

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ, школа №118



30

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.И. Корнева  
«16» марта 2023г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на четвертую четверть 2022-2023 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

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

Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 123ф, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия №184, лицей №180

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

Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №40ф, лицей №40, гимназия №1, гимназия №1ф, гимназия №13ф, лицей №8

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 173, 151, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28ф

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

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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»



| № рецептуры<br>по Сборнику<br>блюд 2015г. | Наименование блюда                                                   | Выход порции<br>(г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) |            |             |              | Витамины (мг)  |               |             |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------------|------------|-------------|--------------|----------------|---------------|-------------|
|                                           |                                                                      |                     | белки            | жиры        | углеводы     |                                   | Ca                 | Mg         | P           | Fe           | B <sub>1</sub> | C             | A           |
|                                           | <b>Первая неделя</b>                                                 |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |             |              |                |               |             |
|                                           | <b>Понедельник</b>                                                   |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |             |              |                |               |             |
|                                           | <b>Завтрак</b>                                                       |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |             |              |                |               |             |
| 14                                        | Масло сливочное                                                      | 10                  | 0,1              | 7,3         | 0,1          | 66                                | 2                  | 0          | 3           | 0,02         | 0,01           | 0,00          | 0,04        |
| 15                                        | Сыр порционный                                                       | 20                  | 4,6              | 5,8         | 0,0          | 71                                | 200                | 11         | 120         | 0,20         | 0,01           | 0,14          | 0,06        |
| 210                                       | Омлет натуральный                                                    | 150                 | 13,9             | 14,4        | 3,4          | 199                               | 124                | 20         | 245         | 2,58         | 0,06           | 0,73          | 0,11        |
|                                           | Пюре фруктовое                                                       | 90                  | 0,0              | 0,0         | 15,0         | 60                                | 0                  | 0          | 0           | 0,00         | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
| 382                                       | Какао с молоком                                                      | 200                 | 3,9              | 3,1         | 21,1         | 128                               | 126                | 31         | 116         | 1,03         | 0,04           | 1,30          | 0,02        |
|                                           | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25                  | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                                | 10                 | 0          | 0           | 0,50         | 0,19           | 0,00          | 0,00        |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                        |                     | <b>24,5</b>      | <b>31,1</b> | <b>53,9</b>  | <b>594</b>                        | <b>462</b>         | <b>62</b>  | <b>484</b>  | <b>4,33</b>  | <b>0,31</b>    | <b>2,17</b>   | <b>0,23</b> |
|                                           | <b>Обед</b>                                                          |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |             |              |                |               |             |
| 101                                       | Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью                | 270                 | 5,4              | 6,7         | 17,4         | 152                               | 14                 | 25         | 62          | 0,88         | 0,10           | 8,30          | 0,00        |
| 260                                       | Гуляш из говядины                                                    | 100                 | 10,7             | 10,5        | 3,2          | 150                               | 16                 | 18         | 133         | 1,20         | 0,06           | 0,50          | 0,01        |
| 302                                       | Каша гречневая рассыпчатая                                           | 150                 | 8,5              | 7,3         | 36,6         | 246                               | 15                 | 133        | 201         | 4,48         | 0,21           | 0,00          | 0,00        |
| 306                                       | Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)                        | 20                  | 0,6              | 0,0         | 1,3          | 8                                 | 4                  | 4          | 13          | 0,14         | 0,00           | 2,00          | 0,00        |
| 349                                       | Компот из смеси сухофруктов                                          | 200                 | 0,6              | 0,0         | 20,9         | 86                                | 23                 | 18         | 38          | 0,60         | 0,01           | 1,09          | 0,20        |
|                                           | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25               | 3,8              | 0,8         | 25,1         | 123                               | 27                 | 0          | 0           | 1,50         | 0,40           | 0,00          | 0,00        |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                        |                     | <b>29,6</b>      | <b>25,3</b> | <b>104,5</b> | <b>765</b>                        | <b>99</b>          | <b>198</b> | <b>447</b>  | <b>8,80</b>  | <b>0,78</b>    | <b>11,89</b>  | <b>0,21</b> |
|                                           | <b>Полдник</b>                                                       |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |             |              |                |               |             |
|                                           | Молоко витаминизированное                                            | 200                 | 6,0              | 6,4         | 9,4          | 120                               | 240                | 28         | 180         | 0,20         | 0,30           | 17,00         | 0,18        |
| ТТК 221                                   | Плюшка с маком                                                       | 50                  | 4,1              | 4,4         | 21,8         | 143                               | 17                 | 6          | 36          | 0,40         | 0,04           | 0,01          | 0,01        |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                        |                     | <b>10,1</b>      | <b>10,8</b> | <b>31,2</b>  | <b>263</b>                        | <b>257</b>         | <b>34</b>  | <b>216</b>  | <b>0,60</b>  | <b>0,34</b>    | <b>17,01</b>  | <b>0,19</b> |
|                                           | <b>Итого:</b>                                                        |                     | <b>64,2</b>      | <b>67,2</b> | <b>189,6</b> | <b>1622</b>                       | <b>818</b>         | <b>294</b> | <b>1147</b> | <b>13,73</b> | <b>1,43</b>    | <b>31,07</b>  | <b>0,63</b> |
|                                           | <b>Вторник</b>                                                       |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |             |              |                |               |             |
|                                           | <b>Завтрак</b>                                                       |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |             |              |                |               |             |
| 14                                        | Масло шоколадное                                                     | 10                  | 0,1              | 6,2         | 2,2          | 65                                | 0                  | 0          | 0           | 0,00         | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
| 223                                       | Запеканка из творога со сгущённым молоком                            | 150/20              | 31,7             | 12,6        | 32,2         | 369                               | 278                | 39         | 349         | 0,90         | 0,09           | 0,46          | 0,08        |
| 338                                       | Фрукты свежие                                                        | 200                 | 1,8              | 0,4         | 16,2         | 76                                | 68                 | 26         | 46          | 0,60         | 0,08           | 120,00        | 0,00        |
| ТТК 245                                   | Кофейный напиток витаминизированный                                  | 200                 | 2,3              | 1,4         | 22,0         | 110                               | 60                 | 7          | 45          | 0,10         | 0,02           | 0,65          | 0,01        |
|                                           | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25                  | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                                | 10                 | 0          | 0           | 0,50         | 0,19           | 0,00          | 0,00        |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                        |                     | <b>37,9</b>      | <b>21,1</b> | <b>86,9</b>  | <b>690</b>                        | <b>416</b>         | <b>72</b>  | <b>440</b>  | <b>2,10</b>  | <b>0,38</b>    | <b>121,11</b> | <b>0,09</b> |
|                                           | <b>Обед</b>                                                          |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |             |              |                |               |             |
| 82                                        | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью       | 10/260              | 4,2              | 5,2         | 9,3          | 101                               | 37                 | 23         | 76          | 1,24         | 0,05           | 9,20          | 0,01        |



