«СОГЛАСОВАНО»
Директор МАОУ "Школа №116 с УИОП"
Т.Д. Жукова
30 марта 2023г.

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

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших 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),185, гимназия №184, лицей №180
Московского района № 21,64,66,67,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87
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, гимназия №1, лицей №8, лицей №40
Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназия №25, гимназия №53
Приокского района №11,17,32,34,45,48,88,88ф,89,132,134,135,140,154,174
Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,127,127ф,128,129,130,133,137,144,145,161 169,170,171,179,190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику 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 сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционно	**20**	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,00	
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,14	0,06
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
	Всего:		**29,2**	**35,9**	**40,1**	**601**	**503**	**69**	**567**	**5,21**	**0,34**	**1,44**	**0,12**
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	**270**	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,90	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	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
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
	Всего:		**30,3**	**26,9**	**99,9**	**762**	**80**	**208**	**445**	**9,85**	**0,81**	**8,90**	**0,04**
	Итого:		**59,5**	**62,8**	**140,0**	**1363**	**583**	**277**	**1012**	**15,06**	**1,15**	**10,34**	**0,16**
	Вторник												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	**200/20**	32,8	24,8	40,7	517	352	50	492	1,32	0,12	1,18	0,09
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
	Всего:		**35,1**	**25,4**	**65,3**	**630**	**369**	**55**	**502**	**2,71**	**0,31**	**4,08**	**0,09**
	Обед												
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	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	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**35**	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	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
	Всего:		**23,7**	**24,3**	**75,1**	**614**	**143**	**86**	**270**	**5,23**	**0,62**	**23,81**	**0,10**
	Итого:		**58,8**	**49,7**	**140,4**	**1244**	**513**	**141**	**772**	**7,94**	**0,93**	**27,89**	**0,19**
	Среда												
	Завтрак												
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	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03

