

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа № 118 с УКОП»



Дубинина Е.В. д.н.

28 августа 2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на

первую четверть 2024-2025 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109Ф, 110, 121, 167, 168, 168Ф, 176, 181, гимназия № 50

Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия № 184,

лицей № 180

Московского района № 21, 64, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей № 87, гимназия № 67

Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117Ф, 141, 183, лицей № 82

Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, гимназия № 1, лицей № 8, 40

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназии № 25, 53

Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 135Ф, 140, 152, 154, 174, гимназия № 17

Авгозаводского района № 5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 127, 127Ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161

169, 170, 171, 179, 190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
	<i>Первая неделя</i>														
	<i>Понедельник</i>														
	<i>Завтрак</i>														
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/20	18,7	12,0	66,7	450	16	6	31	0,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		21,0	18,8	93,3	626	31	10	39	1,9	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0
	<i>Обед</i>														
ТТК 83	Суп "Минестроне"	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		19,9	21,4	88,6	640	202	186	496	5,1	0,6	39,7	0,4	0,0	0,4
	<i>Полдник</i>														
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,8	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,5	0,1	20,3	0,0	0,0	0,0
	Итого:		56,0	57,6	241,8	1723	631	230	827	8,4	0,9	60,4	0,5	0,0	0,5
	<i>Вторник</i>														
	<i>Завтрак</i>														
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		24,7	32,0	53,3	598	266	37	391	4,4	0,5	1,9	0,2	0,0	0,2
	<i>Обед</i>														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0	0,0	0,0
438	Азу из говядины	200	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,1	0,2	24,3	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		20,7	18,3	68,4	551	113	87	184	5,5	0,4	34,4	0,0	0,0	0,0

389	Полдник		200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сок фруктовый												
ТТК 29		Булочка обсыпанная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,5	0,1	0,0
338		Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0
	Всего:			8,7	7,7	59,1	342	80	25	100	3,4	0,1	13,0
	Итого:			54,1	58,0	180,8	1491	459	149	675	13,3	1,0	49,3
		Среда											
		Завтрак											
ТТК 67		Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	15,6	11,6	2,7	178	133	17	84	1,3	0,1	0,2
302		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0
377		Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9
		Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0
	Всего:		512	28,1	21,0	71,4	587	169	183	336	8,1	0,4	3,1
		Обед											
99		Суп из овощей с мясом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9
271		Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0
309		Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0
700/2004		Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0
	Всего:			27,6	21,9	93,9	688	68	43	142	4,5	0,6	15,7
		Полдник											
ТТК 376		Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2
342		Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1
	Всего:		275	9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,9	0,1	4,3
	Итого:			65,6	52,4	197,4	1528	267	246	578	14,6	1,2	23,0
		Четверг											
		Завтрак											
260		Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6
ТТК 565		Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,6	0,0	0,0
ТТК 243		Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6
		Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0
	Всего:			12,8	17,6	79,1	575	30	39	103	2,2	0,2	8,2
		Обед											
112		Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2
ТТК 66		Голубцы из индейки с цветной капустой	108/50	8,1	13,7	10,3	197	38	12	61	1,7	0,1	4,7
312		Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4
376		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0

