«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ «Школа № 118 с УИОП»

Л.Л. Кулова

27 августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

_____ Е.В. Пороховой

« 15 » августа 2025 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на 1 четверть 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

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

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

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

Нижегородского района школы № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицеи №№ 8,40, гимназии №№1, 13

Советского района школы № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173,188, 188ф,189, гимназии №№25, 53, лицей №28,38

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

Автозаводского района №5,6,12,15,16,16ф,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161 169,170,171,179,190, лицеи №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	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
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**48**	3,8	1,0	27,5	134	19	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**23,1**	**26,9**	**50,1**	**535**	**207**	**41**	**348**	**7,7**	**0,2**	**12,1**	**0,0**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	**250**	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
265	Плов из говядины	**200**	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
388	Напиток из шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/31**	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**22,1**	**18,2**	**105,5**	**675**	**79**	**76**	**266**	**5,8**	**0,7**	**26,7**	**0,0**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	**100**	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Всего:		**12,7**	**9,8**	**49,0**	**335**	**117**	**34**	**150**	**4,0**	**0,1**	**14,0**	**0,0**
	Итого:		57,9	54,9	204,6	1545	404	151	764	17,5	1,0	52,8	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
259	Жаркое по-домашнему	**200**	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	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 микронутриентами	**35**	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**13,3**	**23,7**	**49,8**	**466**	**42**	**45**	**180**	**3,6**	**0,3**	**11,1**	**0,1**
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**255**	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
295	Котлета куриная	**100**	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	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
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 микронутриентами	23	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**35,5**	**21,3**	**80,1**	**655**	**99**	**121**	**301**	**5,1**	**0,5**	**11,1**	**0,1**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей капустой	**100**	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		**12,3**	**8,0**	**40,6**	**283**	**60**	**47**	**96**	**4,3**	**0,1**	**12,3**	**0,0**
	Итого:		61,1	53,0	170,5	1404	201	213	577	13,0	0,8	34,5	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	**100**	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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 микронутриентами	**20**	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:	517	**14,6**	**22,8**	**60,4**	**505**	**34**	**43**	**106**	**2,9**	**0,1**	**3,5**	**0,0**

	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками	**250/15**	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	**100/50**	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
348	Компот из кураги	**200**	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/15**	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**23,5**	**24,5**	**83,7**	**677**	**244**	**88**	**305**	**5,2**	**0,7**	**14,0**	**0,1**
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	**95**	8,2	10,3	40,2	286	36	11	60	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 89	Компот из апельсинов	**200**	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Всего:		**8,8**	**10,8**	**68,0**	**404**	**63**	**24**	**78**	**3,2**	**0,1**	**26,1**	**0,0**
	Итого:		46,9	58,1	212,1	1586	341	155	489	11,2	0,8	43,6	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**25**	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	0,0
	Печенье	**20**	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**27,8**	**23,5**	**111,1**	**767**	**45**	**176**	**307**	**7,1**	**0,7**	**13,6**	**0,0**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	**255**	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0
431/2004	Печень по-строгановски	**100**	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
	Сочник с фруктовой начинкой	**70**	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**29,5**	**33,6**	**126,4**	**930**	**96**	**51**	**337**	**9,3**	**0,7**	**18,6**	**0,1**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
421	Сдоба обыкновенная	**100**	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**13,3**	**11,0**	**67,4**	**422**	**255**	**41**	**245**	**1,0**	**0,2**	**1,8**	**0,0**
	Итого:		70,6	68,1	304,9	2119	396	268	889	17,5	1,6	34,0	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
265	Плов из говядины	**200**	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**22**	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**14,1**	**19,9**	**65,6**	**498**	**43**	**55**	**199**	**5,2**	**0,2**	**11,8**	**0,0**
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	**250**	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	**100/50**	18,5	16,8	10,4	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	**45**	3,2	0,5	19,4	95	32	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**27,3**	**25,6**	**58,6**	**606**	**109**	**77**	**172**	**6,1**	**0,9**	**5,9**	**0,2**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем, луком	**100**	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B_2	**200**	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