|         |                                                                      |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
|---------|----------------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|-------|------|--------|------|
| ТТК 274 | Ёжки "Аппетитные"                                                    | 100/50 | 11,3 | 11,8 | 12,9  | 202  | 17  | 15  | 77  | 0,80  | 0,13 | 0,95   | 0,03 |
| 312     | Пюре картофельное                                                    | 150    | 3,1  | 5,2  | 12,1  | 108  | 38  | 28  | 82  | 0,99  | 0,13 | 5,12   | 0,05 |
| 71      | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                        | 35     | 0,4  | 0,1  | 1,3   | 9    | 5   | 7   | 9   | 0,31  | 0,02 | 8,80   | 0,00 |
| 338     | Фрукты свежие                                                        | 150    | 0,6  | 0,6  | 14,7  | 67   | 24  | 14  | 17  | 3,30  | 0,05 | 15,00  | 0,00 |
| ТТК 206 | Компот из ягод                                                       | 200    | 0,2  | 0,1  | 12,0  | 49   | 11  | 8   | 9   | 0,20  | 0,01 | 4,50   | 0,00 |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25  | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 27  | 0   | 0   | 1,50  | 0,40 | 0,00   | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | 23,6 | 23,8 | 87,4  | 659  | 159 | 95  | 270 | 8,34  | 0,79 | 43,57  | 0,09 |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| 386     | Йогурт фруктовый питьевой                                            | 200    | 3,0  | 2,8  | 9,5   | 75   | 238 | 28  | 182 | 0,20  | 0,06 | 1,20   | 0,04 |
| 421     | Сдоба обыкновенная                                                   | 60     | 4,6  | 3,7  | 27,3  | 161  | 8   | 7   | 34  | 0,50  | 0,06 | 0,00   | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | 7,6  | 6,5  | 36,8  | 236  | 246 | 35  | 216 | 0,70  | 0,12 | 1,20   | 0,04 |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |        | 69,1 | 51,4 | 211,1 | 1585 | 821 | 202 | 926 | 11,14 | 1,29 | 165,88 | 0,22 |
|         | <b>Среда</b>                                                         |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| 271     | Биточки домашние                                                     | 100    | 13,8 | 11,3 | 10,1  | 198  | 10  | 10  | 53  | 1,00  | 0,30 | 0,00   | 0,00 |
| 309     | Рожки отварные                                                       | 150    | 5,4  | 4,9  | 27,9  | 178  | 6   | 8   | 35  | 0,76  | 0,05 | 0,00   | 0,02 |
| 338     | Фрукты свежие                                                        | 150    | 0,6  | 0,6  | 14,7  | 67   | 24  | 14  | 17  | 3,30  | 0,05 | 15,00  | 0,00 |
|         | Кисломолочный напиток "Биолакт"                                      | 100    | 2,8  | 3,2  | 8,0   | 75   | 0   | 0   | 0   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00 |
| 700     | Напиток клюквенный (горячий напиток)                                 | 200    | 0,1  | 0,1  | 15,9  | 65   | 4   | 4   | 3   | 0,20  | 0,01 | 3,75   | 0,00 |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25     | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0   | 0,50  | 0,19 | 0,00   | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | 24,7 | 20,6 | 90,9  | 653  | 54  | 36  | 108 | 5,76  | 0,60 | 18,75  | 0,02 |
|         | <b>Обед</b>                                                          |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| 102     | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью                           | 10/250 | 8,8  | 4,1  | 14,5  | 127  | 24  | 33  | 107 | 2,14  | 0,23 | 5,00   | 0,00 |
| ТТК 426 | Рыба запечённая                                                      | 90     | 13,1 | 5,9  | 4,3   | 123  | 17  | 21  | 135 | 0,52  | 0,08 | 0,63   | 0,01 |
| 304     | Рис отварной                                                         | 150    | 3,7  | 6,3  | 28,5  | 185  | 1   | 19  | 62  | 0,52  | 0,03 | 0,00   | 0,03 |
| 71      | Огурцы свежие (доп. гарнир)                                          | 40     | 0,3  | 0,0  | 1,0   | 6    | 9   | 6   | 17  | 0,24  | 0,01 | 4,00   | 0,00 |
| 376     | Чай с сахаром                                                        | 200    | 0,2  | 0,1  | 10,1  | 41   | 5   | 4   | 8   | 0,85  | 0,00 | 0,10   | 0,00 |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25  | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 27  | 0   | 0   | 1,50  | 0,40 | 0,00   | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | 29,9 | 17,2 | 83,5  | 605  | 83  | 83  | 329 | 5,77  | 0,75 | 9,73   | 0,04 |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
|         | Молоко витаминизированное                                            | 200    | 6,0  | 6,4  | 9,4   | 120  | 240 | 28  | 180 | 0,20  | 0,30 | 17,00  | 0,18 |
| ТТК 376 | Пирожок печёный с картофелем и луком                                 | 75     | 4,2  | 5,4  | 20,9  | 149  | 22  | 12  | 48  | 0,57  | 0,07 | 1,00   | 0,01 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | 10,2 | 11,8 | 30,3  | 269  | 262 | 40  | 228 | 0,77  | 0,37 | 18,00  | 0,19 |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |        | 64,8 | 49,6 | 204,7 | 1527 | 399 | 159 | 665 | 12,30 | 1,72 | 46,48  | 0,25 |
|         | <b>Четверг</b>                                                       |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| 14      | Масло сливочное                                                      | 15     | 0,1  | 10,9 | 0,2   | 99   | 4   | 0   | 5   | 0,03  | 0,02 | 0,00   | 0,06 |