	Всего:	20,7	24,9	74,0	602	126	67	241	6,2	0,4	10,4	0,1
	Подник											
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
111	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	197	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
257/1	Всего:	7,7	8,1	49,7	297	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	Итого:	41,2	50,6	202,8	1474	181	114	386	8,9	0,6	18,6	0,1
	Пятница											
	Завтрак											
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	267	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	25,2	24,9	68,7	600	38	47	95	3,5	0,3	3,5	0,1
	Обед											
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
285	Макароник с мясом	200	21,0	17,1	397	19	21	122	1,8	0,2	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	50/25	5,6	1,1	176	46	0	0	2,5	0,3	0,0	0,0
	Всего:	34,4	24,4	95,7	771	118	74	250	6,2	0,6	6,2	0,0
	Подник											
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:	8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,8	0,2	1,2	0,0
	Итого:	67,9	60,1	212,7	1694	402	157	568	10,5	1,1	10,8	0,1
	Суббота											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие	55	0,6	0,1	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	33,4	30,4	72,3	696	49	112	239	4,8	0,3	14,3	0,2
	Обед											
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	221	40	31	79	2,9	0,5	0,0	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		32,0	24,5	97,7	740	139	82	256	7,0	1,0	6,4	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,7	0,1	0,9	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,5	6,3	45,2	276	56	41	75	4,5	0,1	18,0	0,0
	Итого:		74,9	61,2	215,2	1712	244	235	570	16,4	1,4	38,6	0,2
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		20,5	29,6	72,4	635	310	23	207	1,0	0,3	1,0	0,2
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	265	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
ТТК 55	Рагу из говядины	200	12,5	12,0	16,5	224	21	37	73	2,2	0,2	39,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,4	17,6	64,0	493	63	67	180	5,2	0,4	46,2	0,0
	Полдник												
ТТК 388	Маковый рулетик посыпной	90	7,9	9,8	38,1	271	34	11	57	0,6	0,1	0,1	0,0
338	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,1	10,6	75,4	433	65	26	74	4,2	0,1	33,1	0,0
	Итого:		51,0	57,8	211,8	1561	438	116	461	10,3	0,8	80,3	0,3
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		27,6	16,9	74,3	556	117	122	274	6,8	0,2	17,6	0,1

ТТК 370	Обед	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
			24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
ТТК 242		100	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
309		30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
71		200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
348		25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
			41,1	29,6	103,8	874	200	141	343	6,0	0,5	20,2	0,1
ТТК 376		75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	0,0
456		200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
			9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,9	0,1	4,3	0,0
			75,6	62,4	192,1	1657	424	394	662	12,3	1,0	47,6	0,2
14	Завтрак	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
265		200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
338		130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
377		200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
		20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
			13,9	19,0	72,3	514	38	58	200	5,3	0,1	16,6	0,0
157/2004	Обед	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
284		200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0,0
ТТК 206		200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
		25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
			24,8	19,3	60,8	514	68	84	251	4,2	0,4	14,1	0,0
ТТК 243		100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,0	0,1	2,4	0,0
		200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
			13,5	10,4	59,5	386	173	40	188	1,0	0,1	10,0	0,0
			52,2	48,7	192,6	1414	279	182	639	10,5	0,5	40,7	0,0
14	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
271		100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309		180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
ТТК 245		200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
		40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

	Всего:	25,9	27,2	86,2	690	105	29	161	2,0	0,7	0,9	0,2
	Обед											
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
260	Гуляш из говядины	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
456	Компот из яблок	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокзеином	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:	24,0	23,2	88,3	667	87	195	335	9,3	0,5	22,1	0,0
	Полдник											
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плошка Московская	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	Всего:	6,9	6,1	51,6	284	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	Итого:	56,8	56,5	226,1	1641	214	232	543	11,8	1,3	23,2	0,3
	Третья неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	15,6	11,6	2,7	178	133	17	84	1,3	0,1	0,2	0,3
ТТК 565	Булгур отварной	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,6	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:	23,0	20,0	67,0	576	153	44	166	3,5	0,2	0,3	0,3
	Обед											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
438	Азу из говядины	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,1	0,2	24,3	0,0
348	Компот из кураги	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	21,3	17,8	73,2	568	89	82	184	5,3	0,5	30,4	0,0
	Полдник											
ТТК 141	Пицца сырная	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,8	0,1	0,3	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Всего:	15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,5	0,1	20,3	0,0
	Итого:	59,4	55,2	200,1	1601	640	160	642	10,2	0,8	51,0	0,4
	Вторник											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон витаминный с микроэлементами	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:	25,5	32,2	59,0	626	270	37	391	4,6	0,6	1,9	0,2