	Всего:		**7,6**	**13,6**	**46,9**	**339**	**29**	**16**	**64**	**0,8**	**0,1**	**1,3**	**0,0**
	Итого:		49,0	59,2	171,1	1443	181	148	435	12,1	1,1	19,0	0,2
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	**100**	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,0	0,0	0,2	3,3
ТТК 565	Булгур отварной	**180**	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	0,03
	Кекс для детского питания	**28**	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**20**	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**24,2**	**22,1**	**69,3**	**616**	**155**	**89**	**273**	**2,9**	**0,1**	**0,3**	**3,3**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	**250**	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	**100/50**	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**50**	0,5	0,1	1,8	10	7	10	13	0,5	0,0	12,0	0,0
	Печенье	**20**	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	**200**	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**32,7**	**31,3**	**117,5**	**912**	**137**	**85**	**243**	**5,7**	**0,9**	**19,2**	**0,1**
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	**100**	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	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:		**12,8**	**15,0**	**55,8**	**410**	**292**	**25**	**210**	**0,7**	**0,1**	**7,7**	**0,0**
	Итого:		69,7	68,4	242,6	1938	584	199	726	9,3	1,0	27,1	3,4
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	**150/25**	14,1	9,3	56,4	366	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**44**	3,5	0,9	25,2	123	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**17,9**	**16,5**	**88,8**	**575**	**35**	**9**	**31**	**2,2**	**0,2**	**0,3**	**0,0**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	**250**	1,7	5,0	7,8	83	34	19	47	0,8	0,2	19,0	0,0
260	Гуляш из говядины	**100**	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	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 микронутриентами	**33**	2,4	0,4	14,3	70	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**23,2**	**23,2**	**89,1**	**657**	**91**	**170**	**277**	**7,8**	**0,6**	**27,1**	**0,0**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с джемом	**100**	4,8	5,2	51,3	272	31	12	52	0,6	0,1	0,3	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 89	Компот из апельсинов	**200**	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Всего:		**5,4**	**5,7**	**79,1**	**390**	**58**	**25**	**70**	**3,1**	**0,1**	**26,3**	**0,0**
	Итого:		46,5	45,4	256,9	1622	184	204	378	13,1	0,8	53,7	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	**168/30**	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,0	0,0	0,3	0,0
	Пюре фруктовое	**125**	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		**12,8**	**27,7**	**81,5**	**627**	**115**	**24**	**20**	**3,3**	**0,0**	**11,4**	**0,0**
	Обед												

177/2004	Бульон куриный с гренками, зеленью	**25/15/250**	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
ТТК 270	Гороховое пюре	**180**	18,6	6,9	31,2	261	75	73	185	5,8	0,4	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**45,9**	**19,9**	**92,1**	**731**	**136**	**114**	**284**	**9,3**	**1,0**	**5,2**	**0,0**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
421	Сдоба обыкновенная	**100**	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**13,3**	**11,0**	**67,4**	**422**	**255**	**41**	**245**	**1,0**	**0,2**	**1,8**	**0,0**
	Итого:		72,0	58,6	241,0	1780	506	179	549	13,6	1,2	18,4	0,0
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
291	Плов из индейки	**200**	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
	Кекс для детского питания	**28**	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	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, витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**15,2**	**34,9**	**88,6**	**728**	**47**	**41**	**117**	**3,2**	**0,4**	**6,9**	**0,1**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	**250**	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0
234	Котлета рыбная	**100**	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	**35**	0,6	1,8	4,0	35	15	5	10	0,2	0,0	9,3	0,0
348	Компот из кураги	**200**	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/30**	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**27,1**	**26,6**	**94,7**	**755**	**206**	**125**	**386**	**6,0**	**0,6**	**18,7**	**4,5**
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	**100**	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
388	Напиток из шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0,0
	Всего:		**13,5**	**15,3**	**52,4**	**402**	**299**	**28**	**207**	**1,4**	**0,2**	**0,2**	**0,0**
	Итого:		55,8	76,8	235,6	1885	552	194	710	10,7	1,2	25,7	4,6
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	**100**	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	**200**	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,1	0,0	0,9	14,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**23**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**18,3**	**23,1**	**61,7**	**528**	**118**	**33**	**124**	**2,4**	**0,2**	**1,5**	**14,0**
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	**265**	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,2	8,5	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	**100/50**	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/15**	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**26,0**	**30,5**	**97,3**	**767**	**84**	**66**	**225**	**3,1**	**0,5**	**13,3**	**0,1**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом рисом	**100**	12,1	13,3	27,1	277	29	21	124	1,2	0,2	0,1	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		**12,3**	**13,4**	**32,1**	**298**	**34**	**25**	**132**	**2,1**	**0,2**	**0,2**	**0,0**
	Итого:		56,6	67,0	191,1	1593	236	124	481	7,6	0,9	14,9	14,1
	Пятница												

