

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБОУ «Дирекция по организации питания»
с 11.08.2022 г.
Е.И. Корнева

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБОУ «Дирекция по организации питания»
Е.И. Корнева
«20» августа 2022 г.

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

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

Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 99, 100, 101, 106, 120, 123, 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, 131, 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 по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская 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	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,9	29,4	54,8	576	396	38	413	3,4	0,3	1,5	0,2
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,4	5,7	16,8	136	8	20	51	0,7	0,1	7,5	0,0
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		28,0	24,3	102,6	741	89	189	423	8,5	0,8	9,1	0,2
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 246	Плюшка с сахаром	75	5,0	7,5	36,4	233	8	8	38	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		11,0	13,9	45,8	353	248	36	218	0,8	0,4	17,0	0,2
	Итого:		61,9	67,6	203,2	1670	732	263	1054	12,7	1,4	27,6	0,6
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога с вареньем	150/30	25,7	20,1	38,3	437	307	42	373	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		28,9	27,1	72,6	650	360	58	400	2,5	0,3	41,4	0,1
	Обед												

82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,7	0,0	0,3	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,9	0,1	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		28,2	32,4	109,5	840	130	100	384	6,1	0,6	14,0	0,1
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная м/р	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		7,1	6,1	39,4	240	246	34	219	0,7	0,1	1,2	0,0
	Итого:		64,2	65,6	221,5	1730	736	192	1003	9,3	1,1	56,6	0,2
	Среда												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		24,6	20,5	103,0	700	53	32	111	5,6	0,6	22,6	0,0
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,5	0,0	0,0
ТТК 426	Рыба запечённая	90	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,5	0,1	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		30,1	18,0	95,4	665	122	80	296	5,9	1,1	5,8	0,1
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		9,8	10,1	32,0	259	248	33	210	0,6	0,4	17,0	0,2

	Итого:		64,5	48,6	230,4	1624	423	145	617	12,1	2,0	45,4	0,3
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,3	0,0	0,2	0,1
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		18,9	30,0	84,5	684	583	107	473	7,2	0,4	13,1	0,2
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		38,4	26,9	107,9	828	125	143	329	9,2	0,7	35,1	0,3
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом, луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		9,7	9,3	33,2	255	24	16	96	1,1	0,1	0,2	0,0
	Итого:		67,0	66,2	225,6	1767	732	266	898	17,4	1,2	48,4	0,5
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	0,0
ТТК 39	Ризотто	150	4,6	11,2	27,2	228	3	28	87	1,1	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		20,3	31,2	63,4	615	66	61	168	3,4	0,5	42,1	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0

[illegible]

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		23,7	19,7	71,4	557	154	88	340	4,8	0,7	30,5	0,3
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		9,8	10,1	32,0	259	248	33	210	0,6	0,4	17,0	0,2
	Итого:		57,1	57,7	155,5	1373	730	181	843	9,5	1,4	102,5	0,6
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	55	7,9	5,7	12,3	132	159	11	112	0,7	0,2	0,5	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		20,8	18,4	99,9	650	503	102	430	7,4	0,6	13,6	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
285	Макаронник с мясом	200	17,3	14,4	43,5	373	17	13	66	1,3	0,1	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	45	0,5	2,1	3,5	35	14	6	14	0,4	0,0	4,3	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		27,7	22,6	118,4	785	102	59	196	7,7	0,7	26,4	0,0
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури с сыром	90	11,5	13,6	24,9	268	260	23	184	0,6	0,1	0,1	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		11,5	13,6	47,3	358	260	23	184	0,6	0,1	0,1	0,0
	Итого:		60,0	54,6	265,6	1793	865	184	810	15,7	1,3	40,1	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 477	Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0

312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		15,2	28,6	68,9	595	121	62	159	3,6	0,5	60,4	0,1
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	40	4,1	2,0	24,0	130	14	42	120	1,5	0,2	0,0	0,0
ТТК 43	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,1	18,9	78	12	6	16	0,8	0,0	2,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		41,7	30,7	130,5	965	225	177	502	6,9	0,8	5,8	0,1
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная м/р	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		7,1	6,1	39,4	240	246	34	219	0,7	0,1	1,2	0,0
	Итого:		64,0	65,4	238,8	1800	592	273	880	11,2	1,4	67,4	0,2
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	123	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	60	1,9	0,1	3,9	25	12	12	38	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		21,0	27,5	51,3	538	244	50	350	3,7	0,4	45,4	0,2
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0

ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		26,2	22,6	91,0	673	180	50	268	4,7	0,8	15,1	0,1
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		9,8	10,1	32,0	259	248	33	210	0,6	0,4	17,0	0,2
	Итого:		57,0	60,2	174,3	1470	672	133	828	9,0	1,5	77,5	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9,0	8,5	35,3	253	176	99	244	2,8	0,2	1,8	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		20,4	25,8	91,4	680	552	165	515	9,2	0,5	13,2	0,2
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	6,5	4,1	12,7	127	57	38	131	2,0	0,1	9,1	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		21,1	22,0	95,3	677	205	89	280	9,4	0,6	51,8	0,0
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70	6,0	7,6	29,5	210	26	8	45	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		11,6	12,6	51,5	366	268	38	233	0,7	0,1	1,8	0,0
	Итого:		53,1	60,4	238,2	1723	1025	292	1028	19,2	1,2	66,9	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
234	Биточки рыбные	90	11,6	9,4	13,6	185	45	24	138	0,9	0,0	0,3	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0

ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		18,5	25,0	73,8	595	148	79	262	6,8	0,4	36,5	0,1
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	0,0
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,7	0,1	0,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		23,9	18,6	108,0	694	75	99	360	5,4	0,7	7,0	0,2
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 246	Плюшка с сахаром	75	5,0	7,5	36,4	233	8	8	38	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		11,0	13,9	45,8	353	248	36	218	0,8	0,4	17,0	0,2
	Итого:		53,4	57,5	227,6	1642	471	214	840	13,1	1,4	60,5	0,5
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,9	0,1	0,5	0,1
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		38,9	25,0	76,6	690	350	46	397	1,5	0,3	1,1	0,1
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	4,8	8,1	7,3	121	41	17	64	0,8	0,1	4,4	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Икра кабачковая (доп.гарнир)	40	0,5	2,0	3,1	31	13	6	12	0,3	0,0	3,8	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0

	Всего:			38,5	32,5	103,8	861	107	120	290	5,5	0,6	17,5	0,1
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96		1,0	0,1	0,2	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0		0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		9,7	9,3	33,2	255	24	16	96		1,1	0,1	0,2	0,0
	Итого:		87,1	66,8	213,6	1806	481	182	783		8,1	1,1	18,8	0,3
	Пятница													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3		0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90		0,2	0,0	0,1	0,1
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72		1,2	0,2	0,3	0,0
ТТК 39	Ризотто	150	4,6	11,2	27,2	228	3	28	87		1,1	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17		0,1	0,1	38,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10		0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0		0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,3	35,9	71,3	714	217	81	279		3,9	0,5	42,5	0,1
	Обед													
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	40/15/250	14,0	1,1	13,7	121	14	37	58		1,0	0,1	1,0	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом, с маслом	200/5	13,5	16,8	22,5	296	21	46	145		1,9	0,3	4,7	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	65	1,0	3,3	7,3	63	27	9	18		0,4	0,0	17,1	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38		0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0		1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		32,9	22,0	89,5	689	112	110	259		5,4	0,8	23,9	0,2
	Полдник													
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182		0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная м/р	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37		0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		7,1	6,1	39,4	240	246	34	219		0,7	0,1	1,2	0,0
	Итого:		66,3	64,0	200,2	1643	575	225	757		10,0	1,5	67,6	0,4
	Четвертая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	55	7,9	5,7	12,3	132	159	11	112		0,7	0,2	0,5	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170		0,6	0,1	1,8	0,1
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0		0,0	0,0	0,0	0,0

338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,2	20,0	107,2	703	694	68	344	5,2	0,6	17,9	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	255	2,1	5,8	16,6	127	17	22	66	0,9	0,1	7,1	0,0
ТТК 34	Мясо с овощами	200	12,6	12,0	16,1	223	40	48	204	2,5	0,2	15,8	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		18,7	18,7	71,8	531	92	75	276	5,9	0,7	25,0	0,0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 246	Плюшка с сахаром	75	5,0	7,5	36,4	233	8	8	38	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		11,0	13,9	45,8	353	248	36	218	0,8	0,4	17,0	0,2
	Итого:		52,9	52,6	224,8	1587	1034	179	838	11,9	1,6	59,9	0,3
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,8	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		16,4	24,2	84,4	622	136	35	100	6,8	0,3	12,9	0,0
	Обед												
ТТК 26	Суп "Каледоскоп" с зеленью	250	1,8	5,2	8,7	89	11	18	49	0,8	0,1	11,0	0,0
ТТК 426	Рыба запечённая	90	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,5	0,1	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		22,4	17,1	71,1	529	116	85	304	4,4	0,7	17,8	0,3
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	60	7,1	6,3	20,6	167	51	11	74	0,5	0,0	0,2	2,8
	Всего:		12,7	11,3	42,6	323	293	41	262	0,7	0,1	2,0	2,8

88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	0,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
	Вафли	30	1,9	9,9	16,8	163	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		26,5	32,5	109,4	835	259	82	328	4,3	0,7	8,8	0,3
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		9,8	10,1	32,0	259	248	33	210	0,6	0,4	17,0	0,2
	Итого:		59,0	59,9	242,2	1748	719	176	698	10,4	1,4	48,6	0,5
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционнo	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,1	0,0	0,1	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,6	31,6	81,6	717	284	77	311	3,3	0,6	39,4	0,1
	Обед												
119	Суп с горохом, куриным филе, гречками и зеленью	15/250/15	13,5	3,8	31,5	214	43	50	117	3,2	0,5	0,2	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		31,7	17,2	96,5	669	121	96	221	7,2	1,1	28,7	0,0
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная м/р	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0

Всего:			7,1	6,1	39,4	240	246	34	219	0,7	0,1	1,2	0,0
Итого:			65,4	54,9	217,5	1626	651	206	751	11,2	1,8	69,3	0,2
Итого по меню:			1253,0	1205,7	4386,9	33362	14003	4061	16577	237,5	27,5	1113,6	11,8
среднее за день			62,7	60,3	219,3	1668	700	203	829	11,9	1,4	55,7	0,6

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