88	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 242		Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309		Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
342		Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,0
		Всего:		40,5	27,7	106,2	837	99	117	287	6,9	0,5	21,2	0,1
		Полдник												
		Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 376		Пирожок печёный слобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	51	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0
		Всего:		6,6	5,0	52,1	274	51	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0
		<i>Итого:</i>		<i>67,9</i>	<i>56,4</i>	<i>238,7</i>	<i>1729</i>	<i>246</i>	<i>190</i>	<i>524</i>	<i>10,0</i>	<i>0,9</i>	<i>29,4</i>	<i>0,2</i>
		Пятница												
		Завтрак												
14		Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552		Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,8	0,0	0,0	0,0
71		Огурцы свежие (доп.гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,0
377		Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
		Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
		Всего:		16,2	23,7	65,6	540	114	21	97	2,6	0,2	9,9	0,0
		Обед												
177/2004		Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
259		Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
348		Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
		Всего:		29,1	11,1	71,2	531	92	82	156	4,4	0,4	10,1	0,0
		Полдник												
ТТК 388		Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,0	0,1	2,4	0,0
		Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
		Всего:		14,2	10,7	56,1	378	180	43	185	1,7	0,1	22,4	0,0
		<i>Итого:</i>		<i>59,5</i>	<i>45,5</i>	<i>192,9</i>	<i>1449</i>	<i>386</i>	<i>146</i>	<i>438</i>	<i>8,7</i>	<i>0,7</i>	<i>42,4</i>	<i>0,1</i>
		Суббота												
		Завтрак												
ТТК 163		Филе куриное с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,0	0,1	1,3	0,1
309		Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
342		Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
		Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
		Всего:		27,2	15,4	69,4	526	125	79	225	3,3	0,2	5,4	0,1

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		37,0	33,9	142,9	1027	65	237	401	8,1	0,5	1,4	0,1
	Обед												
278/2022	Супл куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,6	16,7	83,0	599	88	96	309	4,5	0,6	6,7	0,0
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	Всего:		7,7	13,5	46,7	337	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	Итого:		64,3	64,1	272,6	1963	178	341	752	13,0	1,1	8,2	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		16,5	20,8	41,4	417	35	43	95	3,1	0,0	13,1	0,0
	Обед												
211/2022	Борщ Краснодарский с мясом, сметаной, зеленью	270	4,5	5,2	12,3	114	37	22	68	1,3	1,6	19,0	0,4
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	180	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		32,3	28,0	96,0	764	89	52	118	5,2	2,0	39,6	0,4
	Полдник												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,0	0,1	2,4	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Всего:		13,5	10,4	59,5	386	173	40	188	1,0	0,1	10,0	0,0
	Итого:		62,3	59,2	196,9	1567	297	135	401	9,3	2,1	62,7	0,5
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0

ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,6	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		12,4	17,7	56,9	482	22	43	105	2,6	0,1	0,7	0,0
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	270	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,2	0,1	7,1	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,5	18,4	71,8	574	93	91	274	4,7	0,4	12,3	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Всего:		9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,9	0,1	4,3	0,0
	<i>Итого:</i>		<i>45,8</i>	<i>45,6</i>	<i>160,8</i>	<i>1309</i>	<i>145</i>	<i>154</i>	<i>479</i>	<i>9,2</i>	<i>0,6</i>	<i>17,3</i>	<i>0,1</i>
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
278	Тeftели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		24,0	32,5	85,0	729	63	27	124	2,7	0,4	3,2	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		40,4	29,1	109,4	856	64	145	359	5,8	0,5	14,3	0,1
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	51	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		6,6	5,0	52,1	274	51	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0
	<i>Итого:</i>		<i>71,0</i>	<i>66,6</i>	<i>246,5</i>	<i>1859</i>	<i>178</i>	<i>199</i>	<i>543</i>	<i>9,5</i>	<i>0,9</i>	<i>17,5</i>	<i>0,2</i>
	Суббота												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0

ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		14,7	14,9	64,5	450	122	62	242	5,0	0,5	22,1	0,1
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		32,2	25,0	101,0	755	66	197	377	8,6	0,7	9,7	0,0
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	Итого:		53,8	51,4	214,1	1529	210	267	666	14,1	1,3	32,0	0,2
	Итого по меню:		1453,2	1362,1	5059,0	38725	8258	4865	14073	276,8	24,6	826,3	5,1
	среднее за день		60,5	56,8	210,8	1614	344	203	586	11,5	1,0	34,4	0,2

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В. Решетникова