	Завтрак												
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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 микронутриентами	**51**	4,1	1,0	29,2	143	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**25,1**	**18,5**	**93,9**	**645**	**64**	**34**	**117**	**6,2**	**0,5**	**13,9**	**0,0**
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	**255**	2,2	5,6	10,2	100	37	19	46	1,0	0,2	9,2	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 89	Компот из апельсинов	**200**	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/30**	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**34,4**	**29,6**	**81,4**	**729**	**141**	**144**	**324**	**6,1**	**0,5**	**26,2**	**0,2**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем, луком	**100**	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	**200**	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**7,6**	**8,2**	**49,9**	**299**	**29**	**16**	**64**	**0,8**	**0,1**	**1,3**	**0,0**
	Итого:		67,1	56,3	225,2	1673	234	194	505	13,1	1,1	41,5	0,2
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
295	Котлета куриная	**100**	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**36,3**	**33,7**	**80,5**	**770**	**231**	**246**	**498**	**8,7**	**0,6**	**4,3**	**0,1**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	**250**	1,7	5,0	7,8	83	34	19	47	0,8	0,2	19,0	0,0
285	Макаронник с мясом	**200**	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**20**	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
348	Компот из кураги	**200**	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/18**	3,2	0,7	21,1	103	25	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**27,7**	**23,7**	**93,0**	**724**	**135**	**77**	**224**	**7,3**	**0,6**	**36,3**	**0,0**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	**100**	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
388	Напиток из шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Всего:		**7,2**	**5,9**	**75,6**	**385**	**95**	**49**	**94**	**4,4**	**0,1**	**31,3**	**0,0**
	Итого:		71,2	63,3	249,1	1879	461	372	816	20,5	1,2	71,9	0,2
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**45**	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**22,9**	**26,8**	**48,3**	**527**	**206**	**41**	**348**	**7,7**	**0,2**	**12,1**	**0,0**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	**250**	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0

265	Плов из говядины	**200**	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
388	Напиток из шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/30**	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**22,0**	**18,2**	**104,3**	**669**	**81**	**76**	**266**	**5,9**	**0,7**	**26,7**	**0,0**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	**100**	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Всего:		**12,7**	**9,8**	**49,0**	**335**	**117**	**34**	**150**	**4,0**	**0,1**	**14,0**	**0,0**
	Итого:		57,6	54,8	201,6	1531	404	151	764	17,5	1,0	52,8	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552	Индейка с булгуром	**200**	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
71	Помидора свежая (доп.гарнир)	**25**	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
	Кекс для детского питания	**28**	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**35**	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**17,9**	**29,9**	**81,6**	**664**	**98**	**14**	**68**	**2,5**	**0,2**	**6,1**	**0,0**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	**255**	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0
ТТК 94	Фишболы в сырном соусе	**100/50**	15,6	8,1	9,3	173	127	11	107	0,6	0,1	1,0	0,3
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
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 микронутриентами	**19**	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**22,7**	**20,3**	**70,0**	**553**	**190**	**53**	**232**	**3,1**	**0,4**	**15,8**	**0,3**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
421	Сдоба обыкновенная	**100**	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**13,3**	**11,0**	**67,4**	**422**	**255**	**41**	**245**	**1,0**	**0,2**	**1,8**	**0,0**
	Итого:		53,9	61,2	219,0	1639	543	108	545	6,7	0,8	23,7	0,3
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета куриная	**100**	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**29,4**	**26,6**	**80,5**	**680**	**86**	**95**	**218**	**6,5**	**0,4**	**12,4**	**0,1**
	Обед												
177/2004	Бульон куриный с гренками, зеленью	**25/15/250**	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
259	Жаркое по-домашнему	**200**	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	**19**	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**23,5**	**13,8**	**45,6**	**400**	**54**	**72**	**138**	**4,7**	**0,5**	**9,0**	**0,0**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей капустой	**100**	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	**106**	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,3	0,0	10,6	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		**12,3**	**8,0**	**40,2**	**281**	**59**	**47**	**96**	**4,2**	**0,1**	**11,9**	**0,0**
	Итого:		65,2	48,4	166,3	1361	199	214	452	15,4	1,0	33,3	0,1
	Четверг												