|          |                                                                      |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|-------|------|-------|------|
| 15       | Сыр порционнo                                                        | 30        | 6,9  | 8,5  | 0,0   | 109  | 264 | 11  | 150 | 0,30  | 0,00 | 0,20  | 0,08 |
| 182      | Каша молочная пшeнная жидкая с маслом                                | 200/5     | 6,4  | 7,6  | 28,3  | 207  | 155 | 38  | 170 | 0,80  | 0,09 | 1,60  | 0,02 |
| 338      | Фрукты свежие                                                        | 220       | 0,9  | 0,7  | 22,7  | 101  | 100 | 26  | 35  | 5,00  | 0,04 | 11,00 | 0,00 |
| 382      | Какао с молоком                                                      | 200       | 3,9  | 3,1  | 21,1  | 128  | 126 | 31  | 116 | 1,03  | 0,04 | 1,30  | 0,02 |
|          | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25        | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0   | 0,50  | 0,19 | 0,00  | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |           | 20,2 | 31,3 | 86,6  | 714  | 659 | 106 | 476 | 7,66  | 0,38 | 14,10 | 0,18 |
|          | <b>Обед</b>                                                          |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
| 88       | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью                    | 10/250    | 4,0  | 3,9  | 6,9   | 78   | 28  | 14  | 66  | 0,88  | 0,06 | 17,37 | 0,00 |
| ТТК 242  | Филе куриное панированное с маслом                                   | 100/5     | 24,0 | 20,3 | 12,5  | 329  | 19  | 89  | 174 | 2,10  | 0,10 | 1,70  | 0,08 |
| 312      | Пюре картофельное                                                    | 150       | 3,1  | 5,2  | 12,1  | 108  | 38  | 28  | 82  | 0,99  | 0,13 | 5,12  | 0,05 |
| 71       | Огурцы свежие (доп.гарнир)                                           | 70        | 0,6  | 0,1  | 1,8   | 10   | 16  | 10  | 29  | 0,42  | 0,02 | 7,00  | 0,00 |
| 349      | Компот из смеси сухофруктов                                          | 200       | 0,6  | 0,0  | 20,9  | 86   | 23  | 18  | 38  | 0,60  | 0,01 | 1,09  | 0,20 |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25     | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 27  | 0   | 0   | 1,50  | 0,40 | 0,00  | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |           | 36,1 | 30,3 | 79,3  | 734  | 151 | 159 | 389 | 6,49  | 0,72 | 32,28 | 0,33 |
|          | <b>Полдник</b>                                                       |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
| ТТК 376  | Пирожок печеный слобный с мясом, луком                               | 75        | 9,7  | 9,3  | 18,2  | 195  | 23  | 16  | 96  | 1,03  | 0,13 | 0,18  | 0,01 |
| 389      | Сок фруктовый                                                        | 200       | 0,0  | 0,0  | 22,4  | 90   | 0   | 0   | 0   | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |           | 9,7  | 9,3  | 40,6  | 285  | 23  | 16  | 96  | 1,03  | 0,13 | 0,18  | 0,01 |
|          | <b>Итого:</b>                                                        |           | 66,0 | 70,9 | 206,5 | 1733 | 833 | 281 | 961 | 15,18 | 1,23 | 46,56 | 0,52 |
|          | <b>Пятница</b>                                                       |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
|          | <b>Завтрак</b>                                                       |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
| 14       | Масло сливочное                                                      | 10        | 0,1  | 7,3  | 0,1   | 66   | 2   | 0   | 3   | 0,02  | 0,01 | 0,00  | 0,04 |
| ТТК 6    | Котлеты из индейки                                                   | 90        | 12,5 | 8,3  | 3,9   | 140  | 6   | 17  | 49  | 0,80  | 0,20 | 0,03  | 0,03 |
| 309      | Вермишель отварная                                                   | 150       | 5,4  | 4,9  | 27,9  | 178  | 6   | 8   | 35  | 0,76  | 0,05 | 0,00  | 0,02 |
| 71       | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                        | 40        | 0,4  | 0,1  | 1,5   | 9    | 6   | 8   | 10  | 0,36  | 0,02 | 10,00 | 0,00 |
|          | Десерт овсяный                                                       | 130       | 6,5  | 7,8  | 23,4  | 195  | 195 | 0   | 0   | 0,00  | 0,75 | 0,00  | 0,00 |
| 376      | Чай с сахаром                                                        | 200       | 0,2  | 0,1  | 10,1  | 41   | 5   | 4   | 8   | 0,85  | 0,00 | 0,10  | 0,00 |
|          | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25        | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0   | 0,50  | 0,19 | 0,00  | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |           | 27,1 | 29,0 | 81,2  | 699  | 230 | 37  | 105 | 3,29  | 1,22 | 10,13 | 0,09 |
|          | <b>Обед</b>                                                          |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
| 177/2004 | Бульон с куриным филе, грeнками, зеленью                             | 30/15/250 | 11,0 | 0,9  | 13,7  | 107  | 13  | 28  | 44  | 0,90  | 0,10 | 0,80  | 0,02 |
| 259      | Жаркое по-домашнему                                                  | 200       | 10,1 | 12,0 | 19,3  | 226  | 16  | 40  | 165 | 1,99  | 0,17 | 8,16  | 0,00 |
| ТТК 275  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)         | 60        | 0,9  | 3,0  | 6,8   | 59   | 26  | 9   | 17  | 0,30  | 0,01 | 16,00 | 0,00 |
| 388      | Напиток из плодов шиповника                                          | 200       | 0,7  | 0,3  | 24,6  | 104  | 10  | 3   | 3   | 0,65  | 0,01 | 20,00 | 0,00 |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25     | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 27  | 0   | 0   | 1,50  | 0,40 | 0,00  | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |           | 26,5 | 17,0 | 89,5  | 619  | 92  | 80  | 229 | 5,34  | 0,69 | 44,96 | 0,02 |







[illegible]







|         |                                                                      |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
|---------|----------------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|-------|------|--------|------|
| 306     | Кукуруза консервированная (доп.гарнир)                               | 25     | 2,6  | 1,3  | 15,0  | 81   | 9   | 26  | 75  | 0,90  | 0,10 | 0,00   | 0,00 |
|         | Вафли                                                                | 30     | 1,9  | 9,9  | 16,8  | 163  | 0   | 0   | 0   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00 |
| ТТК 472 | Напиток из облепихи                                                  | 200    | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 60   | 1   | 0   | 0   | 0,05  | 0,00 | 0,00   | 0,00 |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25  | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 27  | 0   | 0   | 1,50  | 0,40 | 0,00   | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | 41,8 | 39,8 | 134,4 | 1061 | 209 | 155 | 441 | 5,53  | 0,69 | 3,26   | 0,14 |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| 386     | Йогурт фруктовый питьевой                                            | 200    | 3,0  | 2,8  | 9,5   | 75   | 238 | 28  | 182 | 0,20  | 0,06 | 1,20   | 0,04 |
| 421     | Сдоба обыкновенная                                                   | 60     | 4,6  | 3,7  | 27,3  | 161  | 8   | 7   | 34  | 0,50  | 0,06 | 0,00   | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | 7,6  | 6,5  | 36,8  | 236  | 246 | 35  | 216 | 0,70  | 0,12 | 1,20   | 0,04 |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |        | 65,6 | 77,8 | 249,1 | 1957 | 604 | 265 | 841 | 10,37 | 1,33 | 144,08 | 0,23 |
|         | Третья неделя                                                        |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
|         | <b>Понедельник</b>                                                   |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| 14      | Масло сливочное                                                      | 15     | 0,1  | 10,9 | 0,2   | 99   | 4   | 0   | 5   | 0,03  | 0,02 | 0,00   | 0,06 |
| 15      | Сыр порционнo                                                        | 25     | 5,7  | 7,3  | 0,0   | 88   | 250 | 14  | 150 | 0,25  | 0,01 | 0,18   | 0,07 |
| 210     | Омлет натуральный                                                    | 150    | 13,9 | 14,4 | 3,4   | 199  | 123 | 20  | 245 | 2,58  | 0,06 | 0,73   | 0,11 |
| 306     | Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)                        | 60     | 1,9  | 0,1  | 3,9   | 25   | 12  | 12  | 38  | 0,40  | 0,00 | 6,00   | 0,00 |
| 338     | Фрукты свежие                                                        | 150    | 0,6  | 0,6  | 14,7  | 67   | 24  | 14  | 17  | 3,30  | 0,05 | 15,00  | 0,00 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный                                  | 200    | 2,3  | 1,4  | 22,0  | 110  | 60  | 7   | 45  | 0,10  | 0,02 | 0,65   | 0,01 |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25     | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0   | 0,50  | 0,19 | 0,00   | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | 26,5 | 35,2 | 58,5  | 658  | 483 | 67  | 500 | 7,16  | 0,35 | 22,56  | 0,25 |
|         | <b>Обед</b>                                                          |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| ТТК 370 | Суп сырный с гренками, зеленью                                       | 250/15 | 6,1  | 6,3  | 22,8  | 173  | 120 | 16  | 91  | 1,00  | 0,24 | 10,10  | 0,02 |
| 271     | Котлеты домашние                                                     | 100    | 13,8 | 11,3 | 10,1  | 198  | 10  | 10  | 53  | 1,00  | 0,30 | 0,00   | 0,00 |
| 309     | Вермишель отварная                                                   | 150    | 5,4  | 4,9  | 27,9  | 178  | 6   | 8   | 35  | 0,76  | 0,05 | 0,00   | 0,02 |
| 71      | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                        | 70     | 0,8  | 0,1  | 2,7   | 15   | 10  | 14  | 18  | 0,63  | 0,04 | 17,50  | 0,00 |
| 338     | Фрукты свежие                                                        | 150    | 0,6  | 0,6  | 14,7  | 67   | 24  | 14  | 17  | 3,30  | 0,05 | 15,00  | 0,00 |
| ТТК 206 | Компот из ягод                                                       | 200    | 0,2  | 0,1  | 12,0  | 49   | 11  | 8   | 9   | 0,20  | 0,01 | 4,50   | 0,00 |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25  | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 27  | 0   | 0   | 1,50  | 0,40 | 0,00   | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | 30,7 | 24,1 | 115,3 | 803  | 208 | 70  | 223 | 8,39  | 1,09 | 47,10  | 0,04 |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
|         | Молоко витаминизированное                                            | 200    | 6,0  | 6,4  | 9,4   | 120  | 240 | 28  | 180 | 0,20  | 0,30 | 17,00  | 0,18 |
| ТТК 221 | Плюшка с маком                                                       | 50     | 4,1  | 4,4  | 21,8  | 143  | 17  | 6   | 36  | 0,40  | 0,04 | 0,01   | 0,01 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | 10,1 | 10,8 | 31,2  | 263  | 257 | 34  | 216 | 0,60  | 0,34 | 17,01  | 0,19 |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |        | 67,3 | 70,1 | 205,0 | 1724 | 948 | 171 | 939 | 16,15 | 1,78 | 86,67  | 0,48 |
|         | <b>Вторник</b>                                                       |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| 14      | Масло сливочное                                                      | 15     | 0,1  | 10,9 | 0,2   | 99   | 4   | 0   | 5   | 0,03  | 0,02 | 0,00   | 0,06 |