71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**35**	0,2	0,0	0,9	5	8	5	15	0,20	0,01	3,50	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 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	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
	Всего:		**23,1**	**18,1**	**101,5**	**664**	**63**	**38**	**133**	**5,94**	**0,62**	**26,10**	**0,03**
	Обед												
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	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,00	0,04	0,06
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
	Всего:		**30,3**	**18,4**	**87,7**	**634**	**75**	**81**	**323**	**5,63**	**0,71**	**5,77**	**0,07**
	Итого:		**53,4**	**36,5**	**189,2**	**1298**	**138**	**119**	**456**	**11,57**	**1,33**	**31,87**	**0,10**
	Четверг												
	Завтрак												
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	**30**	6,9	8,5	0,0	109	264	11	150	0,30	0,00	0,20	0,08
182	Каша молочная пшенная 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	**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	**50**	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,00	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**21,9**	**31,7**	**92,9**	**750**	**593**	**94**	**458**	**6,46**	**0,60**	**18,10**	**0,18**
	Обед												
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	**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	1,18	0,01	0,36	0,06
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
	Всего:		**36,2**	**27,7**	**79,8**	**713**	**141**	**154**	**376**	**6,27**	**0,59**	**20,48**	**0,34**
	Итого:		**58,1**	**59,4**	**172,7**	**1463**	**734**	**248**	**834**	**12,73**	**1,19**	**38,58**	**0,52**
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционно	**25**	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
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
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
	Всего:		**21,8**	**32,1**	**63,4**	**628**	**354**	**34**	**232**	**2,92**	**0,27**	**12,78**	**0,11**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, 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**	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,40	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
	Всего:		**28,8**	**11,4**	**82,6**	**549**	**68**	**64**	**130**	**4,34**	**0,64**	**29,20**	**0,02**
	Итого:		**50,6**	**43,5**	**146,0**	**1177**	**422**	**98**	**362**	**7,26**	**0,91**	**41,98**	**0,13**
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	**100**	22,6	13,6	5,0	233	141	80	226	1,20	0,06	1,58	0,08
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**31,1**	**19,8**	**67,8**	**575**	**160**	**97**	**291**	**2,71**	**0,21**	**4,48**	**0,11**
	Обед												
155	Суп с клёцками, зеленью	**250**	3,4	7,8	15,3	145	41	8	53	0,39	0,03	0,38	0,01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	**100**	9,3	4,8	3,0	92	15	19	127	0,37	0,05	1,61	0,01
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	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
	Всего:		**21,2**	**19,7**	**97,4**	**651**	**148**	**94**	**330**	**7,54**	**0,72**	**35,65**	**0,22**
	Итого:		**52,3**	**39,5**	**165,2**	**1226**	**308**	**194**	**621**	**10,25**	**0,93**	**40,13**	**0,33**
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	**100**	7,4	17,8	2,2	198	91	8	67	0,90	0,03	0,80	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
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
	Всего:		**23,6**	**41,1**	**81,9**	**791**	**249**	**200**	**430**	**7,86**	**0,53**	**2,10**	**0,12**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/260**	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,20	0,10	9,20	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
342	Компот из груши	**200**	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	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
	Всего:		**20,9**	**18,9**	**84,4**	**591**	**81**	**70**	**271**	**5,31**	**0,58**	**12,02**	**0,00**
	Итого:		**44,5**	**60,0**	**166,3**	**1382**	**330**	**270**	**701**	**13,17**	**1,11**	**14,12**	**0,12**
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**15**	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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	**50**	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,00	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**34,9**	**35,9**	**100,0**	**864**	**99**	**119**	**291**	**3,83**	**0,56**	**2,31**	**0,13**
	Обед												
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 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
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**45**	0,4	0,0	1,1	6	11	6	19	0,30	0,00	5,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	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
	Всего:		**34,7**	**27,6**	**113,7**	**840**	**189**	**65**	**297**	**5,72**	**0,90**	**19,90**	**0,07**
	Итого:		**69,6**	**63,5**	**213,7**	**1704**	**288**	**184**	**588**	**9,55**	**1,46**	**22,21**	**0,20**
	Среда												
	Завтрак												
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	**25**	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
ТТК 33	Индейка с овощами	**200**	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,40	0,18	52,00	0,02
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
	Всего:		**21,8**	**29,8**	**44,0**	**530**	**377**	**62**	**322**	**4,03**	**0,40**	**52,28**	**0,15**
	Обед												
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 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	**100**	12,2	9,8	6,4	162	38	28	154	0,85	0,07	6,90	0,01
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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
	Всего:		**24,4**	**20,8**	**73,8**	**579**	**162**	**93**	**357**	**5,01**	**0,55**	**25,72**	**0,27**
	Итого:		**46,2**	**50,6**	**117,8**	**1109**	**539**	**155**	**679**	**9,04**	**0,95**	**78,00**	**0,42**
	Четверг												
	Завтрак												
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	**30**	6,9	8,5	0,0	109	264	11	150	0,30	0,00	0,20	0,08
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
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	**40**	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,30	0,00	0,00
	Всего:		**20,9**	**32,4**	**90,5**	**743**	**604**	**92**	**458**	**6,09**	**0,52**	**18,26**	**0,21**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/260**	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,16	0,10	7,10	0,01
285	Макаронник с мясом	**200**	17,3	14,4	43,5	373	17	13	66	1,30	0,10	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
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
	Всего:		**27,1**	**21,5**	**124,7**	**802**	**101**	**56**	**188**	**7,91**	**0,66**	**42,10**	**0,03**
	Итого:		**48,0**	**53,9**	**215,2**	**1545**	**705**	**148**	**646**	**14,00**	**1,18**	**60,36**	**0,24**
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**15**	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	**200**	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**30**	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	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
	Всего:		**15,9**	**19,3**	**47,7**	**428**	**40**	**41**	**104**	**2,82**	**0,33**	**11,53**	**0,00**
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	**250**	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
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
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	**40**	4,1	2,0	24,0	130	14	42	120	1,50	0,20	0,00	0,00
ТТК472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	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
	Всего:		**42,1**	**31,8**	**131,8**	**982**	**215**	**175**	**497**	**6,28**	**0,79**	**3,26**	**0,15**
	Итого:		**58,0**	**51,1**	**179,5**	**1410**	**255**	**216**	**601**	**9,10**	**1,12**	**14,79**	**0,15**
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
265	Плов из говядины	**200**	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**60**	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	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	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**15,8**	**20,8**	**63,0**	**501**	**37**	**67**	**241**	**3,56**	**0,21**	**18,62**	**0,04**
	Обед												
119	Суп с горохом, гренками и зеленью	**250/15**	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	**100**	9,3	4,8	3,0	92	15	19	127	0,37	0,05	1,61	0,01
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	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 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
	Всего:		**27,3**	**17,5**	**102,2**	**674**	**116**	**95**	**330**	**6,57**	**1,14**	**26,18**	**0,01**
	Итого:		**43,1**	**38,3**	**165,2**	**1175**	**153**	**162**	**571**	**10,13**	**1,35**	**44,80**	**0,05**
	Третья неделя												
	Понедельник												