	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	**100/50**	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**45**	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**31,2**	**29,3**	**105,6**	**810**	**191**	**201**	**423**	**7,2**	**0,6**	**1,6**	**0,1**
	Обед												
103	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью	**20/250**	7,0	5,5	21,0	162	17	25	87	1,2	0,3	8,6	0,0
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	**100**	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,0	0,0	0,2	3,3
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/35**	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**32,2**	**21,8**	**115,9**	**798**	**195**	**110**	**357**	**4,5**	**0,5**	**16,4**	**3,3**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом рисом	**100**	12,1	13,3	27,1	277	29	21	124	1,2	0,2	0,1	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		**12,3**	**13,4**	**32,1**	**298**	**34**	**25**	**132**	**2,1**	**0,2**	**0,2**	**0,0**
	Итого:		75,7	64,5	253,7	1906	420	336	912	13,8	1,3	18,1	3,4
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
271	Биточки "Школьные"	**100**	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**45**	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**27,0**	**30,0**	**75,9**	**683**	**66**	**30**	**159**	**3,9**	**0,4**	**3,1**	**0,1**
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**255**	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	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
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/30**	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**25,8**	**19,4**	**60,3**	**519**	**76**	**80**	**250**	**5,6**	**0,5**	**9,7**	**0,0**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем, луком	**100**	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В	**200**	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**7,6**	**13,6**	**46,9**	**339**	**29**	**16**	**64**	**0,8**	**0,1**	**1,3**	**0,0**
	Итого:		60,4	63,0	183,1	1541	171	126	473	10,2	1,0	14,1	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**45**	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**32,6**	**25,6**	**87,6**	**712**	**60**	**126**	**266**	**6,9**	**0,3**	**12,8**	**0,1**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	**255**	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	**100/50**	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 275	Капуста квашенная с растительным маслом, сахаром (доп. гарнир)	**55**	0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,3	0,0	14,5	0,0
348	Компот из кураги	**200**	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**22,7**	**27,4**	**84,0**	**701**	**184**	**99**	**274**	**5,6**	**0,6**	**27,0**	**0,1**

	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	**100**	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	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:		**12,8**	**15,0**	**55,8**	**410**	**292**	**25**	**210**	**0,7**	**0,1**	**7,7**	**0,0**
	Итого:		68,1	68,0	227,4	1823	536	250	750	13,2	0,9	47,4	0,3
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	**200**	10,9	13,5	33,0	298	122	20	136	0,9	0,1	0,0	0,0
	Творог с фруктовым наполнителем для детского питания	**100**	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**14**	1,1	0,3	8,0	39	6	0	0	0,3	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**19,8**	**18,1**	**57,1**	**471**	**218**	**24**	**144**	**2,1**	**0,1**	**0,1**	**0,0**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	**200/15**	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,0	0,3	9,4	0,0
260	Гуляш из говядины	**100**	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	**20**	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**24,5**	**22,9**	**73,9**	**598**	**153**	**170**	**314**	**8,3**	**0,7**	**10,0**	**0,0**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с джемом	**100**	4,8	5,2	51,3	272	31	12	52	0,6	0,1	0,3	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 89	Компот из апельсинов	**200**	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Всего:		**5,4**	**5,7**	**79,1**	**390**	**58**	**25**	**70**	**3,1**	**0,1**	**26,3**	**0,0**
	Итого:		49,7	46,7	210,1	1459	429	219	528	13,6	0,8	36,4	0,0
	Вторник												
	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 порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
ТТК 12	Жаркое из индейки	**200**	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	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 микронутриентами	**35**	7,6	1,7	51,2	251	50	0	0	2,6	0,3	0,0	0,0
	Всего:		**21,0**	**29,7**	**79,8**	**669**	**297**	**47**	**232**	**5,7**	**0,4**	**10,7**	**0,1**
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	**255**	1,8	6,5	9,6	105	36	20	47	1,0	0,2	18,0	0,0
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**25**	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	0,0
389	Сок фруктовый	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**26,4**	**24,5**	**89,4**	**684**	**91**	**48**	**156**	**5,5**	**0,8**	**24,1**	**0,1**
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	**100**	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
388	Напиток из шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0,0
	Всего:		**13,5**	**15,3**	**52,4**	**402**	**299**	**28**	**207**	**1,4**	**0,2**	**0,2**	**0,0**
	Итого:		60,9	69,4	221,6	1755	687	123	595	12,6	1,3	35,0	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	**100**	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	**30**	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,10	0,11	0,00	0,00

