

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

И. И. Корнева



УИДП

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е. И. Корнева

«24» августа 2022г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на первую 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, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21, 64, 66, 67, 69, 70, 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, 131, 132, 134, 135, 135ф, 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, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	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																
15	Сыр порционнно	10	4,6	5,8	0,7	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	0,02	0,01	0,00	0,04				
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02				
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,20	0,00	0,00				
	Всего:		29,2	35,9	40,1	601	503	69	567	5,2	0,4	2,4	0,1				
	Обед																
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,4	5,7	16,8	136	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00				
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	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 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				
	Всего:		27,0	24,0	99,8	722	74	200	405	9,5	0,8	8,2	0,0				
	Вторник:																
	Вторник																
	Завтрак																
223	Запеканка из творога с вареньем	200/20	32,7	24,2	33,7	483	320	49	440	1,30	0,10	0,90	0,08				
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00				
	Всего:		35,0	24,8	58,3	596	338	54	450	2,7	0,3	3,8	0,1				
	Обед																
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной, зеленью	260	1,7	5,6	9,2	94	31	19	40	0,9	0,0	9,2	0,0				
ТТК 38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166	23	65	88	1,30	0,07	3,80	0,06				
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03				
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	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 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				

	Всего:			31,3	20,3	84,7	647	105	104	187	4,9	0,6	19,5	0,1
	Итого:			66,3	45,1	143,0	1243	443	158	637	7,6	0,9	23,3	0,2
			Среда											
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10		0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
271	Биточки домашние	100		11,4	11,4	10,1	188	12	18	118	1,67	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	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25		0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
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 микроэлементами	25		2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:			20,3	25,0	87,0	653	39	32	175	3,4	0,6	13,6	0,1
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250		8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
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	0,03	0,00	0,04
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 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
	Всего:			30,3	18,4	87,7	634	75	81	323	5,6	0,7	5,7	0,1
	Итого:			50,6	43,4	174,7	1287	114	113	498	9,0	1,3	19,3	0,1
			Четверг											
	Завтрак													
15	Сыр порционнно	20		4,6	5,8	0,7	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
14	Масло сливочное	10		0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	250/5		8,0	8,5	35,2	250	194	47	211	1,02	0,12	2,01	0,03
338	Фрукты свежие	130		0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,04	13,00	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 микроэлементами	25		2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:			19,1	25,7	83,4	643	553	101	464	5,7	0,4	16,5	0,2
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250		4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	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
309	Вермишель отварная	180		6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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

		Понедельник																	
	Завтрак																		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04						
243	Сосиска отварная	50	6,0	11,0	1,5	129	135	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00						
333/2004	Вермишель с сыром	180	9,9	14,3	29,6	287	110	18	123	0,81	0,06	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00						
	Всего:		21,9	36,2	66,6	680	383	49	242	2,4	0,3	1,3	0,1						
	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						
265	Шлов 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)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	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 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						
	Всего:		19,1	19,5	85,5	592	85	72	243	5,4	0,5	19,3	0,0						
	Итого:		41,0	55,7	152,1	1272	468	121	485	7,7	0,8	20,6	0,1						
	Вторник																		
	Завтрак																		
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	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						
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00						
	Всего:		22,1	19,0	72,2	547	52	182	370	7,9	0,5	3,5	0,0						
	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 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	13,0	17,0	11,5	251	30	19	127	1,40	0,00	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						
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						
	Всего:		27,9	27,4	97,9	750	116	60	273	5,3	0,5	20,8	0,3						
	Итого:		50,0	46,4	170,1	1297	168	242	643	13,2	1,0	24,2	0,3						
	Среда																		
	Завтрак																		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04						

	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		28,2	30,1	100,1	784	137	192	452	7,7	0,5	0,9	0,1
	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
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 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
	Всего:		38,0	28,6	94,5	788,0	267,0	161,0	441,0	5,8	0,6	4,7	0,4
	Итого:		66,2	58,7	194,6	1572	404	353	893	13,6	1,0	5,6	0,4
	Суббота												
	Завтрак												
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
ТТК 221	Плошка с маком	50	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,40	0,04	0,01	0,01
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		17,9	16,6	101,7	628	44	58	249	2,5	0,2	10,4	0,0
	Обед												
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
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
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 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
	Всего:		26,9	17,6	91,9	632	107	89	305	7,1	1,1	23,3	0,0
	Итого:		44,8	34,2	193,6	1260	151	147	554	9,6	1,3	33,6	0,0
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционный	10	4,6	5,8	0,7	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	0,02	0,01	0,00	0,04
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
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 микроэлементами	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	5,2	0,3	2,4	0,1