	Завтрак												
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	**25**	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
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	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**28,7**	**39,3**	**41,1**	**633**	**489**	**56**	**551**	**4,34**	**0,22**	**1,81**	**0,16**
	Обед												
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	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
101/04	Икра кабачковая (до.гарнир)	**25**	0,3	1,2	1,9	19	8	4	8	0,20	0,01	2,40	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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
	Всего:		**31,3**	**26,0**	**118,2**	**833**	**202**	**57**	**219**	**8,76**	**1,07**	**27,60**	**0,05**
	Итого:		**60,0**	**65,3**	**159,3**	**1466**	**691**	**113**	**769**	**13,10**	**1,29**	**29,41**	**0,21**
	Вторник												
	Завтрак												
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	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**25**	0,3	0,0	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	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
	Всего:		**31,6**	**29,4**	**92,0**	**759**	**274**	**214**	**487**	**8,00**	**0,70**	**9,60**	**0,09**
	Обед												
111/2004	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	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**70**	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
ТТК 219	Компот из мандаринов	**200**	0,2	0,1	16,9	69	9	3	4	0,07	0,02	9,50	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
	Всего:		**23,7**	**19,5**	**70,5**	**551**	**116**	**73**	**184**	**5,59**	**0,52**	**32,90**	**0,01**
	Итого:		**55,3**	**48,9**	**162,5**	**1310**	**390**	**287**	**671**	**13,59**	**1,22**	**42,50**	**0,10**
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**15**	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
271	Котлеты 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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**25**	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	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	**40**	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,30	0,00	0,00

	Всего:		**21,5**	**27,8**	**61,8**	**585**	**85**	**52**	**172**	**4,02**	**0,63**	**28,26**	**0,06**
	Обед												
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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**40**	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	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
	Всего:		**22,3**	**17,7**	**97,5**	**638**	**74**	**86**	**310**	**5,07**	**0,60**	**17,01**	**0,20**
	Итого:		**43,8**	**45,5**	**159,3**	**1223**	**159**	**138**	**482**	**9,09**	**1,23**	**45,27**	**0,26**
	Четверг												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**200/20**	32,8	24,8	40,7	517	352	50	492	1,32	0,12	1,18	0,09
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
	Всего:		**35,0**	**25,4**	**65,1**	**628**	**366**	**54**	**500**	**2,67**	**0,31**	**1,28**	**0,09**
	Обед												
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	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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
	Всего:		**41,3**	**29,5**	**90,0**	**792**	**83**	**138**	**323**	**5,92**	**0,67**	**11,46**	**0,13**
	Итого:		**76,3**	**54,9**	**155,1**	**1420**	**449**	**192**	**823**	**8,59**	**0,98**	**12,74**	**0,22**
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,10
15	Сыр порционно	**20**	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
ТТК 33	Индейка с овощами	**200**	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,40	0,18	52,00	0,02
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
	Всего:		**20,8**	**28,3**	**44,2**	**515**	**330**	**60**	**295**	**3,99**	**0,38**	**55,04**	**0,18**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, 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
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
	Всего:		**27,5**	**16,0**	**96,9**	**642**	**109**	**112**	**294**	**8,70**	**0,87**	**21,55**	**0,22**
	Итого:		**48,3**	**44,3**	**141,1**	**1157**	**439**	**172**	**589**	**12,69**	**1,25**	**76,59**	**0,40**
	Суббота												