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**23,8**	**25,0**	**77,3**	**630**	**183**	**107**	**344**	**4,1**	**0,3**	**0,3**	**3,6**
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**26,5**	**23,0**	**94,7**	**703**	**167**	**105**	**351**	**5,2**	**0,8**	**15,9**	**4,5**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,3	0,0	10,6	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		**12,3**	**8,0**	**40,2**	**281,0**	**59,0**	**47,0**	**96,0**	**4,2**	**0,1**	**11,9**	**0,0**
	Итого:		62,6	56,0	212,2	1614	409	259	791	13,5	1,2	28,1	8,1
	Четверг												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,0	0,0	0,3	0,0
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		**12,8**	**27,7**	**81,5**	**627**	**115**	**24**	**20**	**3,3**	**0,0**	**11,4**	**0,0**
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/54	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,0
	Всего:		**40,4**	**28,9**	**112,0**	**903**	**239**	**276**	**671**	**6,4**	**0,8**	**37,6**	**0,5**
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Всего:		**9,7**	**11,5**	**35,4**	**454**	**66**	**25**	**78**	**3,8**	**0,1**	**31,1**	**0,0**
	Итого:		62,9	68,1	228,9	1984	420	325	769	13,5	0,9	80,1	0,5
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**19,6**	**18,1**	**66,9**	**510**	**69**	**43**	**158**	**2,7**	**0,4**	**8,0**	**0,1**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**27,5**	**24,0**	**109,5**	**764**	**95**	**59**	**221**	**6,9**	**0,6**	**34,1**	**0,0**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

	Всего:		**7,6**	**8,2**	**49,9**	**299**	**29**	**16**	**64**	**0,8**	**0,1**	**1,3**	**0,0**
	Итого:		54,7	50,3	226,3	1573	193	118	443	10,3	1,1	43,4	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**20**	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета куриная	**100**	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	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
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 микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**34,1**	**28,5**	**77,9**	**705**	**272**	**97**	**326**	**4,4**	**0,4**	**4,3**	**0,2**
	Обед												
99	Суп из овощей, с зеленью	**250**	1,7	5,0	9,5	90	22	19	52	0,8	0,2	13,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	**100/50**	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	**30**	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/30**	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**31,0**	**31,5**	**111,7**	**854**	**116**	**203**	**389**	**9,1**	**0,8**	**20,4**	**0,1**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	**100**	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,0
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
388	Напиток из шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Всего:		**7,2**	**5,9**	**75,6**	**385**	**95**	**49**	**94**	**4,4**	**0,1**	**31,3**	**0,0**
	Итого:		72,3	65,9	265,2	1944	483	349	809	17,9	1,3	56,0	0,2
	Итого по меню:		*1468,2*	*1445,1*	*5320,2*	*40597,6*	*9173*	*4978*	*15148*	*317,4*	*25,3*	*905,4*	*36,5*
	среднее за день		*61,2*	*60,2*	*221,7*	*1692*	*382*	*207*	*631*	*13,2*	*1,1*	*37,7*	*1,5*

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