|           |                                                                      |        |             |             |              |             |             |            |            |              |             |               |             |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| 15        | Сыр порционно                                                        | 27     | 6,2         | 7,8         | 0,0          | 95          | 270         | 15         | 162        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00        |
| 182       | Каша молочная рисовая жидкая с маслом                                | 200/5  | 5,3         | 7,0         | 30,0         | 205         | 151         | 30         | 149        | 0,40         | 0,02        | 1,61          | 0,20        |
| 338       | Фрукты свежие                                                        | 220    | 0,9         | 0,7         | 22,6         | 101         | 100         | 26         | 35         | 5,06         | 0,04        | 11,00         | 0,00        |
| 382       | Какао с молоком                                                      | 200    | 3,9         | 3,1         | 21,1         | 128         | 126         | 31         | 116        | 1,03         | 0,04        | 1,30          | 0,02        |
|           | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25     | 2,0         | 0,5         | 14,3         | 70          | 10          | 0          | 0          | 0,50         | 0,19        | 0,00          | 0,00        |
|           | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>18,4</b> | <b>30,0</b> | <b>88,2</b>  | <b>698</b>  | <b>661</b>  | <b>102</b> | <b>467</b> | <b>7,02</b>  | <b>0,31</b> | <b>13,91</b>  | <b>0,28</b> |
|           | <b>Обед</b>                                                          |        |             |             |              |             |             |            |            |              |             |               |             |
| 1111/2004 | Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью                       | 10/260 | 4,7         | 7,6         | 9,7          | 125         | 44          | 26         | 79         | 1,60         | 0,05        | 9,20          | 0,01        |
| ТТК 12    | Жаркое с индейкой                                                    | 200    | 14,4        | 10,9        | 17,0         | 224         | 20          | 34         | 72         | 2,00         | 0,03        | 7,20          | 0,00        |
| 71        | Огуры свежие (доп.гарнир)                                            | 50     | 0,4         | 0,1         | 1,3          | 7           | 12          | 7          | 21         | 0,30         | 0,02        | 5,00          | 0,00        |
| 338       | Фрукты свежие                                                        | 150    | 0,6         | 0,6         | 14,7         | 67          | 24          | 14         | 17         | 3,30         | 0,05        | 15,00         | 0,00        |
| 388       | Напиток из плодов шиповника                                          | 200    | 0,7         | 0,3         | 24,6         | 104         | 10          | 3          | 3          | 0,65         | 0,01        | 20,00         | 0,00        |
|           | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25  | 3,8         | 0,8         | 25,1         | 123         | 27          | 0          | 0          | 1,50         | 0,40        | 0,00          | 0,00        |
|           | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>24,6</b> | <b>20,3</b> | <b>92,4</b>  | <b>650</b>  | <b>137</b>  | <b>84</b>  | <b>192</b> | <b>9,35</b>  | <b>0,56</b> | <b>56,40</b>  | <b>0,01</b> |
|           | <b>Полдник</b>                                                       |        |             |             |              |             |             |            |            |              |             |               |             |
| 386       | Кисломолочный напиток "Снежок"                                       | 200    | 5,6         | 5,0         | 22,0         | 156         | 242         | 30         | 188        | 0,20         | 0,06        | 1,80          | 0,04        |
| 410       | Ватрушка с творогом                                                  | 75     | 8,7         | 7,2         | 24,6         | 198         | 63          | 14         | 91         | 0,60         | 0,06        | 0,07          | 0,02        |
|           | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>14,3</b> | <b>12,2</b> | <b>46,6</b>  | <b>354</b>  | <b>305</b>  | <b>44</b>  | <b>279</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,12</b> | <b>1,87</b>   | <b>0,06</b> |
|           | <b>Итого:</b>                                                        |        | <b>57,3</b> | <b>62,4</b> | <b>227,2</b> | <b>1702</b> | <b>1103</b> | <b>230</b> | <b>938</b> | <b>17,17</b> | <b>0,99</b> | <b>72,18</b>  | <b>0,35</b> |
|           | <b>Среда</b>                                                         |        |             |             |              |             |             |            |            |              |             |               |             |
|           | <b>Завтрак</b>                                                       |        |             |             |              |             |             |            |            |              |             |               |             |
| 14        | Масло шоколадное                                                     | 15     | 0,2         | 9,3         | 3,3          | 98          | 0           | 0          | 0          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00        |
| 234       | Биточки рыбные                                                       | 90     | 11,6        | 9,4         | 13,6         | 185         | 45          | 24         | 138        | 0,90         | 0,01        | 0,26          | 0,04        |
| 312       | Пюре картофельное                                                    | 150    | 3,1         | 5,2         | 12,1         | 108         | 38          | 28         | 82         | 0,99         | 0,13        | 5,12          | 0,05        |
| 338       | Фрукты свежие                                                        | 200    | 1,8         | 0,4         | 16,2         | 76          | 68          | 26         | 45         | 0,60         | 0,08        | 120,00        | 0,00        |
| 377       | Чай с лимоном                                                        | 200/7  | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 43          | 8           | 5          | 10         | 0,89         | 0,00        | 2,90          | 0,00        |
|           | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25     | 2,0         | 0,5         | 14,3         | 70          | 10          | 0          | 0          | 0,50         | 0,19        | 0,00          | 0,00        |
|           | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>19,0</b> | <b>24,9</b> | <b>69,8</b>  | <b>580</b>  | <b>169</b>  | <b>83</b>  | <b>275</b> | <b>3,88</b>  | <b>0,41</b> | <b>128,28</b> | <b>0,09</b> |
|           | <b>Обед</b>                                                          |        |             |             |              |             |             |            |            |              |             |               |             |
| 112       | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью                       | 10/250 | 4,8         | 4,0         | 14,0         | 111         | 9           | 18         | 73         | 1,00         | 0,09        | 5,20          | 0,00        |
| 265       | Плов из говядины                                                     | 200    | 12,7        | 12,8        | 36,0         | 309         | 9           | 42         | 189        | 1,61         | 0,08        | 0,72          | 0,00        |
| 338       | Фрукты свежие                                                        | 150    | 0,6         | 0,6         | 14,7         | 67          | 24          | 14         | 17         | 3,30         | 0,05        | 15,00         | 0,00        |
| 349       | Компот из смеси сухофруктов                                          | 200    | 0,6         | 0,0         | 20,9         | 86          | 23          | 18         | 38         | 0,60         | 0,01        | 1,09          | 0,20        |
|           | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25  | 3,8         | 0,8         | 25,1         | 123         | 27          | 0          | 0          | 1,50         | 0,40        | 0,00          | 0,00        |
|           | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>22,5</b> | <b>18,2</b> | <b>110,7</b> | <b>696</b>  | <b>92</b>   | <b>92</b>  | <b>317</b> | <b>8,01</b>  | <b>0,63</b> | <b>22,01</b>  | <b>0,20</b> |
|           | <b>Полдник</b>                                                       |        |             |             |              |             |             |            |            |              |             |               |             |
|           | Молоко витаминизированное                                            | 200    | 6,0         | 6,4         | 9,4          | 120         | 240         | 28         | 180        | 0,20         | 0,30        | 17,00         | 0,18        |