	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	**100**	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**19,2**	**16,7**	**79,0**	**544**	**37**	**35**	**204**	**2,64**	**0,21**	**8,10**	**0,04**
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	**255**	2,1	5,6	9,5	97	38	21	44	1,10	0,03	8,50	0,01
234	Биточки рыбные	**100**	13,0	10,4	15,4	207	51	22	154	1,04	0,01	0,29	4,40
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**45**	0,4	0,0	1,1	6	11	6	19	0,27	0,01	5,00	0,00
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	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
	Всего:		**23,3**	**23,3**	**79,5**	**621**	**180**	**86**	**320**	**6,00**	**0,47**	**18,24**	**4,47**
	Итого:		**42,5**	**40,0**	**158,5**	**1165**	**217**	**121**	**524**	**8,64**	**0,68**	**26,34**	**4,51**
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
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
338	Фрукты свежие	**200**	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,60	0,10	120,00	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
	Всего:		**17,5**	**24,2**	**83,3**	**621**	**526**	**101**	**425**	**2,93**	**0,46**	**123,18**	**0,16**
	Обед												
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
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	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
	Всего:		**18,9**	**19,4**	**68,3**	**524**	**96**	**75**	**283**	**5,82**	**0,67**	**25,82**	**0,03**
	Итого:		**36,4**	**43,6**	**151,6**	**1145**	**622**	**176**	**708**	**8,75**	**1,13**	**149,00**	**0,19**
	Вторник												
	Завтрак												
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)	**25**	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	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
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	**50**	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,00	0,40	0,00	0,00

	Всего:		**18,5**	**27,9**	**94,7**	**703**	**133**	**29**	**89**	**6,18**	**0,50**	**21,10**	**0,00**
	Обед												
ТТК 26	Суп с горохом, гренками 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	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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
	Всего:		**31,4**	**19,1**	**96,3**	**683**	**153**	**103**	**351**	**6,70**	**0,99**	**2,08**	**0,27**
	Итого:		**49,9**	**47,0**	**191,0**	**1386**	**286**	**132**	**440**	**12,88**	**1,49**	**23,18**	**0,27**
	Среда												
	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
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**30**	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	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
	Всего:		**32,0**	**24,3**	**67,9**	**618**	**112**	**135**	**326**	**4,27**	**0,51**	**22,88**	**0,09**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/260**	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,20	0,10	9,20	0,00
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	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
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
	Всего:		**33,6**	**31,9**	**102,0**	**829**	**209**	**209**	**450**	**9,14**	**0,96**	**16,00**	**0,07**
	Итого:		**65,6**	**56,2**	**169,9**	**1447**	**321**	**344**	**776**	**13,41**	**1,47**	**38,88**	**0,16**
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	**100**	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
309	Рожки отварные	**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	0,0	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**19,8**	**16,8**	**62,4**	**480**	**47**	**38**	**191**	**3,75**	**0,35**	**10,60**	**0,04**
	Обед												
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	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**65**	0,5	0,0	1,5	9	15	9	27	0,39	0,02	6,50	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

	Всего:		**26,1**	**25,2**	**97,7**	**723**	**248**	**91**	**332**	**5,47**	**0,81**	**19,00**	**0,31**
	Итого:		**45,9**	**42,0**	**160,1**	**1203**	**295**	**129**	**523**	**9,22**	**1,16**	**29,60**	**0,35**
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	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	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	**40**	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,30	0,00	0,00
	Всего:		**22,3**	**26,5**	**93,7**	**703**	**57**	**51**	**151**	**6,57**	**0,68**	**15,10**	**0,04**
	Обед												
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
ТТК472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	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
	Всего:		**22,9**	**15,0**	**80,9**	**551**	**200**	**54**	**214**	**3,34**	**0,58**	**10,03**	**0,03**
	Итого:		**45,2**	**41,5**	**174,6**	**1254**	**257**	**105**	**365**	**9,91**	**1,26**	**25,13**	**0,07**
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**15**	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**20,0**	**35,6**	**62,1**	**649**	**113**	**70**	**297**	**4,31**	**0,10**	**3,52**	**0,07**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,15	0,10	7,10	0,01
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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**25**	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	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
	Всего:		**40,2**	**28,0**	**100,3**	**811**	**87**	**136**	**333**	**6,02**	**0,70**	**38,26**	**0,12**
	Итого:		**60,2**	**63,6**	**162,4**	**1460**	**200**	**206**	**630**	**10,33**	**0,80**	**41,78**	**0,19**
	Итого по меню:		*1271,6*	*1201,7*	*3956,6*	*31732*	*9289*	*4323*	*15142*	*260,00*	*27,56*	*965,49*	*9,51*
	среднее за день		*53,0*	*50,1*	*164,9*	*1322*	*387*	*180*	*631*	*10,83*	*1,15*	*40,23*	*0,40*

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