			22,1	23,3	70,6	582	65	39	196	3,9	0,3	9,2	0,1
	Всего:												
	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	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	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
	Всего:		20,8	16,5	97,1	620	68	77	287	4,6	0,6	7,0	0,2
	Итого:		42,9	39,8	167,7	1202	133	116	483	8,5	0,9	16,2	0,3
	Четверг												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/25	33,0	25,2	43,3	532	366	51	503	1,33	0,11	0,60	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		35,2	25,8	67,7	643	381	55	511	2,7	0,3	0,7	0,1
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	4,8	8,1	7,3	121	41	17	64	0,80	0,06	4,40	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	Вермишель отварная	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	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	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
	Всего:		39,1	31,3	106,3	864	96	115	285	5,4	0,6	13,7	0,1
	Итого:		74,3	57,1	174,0	1507	477	170	796	8,0	0,9	14,4	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 35	Фрикассе из индейки	100	6,3	13,1	1,6	150	83	8	64	0,85	0,10	1,50	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		16,7	31,5	70,8	634	223	62	256	3,0	0,4	2,8	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	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)	25	0,4	1,3	3,0	26	11	4	7	0,10	0,00	6,70	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
	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
	<i>Всего:</i>		25,5	16,7	74,6	551	80	84	249	5,7	0,8	14,9	0,0
	<i>Итого:</i>		42,2	48,2	145,4	1185	303	146	505	8,7	1,2	17,7	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,6	0,6	14,7	71	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		17,7	15,5	76,3	520	63	50	194	6,5	0,2	15,7	0,0
	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
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 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
	<i>Всего:</i>		22,9	23,3	78,4	615	169	80	301	5,7	0,5	13,2	4,5
	<i>Итого:</i>		40,6	38,8	154,7	1135	232	130	495	12,3	0,7	29,0	4,5
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	30	5,0	3,0	1,3	53	2	5	47	0,25	0,20	0,60	0,00
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	0,0	0,0	0,0	0,0
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
	<i>Всего:</i>		19,7	16,7	81,5	557	513	48	262	1,5	0,5	3,0	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	255	2,1	5,8	16,6	127	17	22	66	0,90	0,09	7,10	0,01
ТТК 34	Мясо с овощами	200	11,5	11,4	16,6	215	41	47	192	2,40	0,17	16,30	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

	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	0,00
	Всего:		17,6	18,1	68,4	506	90	73	266	5,7	0,7	23,5	0,0	0,0
	Итого:		37,3	34,8	149,9	1063	603	121	528	7,1	1,2	26,5	0,1	0,1
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,00	0,04
271	Биточки домашние	100	11,4	11,4	10,1	188	12	18	118	1,67	0,30	0,00	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,00	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	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	0,00
	Всего:		23,9	28,0	79,1	664	158	58	279	4,1	0,6	1,3	0,1	0,1
	Обед													
ТТК 26	Суп "Калейдоскоп" с зеленью	250	1,8	5,2	8,7	89	11	18	49	0,80	0,10	11,00	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	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,00	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	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	0,00
	Всего:		23,4	19,5	82,1	598	65	67	267	4,3	0,6	14,5	0,1	0,1
	Итого:		47,3	47,5	161,2	1262	223	125	546	8,5	1,2	15,8	0,1	0,1
	Среда													
	Завтрак													
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	0,01	0,01
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	0,03	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,18	0,01	5,00	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	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	0,00
	Всего:		15,2	16,8	63,1	500	35	46	191	3,1	0,3	5,7	0,0	0,0
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и каргофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,23	0,05	9,20	0,01	0,01
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01	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	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	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	0,00

	<i>Всего:</i>		32,1	33,7	112,0	879	134	212	484	10,8	0,7	13,6	0,1
	<i>Итого:</i>		47,3	50,5	175,1	1379	169	258	675	13,9	1,0	19,3	0,1
		Четверг											
		Завтрак											
ТТК 38		Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	18,9	8,1	4,4	166	23	65	88	1,30	0,10	3,80	0,06
309		Рожки отварные	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71		Огурцы свежие (доп.гарнир)	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
ТТК 243		Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
		Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		27,6	14,3	80,7	563	49	77	144	2,9	0,4	13,4	0,1
		Обед											
119		Суп с горохом, гречками и зеленью	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
259		Жаркое по-домашнему	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
349		Компот из смеси сухофруктов	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	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		27,8	16,3	96,7	645	108	82	200	6,3	1,0	9,5	0,2
	<i>Итого:</i>		55,4	30,7	177,4	1208	157	159	344	9,2	1,4	22,9	0,3
		Пятница											
		Завтрак											
14		Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 552		Индейка с булгуром	15,6	19,9	34,9	377	100	8	72	1,06	0,04	0,00	0,00
71		Помидоры свежие (доп.гарнир)	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
ТТК 245		Кофейный напиток витаминизированный	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
		Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		20,3	29,2	72,4	629	176	21	128	2,0	0,3	8,2	0,1
		Обед											
120		Суп молочный с вермишелью	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
ТТК 274		Ёжики "Аппетитные"	9,6	11,8	12,9	196	19	20	123	1,24	0,16	0,95	0,03
312		Пюре картофельное	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 43		Компот из яблок и изюма	0,3	0,1	18,9	78	12	6	16	0,80	0,02	2,50	0,00
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		23,3	23,8	93,0	680	258	80	369	5,2	0,6	5,4	0,1
	<i>Итого:</i>		43,6	53,0	165,4	1309	434	101	497	7,1	0,9	13,6	0,2

		Суббота												
	Завтрак	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01		
280	Фрикадельки в соусе	180	6,5	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03		
309	Вермишель отварная	40	0,4	1,5	9	6	8	10	0,50	0,00	10,00	0,00		
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	200	0,0	15,0	60	10	2	0	0,05	0,00	0,00	0,00		
ТТК 472	Напиток из облепихи	25	2,0	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00		
	Батон витаминный с микронутриентами		22,6	84,0	659	83	51	240	3,5	0,2	10,3	0,0		
	Всего:													
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00		
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08		
304	Рис отварной	180	4,4	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04		
389	Сок фруктовый	200	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	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00		
	Всего:		36,2	28,9	100,5	74	126	312	5,1	0,6	19,0	0,1		
	Итого:		58,8	54,6	184,5	157	177	552	8,6	0,8	29,3	0,2		
	Итого по меню:		1206,2	1141,3	3958,7	8324	4041	14585	237,0	25,2	569,4	8,8		
	среднее за день		50,3	47,6	164,9	347	168	608	9,9	1,0	23,7	0,4		

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