|          |                                                                    |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|-------|------|--------|------|
| ТТК 376  | Пирожок печёный с рисом яйцом                                      | 75        | 13,6 | 14,5 | 24,7  | 284  | 37  | 10  | 89  | 1,10  | 0,06 | 0,04   | 0,10 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |           | 19,6 | 20,9 | 34,1  | 404  | 277 | 38  | 269 | 1,30  | 0,36 | 17,04  | 0,28 |
|          | <b>Итого:</b>                                                      |           | 61,1 | 64,0 | 214,6 | 1680 | 538 | 213 | 861 | 13,19 | 1,40 | 167,33 | 0,57 |
|          | <b>Четверг</b>                                                     |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| 14       | Завтрак                                                            | 15        | 0,1  | 10,9 | 0,2   | 99   | 4   | 0   | 5   | 0,03  | 0,02 | 0,00   | 0,06 |
| 223      | Масло сливочное                                                    | 150/30    | 25,7 | 20,1 | 38,3  | 437  | 307 | 42  | 373 | 1,03  | 0,09 | 0,51   | 0,07 |
|          | Запеканка из творога со сгущенным молоком                          | 100       | 2,8  | 3,2  | 8,0   | 75   | 0   | 0   | 0   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00 |
| ТТК 245  | Кисломолочный напиток "Биолакт"                                    | 200       | 2,3  | 1,4  | 22,0  | 110  | 60  | 7   | 45  | 0,10  | 0,02 | 0,65   | 0,01 |
|          | Кофейный напиток витаминизированный                                | 25        | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0   | 0,50  | 0,19 | 0,00   | 0,00 |
|          | Батон витаминный с микроэлементами                                 |           | 32,9 | 36,1 | 82,8  | 791  | 381 | 49  | 423 | 1,66  | 0,32 | 1,16   | 0,14 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
|          | <b>Обед</b>                                                        |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| 157/2004 | Солянка домашняя со сметаной, зеленью                              | 255       | 6,8  | 6,2  | 7,0   | 112  | 20  | 32  | 99  | 1,20  | 0,08 | 5,30   | 0,02 |
| 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      | Вермишель отварная                                                 | 150       | 5,4  | 4,9  | 27,9  | 178  | 6   | 8   | 35  | 0,76  | 0,05 | 0,00   | 0,02 |
| 71       | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                      | 60        | 0,7  | 0,1  | 2,3   | 13   | 8   | 12  | 16  | 0,54  | 0,04 | 15,00  | 0,00 |
| 389      | Сок фруктовый                                                      | 200       | 0,0  | 0,0  | 22,4  | 90   | 0   | 0   | 0   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00 |
|          | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25     | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 27  | 0   | 0   | 1,50  | 0,40 | 0,00   | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |           | 40,7 | 28,7 | 97,1  | 812  | 78  | 141 | 323 | 6,11  | 0,68 | 21,96  | 0,12 |
|          | <b>Полдник</b>                                                     |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| ТТК 376  | Пирожок печеный слобный с мясом луком                              | 75        | 9,7  | 9,3  | 18,2  | 195  | 23  | 16  | 96  | 1,03  | 0,13 | 0,18   | 0,01 |
| 388      | Напиток из плодов шиповника                                        | 200       | 0,7  | 0,3  | 24,6  | 104  | 10  | 3   | 3   | 0,65  | 0,01 | 20,00  | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |           | 10,4 | 9,6  | 42,8  | 299  | 33  | 19  | 99  | 1,68  | 0,14 | 20,18  | 0,01 |
|          | <b>Итого:</b>                                                      |           | 84,0 | 74,4 | 222,7 | 1902 | 492 | 209 | 845 | 9,45  | 1,14 | 43,30  | 0,27 |
|          | <b>Пятница</b>                                                     |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
|          | Завтрак                                                            |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| ТТК 500  | Шницель "Нежный"                                                   | 90        | 15,0 | 12,2 | 11,9  | 219  | 9   | 29  | 72  | 1,20  | 0,20 | 0,30   | 0,01 |
| 304      | Рис отварной                                                       | 150       | 3,7  | 6,3  | 28,5  | 185  | 1   | 19  | 62  | 0,52  | 0,03 | 0,00   | 0,03 |
|          | Десерт овсяный                                                     | 130       | 6,5  | 7,8  | 23,4  | 195  | 195 | 0   | 0   | 0,00  | 0,75 | 0,00   | 0,00 |
| 700/2004 | Напиток хлопковый (горячий напиток)                                | 200       | 0,1  | 0,1  | 15,9  | 65   | 4   | 4   | 3   | 0,20  | 0,01 | 3,75   | 0,00 |
|          | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 25        | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0   | 0,50  | 0,19 | 0,00   | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |           | 27,3 | 26,9 | 94,0  | 734  | 219 | 52  | 137 | 2,42  | 1,18 | 4,05   | 0,04 |
|          | <b>Обед</b>                                                        |           |      |      |       |      |     |     |     |       |      |        |      |
| 177/2004 | Бульон с куриным филе, грибами, зеленью                            | 30/15/250 | 11,0 | 0,9  | 13,7  | 107  | 13  | 28  | 44  | 0,90  | 0,10 | 0,80   | 0,02 |
| 284      | Запеканка картофельная с мясом                                     | 200       | 11,5 | 13,7 | 22,5  | 259  | 22  | 52  | 195 | 2,40  | 0,31 | 4,66   | 0,00 |
| ТТК 275  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)      | 70        | 1,1  | 3,6  | 8,5   | 71   | 30  | 10  | 19  | 0,40  | 0,01 | 18,60  | 0,00 |
| 338      | Фрукты свежие                                                      | 150       | 0,6  | 0,6  | 14,7  | 67   | 24  | 14  | 17  | 3,30  | 0,05 | 15,00  | 0,00 |



|         |                                                                      |       |      |      |       |      |      |     |     |       |      |       |      |
|---------|----------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|------|------|-----|-----|-------|------|-------|------|
| 349     | Компот из смеси сухофруктов                                          | 200   | 0,6  | 0,0  | 20,9  | 86   | 23   | 18  | 38  | 0,60  | 0,01 | 1,09  | 0,20 |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 27   | 0   | 0   | 1,50  | 0,40 | 0,00  | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |       | 28,6 | 19,6 | 105,4 | 713  | 139  | 122 | 313 | 9,10  | 0,88 | 40,15 | 0,22 |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |       |      |      |       |      |      |     |     |       |      |       |      |
| 386     | Йогурт фруктовый питьевой                                            | 200   | 3,0  | 2,8  | 9,5   | 75   | 238  | 28  | 182 | 0,20  | 0,06 | 1,20  | 0,04 |
| 421     | Сдоба обыкновенная                                                   | 60    | 4,6  | 3,7  | 27,3  | 161  | 8    | 7   | 34  | 0,50  | 0,06 | 0,00  | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |       | 7,6  | 6,5  | 36,8  | 236  | 246  | 35  | 216 | 0,70  | 0,12 | 1,20  | 0,04 |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |       | 63,5 | 53,0 | 236,2 | 1683 | 604  | 209 | 666 | 12,22 | 2,18 | 45,40 | 0,30 |
|         | Четвертая неделя                                                     |       |      |      |       |      |      |     |     |       |      |       |      |
|         | <b>Понедельник</b>                                                   |       |      |      |       |      |      |     |     |       |      |       |      |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |       |      |      |       |      |      |     |     |       |      |       |      |
| 14      | Масло сливочное                                                      | 15    | 0,1  | 10,9 | 0,2   | 99   | 4    | 0   | 5   | 0,03  | 0,02 | 0,00  | 0,06 |
| 15      | Сыр порционнo                                                        | 20    | 4,6  | 5,8  | 0,0   | 71   | 200  | 11  | 120 | 0,20  | 0,01 | 0,14  | 0,06 |
| ТТК 147 | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом                               | 200/5 | 6,2  | 8,5  | 31,6  | 228  | 170  | 36  | 170 | 0,63  | 0,11 | 1,76  | 0,05 |
|         | Йогурт "Растишка"                                                    | 110   | 4,2  | 3,3  | 12,3  | 96   | 271  | 0   | 0   | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00 |
| 338     | Фрукты свежие                                                        | 150   | 0,6  | 0,6  | 14,7  | 67   | 24   | 14  | 17  | 3,30  | 0,05 | 15,00 | 0,00 |
| 382     | Какао с молоком                                                      | 200   | 3,9  | 3,1  | 21,1  | 128  | 126  | 31  | 116 | 1,03  | 0,04 | 1,30  | 0,02 |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25    | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10   | 0   | 0   | 0,50  | 0,19 | 0,00  | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |       | 21,6 | 32,7 | 94,2  | 759  | 805  | 92  | 428 | 5,69  | 0,42 | 18,20 | 0,19 |
|         | <b>Обед</b>                                                          |       |      |      |       |      |      |     |     |       |      |       |      |
| 96      | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью        | 260   | 2,2  | 6,5  | 16,8  | 135  | 21   | 22  | 69  | 0,90  | 0,10 | 7,10  | 0,01 |
| ТТК 34  | Мясо с овощами                                                       | 200   | 12,6 | 12,0 | 16,1  | 223  | 40   | 48  | 204 | 2,53  | 0,17 | 15,82 | 0,02 |
| 71      | Огурцы свежие (доп.гарнир)                                           | 35    | 0,2  | 0,0  | 0,9   | 5    | 8    | 5   | 15  | 0,20  | 0,01 | 3,50  | 0,00 |
| 342     | Компот из груши                                                      | 200   | 0,2  | 0,1  | 14,0  | 58   | 8    | 5   | 6   | 0,95  | 0,01 | 2,09  | 0,00 |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 27   | 0   | 0   | 1,50  | 0,40 | 0,00  | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |       | 19,0 | 19,4 | 72,9  | 544  | 104  | 80  | 294 | 6,08  | 0,69 | 28,51 | 0,03 |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |       |      |      |       |      |      |     |     |       |      |       |      |
|         | Молоко витаминизированное                                            | 200   | 6,0  | 6,4  | 9,4   | 120  | 240  | 28  | 180 | 0,20  | 0,30 | 17,00 | 0,18 |
| ТТК 22  | Плошка московская                                                    | 50    | 3,7  | 3,9  | 22,7  | 141  | 17   | 6   | 36  | 0,42  | 0,04 | 0,12  | 0,01 |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |       | 9,7  | 10,3 | 32,1  | 261  | 257  | 34  | 216 | 0,62  | 0,34 | 17,12 | 0,19 |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |       | 50,3 | 62,4 | 199,2 | 1564 | 1166 | 206 | 938 | 12,39 | 1,45 | 63,83 | 0,41 |
|         | <b>Вторник</b>                                                       |       |      |      |       |      |      |     |     |       |      |       |      |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |       |      |      |       |      |      |     |     |       |      |       |      |
| 14      | Масло шоколадное                                                     | 15    | 0,2  | 9,3  | 3,3   | 98   | 0    | 0   | 0   | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00 |
| ТТК 552 | Индейка с булгуром                                                   | 200   | 13,2 | 16,8 | 37,0  | 352  | 80   | 6   | 58  | 0,80  | 0,03 | 0,00  | 0,00 |
| 71      | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                        | 50    | 0,6  | 0,1  | 1,9   | 11   | 7    | 10  | 13  | 0,50  | 0,03 | 12,50 | 0,00 |



|         |                                                                    |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
|---------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| 338     | Фрукты свежие                                                      | 200    | 1,8         | 0,4         | 16,2         | 76          | 68         | 26         | 46         | 0,60         | 0,08        | 120,00        | 0,00        |
| 376     | Чай с сахаром                                                      | 200    | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 41          | 5          | 4          | 8          | 0,85         | 0,00        | 0,10          | 0,00        |
|         | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 25     | 2,0         | 0,5         | 14,3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0,50         | 0,19        | 0,00          | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                      |        | <b>18,0</b> | <b>27,2</b> | <b>82,8</b>  | <b>648</b>  | <b>170</b> | <b>46</b>  | <b>125</b> | <b>3,25</b>  | <b>0,33</b> | <b>132,60</b> | <b>0,00</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                        |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
| 119     | Суп с горохом, гречками и зеленью                                  | 250/15 | 10,1        | 6,1         | 31,5         | 221         | 40         | 31         | 79         | 2,90         | 0,49        | 0,00          | 0,00        |
| ТТК 426 | Рыба запечённая                                                    | 90     | 13,1        | 5,9         | 4,3          | 123         | 17         | 21         | 135        | 0,52         | 0,08        | 0,63          | 0,01        |
| 312     | Пюре картофельное                                                  | 150    | 3,1         | 5,2         | 12,1         | 108         | 38         | 28         | 82         | 0,99         | 0,13        | 5,12          | 0,05        |
| ТТК 275 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)      | 60     | 0,9         | 3,0         | 6,8          | 59          | 26         | 9          | 17         | 0,30         | 0,01        | 16,00         | 0,00        |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов                                        | 200    | 0,6         | 0,0         | 20,9         | 86          | 23         | 18         | 38         | 0,60         | 0,01        | 1,09          | 0,20        |
|         | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25  | 3,8         | 0,8         | 25,1         | 123         | 27         | 0          | 0          | 1,50         | 0,40        | 0,00          | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                      |        | <b>31,6</b> | <b>21,0</b> | <b>100,7</b> | <b>720</b>  | <b>171</b> | <b>107</b> | <b>351</b> | <b>6,81</b>  | <b>1,12</b> | <b>22,84</b>  | <b>0,26</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                     |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
| 386     | Кисломолочный напиток "Снежок"                                     | 200    | 5,6         | 5,0         | 22,0         | 156         | 242        | 30         | 188        | 0,20         | 0,06        | 1,80          | 0,04        |
| ТТК 357 | Маковый рулетик посыпной                                           | 85     | 7,4         | 9,3         | 36,3         | 258         | 32         | 10         | 54         | 0,58         | 0,07        | 0,06          | 0,01        |
|         | <b>Всего:</b>                                                      |        | <b>13,0</b> | <b>14,3</b> | <b>58,3</b>  | <b>414</b>  | <b>274</b> | <b>40</b>  | <b>242</b> | <b>0,78</b>  | <b>0,13</b> | <b>1,86</b>   | <b>0,05</b> |
|         | <b>Итого:</b>                                                      |        | <b>62,6</b> | <b>62,5</b> | <b>241,8</b> | <b>1782</b> | <b>615</b> | <b>193</b> | <b>718</b> | <b>10,84</b> | <b>1,58</b> | <b>157,30</b> | <b>0,31</b> |
|         | <b>Среда</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                     |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
| 223     | Запеканка из творога со сгущенным молоком                          | 150/25 | 25,4        | 19,7        | 35,8         | 422         | 292        | 41         | 363        | 1,02         | 0,09        | 0,49          | 0,07        |
|         | Сдоба "Аппетитная" с начинкой                                      | 70     | 4,6         | 4,2         | 60,2         | 182         | 0          | 0          | 0          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00        |
| 338     | Фрукты свежие                                                      | 150    | 0,6         | 0,6         | 14,7         | 67          | 24         | 14         | 17         | 3,30         | 0,05        | 15,00         | 0,00        |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный                                | 200    | 2,3         | 1,4         | 22,0         | 110         | 60         | 7          | 45         | 0,10         | 0,02        | 0,65          | 0,01        |
|         | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 25     | 2,0         | 0,5         | 14,3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0,50         | 0,19        | 0,00          | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                      |        | <b>34,9</b> | <b>26,4</b> | <b>147,0</b> | <b>851</b>  | <b>386</b> | <b>62</b>  | <b>425</b> | <b>4,92</b>  | <b>0,35</b> | <b>16,14</b>  | <b>0,08</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                        |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
| 82      | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью     | 10/260 | 4,2         | 5,2         | 9,3          | 101         | 37         | 23         | 76         | 1,24         | 0,05        | 9,20          | 0,01        |
| ТТК 36  | Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе                          | 100/50 | 15,2        | 17,0        | 11,5         | 260         | 116        | 17         | 123        | 0,84         | 0,20        | 2,30          | 0,04        |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая                                         | 150    | 8,5         | 7,3         | 36,6         | 246         | 15         | 133        | 201        | 4,48         | 0,21        | 0,00          | 0,00        |
| 71      | Огурцы свежие (доп. гарнир)                                        | 70     | 0,6         | 0,1         | 1,8          | 10          | 16         | 10         | 29         | 0,42         | 0,02        | 7,00          | 0,00        |
| 389     | Сок фруктовый                                                      | 200    | 0,0         | 0,0         | 22,4         | 90          | 0          | 0          | 0          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00        |
|         | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25  | 3,8         | 0,8         | 25,1         | 123         | 27         | 0          | 0          | 1,50         | 0,40        | 0,00          | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                      |        | <b>32,3</b> | <b>30,4</b> | <b>106,7</b> | <b>830</b>  | <b>211</b> | <b>183</b> | <b>429</b> | <b>8,48</b>  | <b>0,88</b> | <b>18,50</b>  | <b>0,05</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                     |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
| ТТК 27  | Хачапури с сыром                                                   | 75     | 9,6         | 11,3        | 20,9         | 224         | 217        | 19         | 153        | 0,53         | 0,05        | 0,04          | 0,02        |



|          |                                                                    |        |      |      |       |      |     |     |      |       |      |        |      |
|----------|--------------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|------|-----|-----|------|-------|------|--------|------|
| 700/2004 | Напиток клюквенный                                                 | 200    | 0,1  | 0,1  | 15,9  | 65   | 4   | 4   | 3    | 0,20  | 0,01 | 3,75   | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |        | 9,7  | 11,4 | 36,8  | 289  | 221 | 23  | 156  | 0,73  | 0,06 | 3,79   | 0,02 |
|          | <b>Итого:</b>                                                      |        | 76,9 | 68,2 | 290,5 | 1970 | 818 | 268 | 1010 | 14,13 | 1,29 | 38,43  | 0,15 |
|          | <b>Четверг</b>                                                     |        |      |      |       |      |     |     |      |       |      |        |      |
|          | <b>Завтрак</b>                                                     |        |      |      |       |      |     |     |      |       |      |        |      |
| ТТК 426  | Котлета куриная с сыром                                            | 90     | 11,9 | 8,1  | 7,9   | 152  | 169 | 39  | 102  | 0,80  | 0,05 | 0,25   | 0,02 |
| 309      | Рожки отварные                                                     | 150    | 5,4  | 4,9  | 27,9  | 178  | 6   | 8   | 35   | 0,76  | 0,05 | 0,00   | 0,02 |
| 71       | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                      | 70     | 0,8  | 0,1  | 2,7   | 15   | 10  | 14  | 18   | 0,63  | 0,04 | 17,50  | 0,00 |
| 338      | Фрукты свежие                                                      | 150    | 0,6  | 0,6  | 14,7  | 67   | 24  | 14  | 17   | 3,30  | 0,05 | 15,00  | 0,00 |
|          | Кисломолочный напиток "Биолакт"                                    | 100    | 2,8  | 3,2  | 8,0   | 75   | 0   | 0   | 0    | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00 |
| 377      | Чай с лимоном                                                      | 200/10 | 0,3  | 0,1  | 10,4  | 43   | 9   | 6   | 10   | 0,91  | 0,01 | 4,10   | 0,00 |
|          | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 25     | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0    | 0,50  | 0,19 | 0,00   | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |        | 23,8 | 17,5 | 85,9  | 600  | 228 | 81  | 182  | 6,90  | 0,39 | 36,85  | 0,04 |
|          | <b>Обед</b>                                                        |        |      |      |       |      |     |     |      |       |      |        |      |
| ТТК 370  | Суп сырный с гренками, зеленью                                     | 250/15 | 6,1  | 6,3  | 22,8  | 173  | 120 | 16  | 91   | 1,00  | 0,24 | 10,10  | 0,02 |
| ТТК 274  | Ёжики "Аппетитные"                                                 | 100/50 | 11,3 | 11,8 | 12,9  | 202  | 17  | 15  | 77   | 0,80  | 0,13 | 0,95   | 0,03 |
| 312      | Пюре картофельное                                                  | 150    | 3,1  | 5,2  | 12,1  | 108  | 38  | 28  | 82   | 0,99  | 0,13 | 5,12   | 0,05 |
| 71       | Огурцы свежие (доп. гарнир)                                        | 45     | 0,4  | 0,0  | 1,1   | 6    | 11  | 6   | 19   | 0,27  | 0,01 | 5,00   | 0,00 |
|          | Вафли                                                              | 30     | 1,9  | 9,9  | 16,8  | 163  | 0   | 0   | 0    | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00 |
| 349      | Компот из смеси сухофруктов                                        | 200    | 0,6  | 0,0  | 20,9  | 86   | 23  | 18  | 38   | 0,60  | 0,01 | 1,09   | 0,20 |
|          | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25  | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 27  | 0   | 0    | 1,50  | 0,40 | 0,00   | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |        | 27,2 | 34,0 | 111,7 | 861  | 236 | 83  | 307  | 5,16  | 0,92 | 22,26  | 0,30 |
|          | <b>Полдник</b>                                                     |        |      |      |       |      |     |     |      |       |      |        |      |
|          | Молоко витаминизированное                                          | 200    | 6,0  | 6,4  | 9,4   | 120  | 240 | 28  | 180  | 0,20  | 0,30 | 17,00  | 0,18 |
| 424      | Булочка домашняя                                                   | 50     | 3,6  | 5,7  | 23,6  | 160  | 7   | 5   | 28   | 0,40  | 0,05 | 0,00   | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |        | 9,6  | 12,1 | 33,0  | 280  | 247 | 33  | 208  | 0,60  | 0,35 | 17,00  | 0,18 |
|          | <b>Итого:</b>                                                      |        | 60,6 | 63,7 | 230,6 | 1741 | 711 | 197 | 697  | 12,66 | 1,66 | 76,11  | 0,52 |
|          | <b>Пятница</b>                                                     |        |      |      |       |      |     |     |      |       |      |        |      |
|          | <b>Завтрак</b>                                                     |        |      |      |       |      |     |     |      |       |      |        |      |
| 14       | Масло шоколадное                                                   | 15     | 0,2  | 9,3  | 3,3   | 98   | 0   | 0   | 0    | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00 |
| 271      | Биточки домашние                                                   | 100    | 13,8 | 11,3 | 10,1  | 198  | 10  | 10  | 53   | 1,00  | 0,30 | 0,00   | 0,00 |
| 304      | Рис отварной                                                       | 150    | 3,7  | 6,3  | 28,5  | 185  | 1   | 19  | 62   | 0,52  | 0,03 | 0,00   | 0,03 |
| 338      | Фрукты свежие                                                      | 200    | 1,8  | 0,4  | 16,2  | 76   | 68  | 26  | 46   | 0,60  | 0,08 | 120,00 | 0,00 |
| 376      | Чай с сахаром                                                      | 200    | 0,2  | 0,1  | 10,1  | 41   | 5   | 4   | 8    | 0,85  | 0,00 | 0,10   | 0,00 |
|          | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 25     | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0    | 0,50  | 0,19 | 0,00   | 0,00 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |        | 21,7 | 27,9 | 82,5  | 668  | 94  | 59  | 169  | 3,47  | 0,60 | 120,10 | 0,03 |
|          | <b>Обед</b>                                                        |        |      |      |       |      |     |     |      |       |      |        |      |
| 88       | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью                  | 10/250 | 5,8  | 4,8  | 21,6  | 153  | 154 | 21  | 131  | 0,45  | 0,05 | 1,60   | 0,03 |



|         |                                                                    |       |        |        |        |         |       |      |       |        |       |         |      |
|---------|--------------------------------------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|------|-------|--------|-------|---------|------|
| 259     | Жаркое по-домашнему                                                | 200   | 13,3   | 9,4    | 19,2   | 215     | 18    | 33   | 83    | 1,29   | 0,13  | 8,43    | 0,00 |
| 306     | Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)                      | 35    | 1,2    | 0,1    | 2,3    | 14      | 7     | 7    | 23    | 0,25   | 0,00  | 3,50    | 0,00 |
| ТТК 472 | Напиток из облепихи                                                | 200   | 0,0    | 0,0    | 15,0   | 60      | 1     | 0    | 0     | 0,05   | 0,00  | 0,00    | 0,00 |
|         | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8    | 0,8    | 25,1   | 123     | 27    | 0    | 0     | 1,50   | 0,40  | 0,00    | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                      |       | 24,1   | 15,1   | 83,2   | 565     | 207   | 61   | 237   | 3,54   | 0,58  | 13,53   | 0,03 |
|         | <b>Полдник</b>                                                     |       |        |        |        |         |       |      |       |        |       |         |      |
| 386     | Йогурт фруктовый питьевой                                          | 200   | 3,0    | 2,8    | 9,5    | 75      | 238   | 28   | 182   | 0,20   | 0,06  | 1,20    | 0,04 |
| 421     | Сдоба обыкновенная                                                 | 60    | 4,6    | 3,7    | 27,3   | 161     | 8     | 7    | 34    | 0,50   | 0,06  | 0,00    | 0,00 |
|         | <b>Всего:</b>                                                      |       | 7,6    | 6,5    | 36,8   | 236     | 246   | 35   | 216   | 0,70   | 0,12  | 1,20    | 0,04 |
|         | <b>Итого:</b>                                                      |       | 53,4   | 49,5   | 202,5  | 1469    | 547   | 155  | 622   | 7,71   | 1,30  | 134,83  | 0,10 |
|         | Итого по меню:                                                     |       | 1279,4 | 1272,4 | 4464,2 | 34360,0 | 15248 | 4236 | 17018 | 253,78 | 29,25 | 1663,13 | 6,95 |
|         | среднее за день                                                    |       | 64,0   | 63,6   | 223,2  | 1718    | 762   | 212  | 851   | 12,69  | 1,46  | 83,16   | 0,35 |

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