Согласовано:
директор МБОУ „Школа 118"
Жукова Н.Н.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
_____ Е.И. Корнева
«20» сентября 2021г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на вторую четверть 2021-2022 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),185ф, гимназия №184, лицей №180
Московского района № 21,64ф,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, 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,89,131,134,135,140,154,174
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	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												
15	Сыр порционно	**20**	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
212	Омлет с сосисками	**150**	15,42	24,8	3,8	283	200	16	197	2,07	0,07	0,3	0,22
	Фруктовое пюре	**90**	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**24,82**	**40,4**	**61**	**691**	**450,7**	**40**	**372**	**2,99**	**0,41**	**1,09**	**0,33**
	Обед												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	**270**	5,6	6,8	17,1	155	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0
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	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	**15**	1,6	0,8	9	49	6	16	45	0,5	0,03	0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**30,4**	**25,4**	**117,1**	**823**	**107,7**	**234**	**541**	**9,42**	**0,6**	**9,92**	**0,24**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	**60**	4,9	5,4	26	195	20	8	43	0,5	0,06	0,03	0,03
	Всего:		**10,9**	**11,8**	**35,4**	**315**	**260**	**36**	**223**	**0,7**	**0,36**	**17,03**	**0,21**
	Итого:		**66,12**	**77,6**	**213,5**	**1829**	**818,4**	**310**	**1136**	**13,11**	**1,37**	**28,04**	**0,78**
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,15	11	0,15	99	3	0	4,5	0,03	0	0	0,06
15	Сыр порционно	**20**	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
223	Запеканка из творога с вареньем	**150/30**	23,6	17,5	45,3	341	391	35	308	1,3	0,07	0,8	0,05
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**31,55**	**35,6**	**84,55**	**698**	**608,7**	**68**	**463,5**	**5,73**	**0,21**	**15,84**	**0,17**

	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	**90**	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	**40**	0,5	2	3,1	31	13	6	12	0,32	0,02	3,8	0
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**34,5**	**22,3**	**103,2**	**857**	**96,7**	**149**	**294**	**5,49**	**0,38**	**14,59**	**0,11**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
424	Булочка домашняя	**50**	3,6	5,7	23,6	180	8	5	29	0,4	0,04	0	0,03
	Всего:		**9,6**	**11,3**	**42,6**	**330**	**246**	**33**	**211**	**0,6**	**0,1**	**1,2**	**0,07**
	Итого:		75,65	69,2	230,35	1885	951,4	250	968,5	11,82	0,69	31,63	0,35
	Среда												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	**90**	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
309	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
306	Горошек зеленый консервированный	**35**	1,1	0,07	2,3	14	7	7	23	0,25	0	3,5	0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**24,8**	**18,77**	**99**	**682**	**32**	**31**	**101**	**2,1**	**0,17**	**3,74**	**0,02**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	**80**	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**27,97**	**14,9**	**71,31**	**578**	**118,7**	**110**	**369**	**6,1**	**0,63**	**11,67**	**0,05**
	Полдник												
401	Оладьи со сгущённым молоком	**100/20**	7,6	7,9	50,2	298	79	19,4	109	0,92	0,12	1,33	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0

	Всего:		**8,3**	**8,5**	**78,9**	**425**	**110**	**38,4**	**132**	**3,82**	**0,17**	**17,83**	**0,02**
	Итого:		**61,07**	**42,17**	**249,21**	**1685**	**260,7**	**179,4**	**602**	**12,02**	**0,97**	**33,24**	**0,09**
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
183	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	**200/5**	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	**170**	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**16,6**	**23,4**	**103**	**687**	**590,5**	**91,4**	**322**	**5,96**	**0,24**	**11,41**	**0,1**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
280	Фрикадельки в соусе	**90/50**	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**32,25**	**26,4**	**110,6**	**823**	**139,7**	**207**	**403**	**8,15**	**0,52**	**21,27**	**0,25**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	**75**	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		**16,2**	**10,7**	**42,9**	**352**	**310**	**44**	**284**	**0,71**	**0,11**	**1,87**	**0,06**
	Итого:		**65,05**	**60,5**	**256,5**	**1862**	**1040,2**	**342,4**	**1009**	**14,82**	**0,87**	**34,55**	**0,41**
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 6	Котлета из индейки	**90**	11	11,7	9,7	188	95	17	56	1,7	0,05	0,5	0,03
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	**150**	7,3	9,3	33,2	278	2	18	54	0,85	0,06	3,8	0,02
338	Фрукты свежие (мандарин)	**100**	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
			21,9	**29,2**	**77,9**	**698**	**153,7**	**61**	**167**	**4,17**	**0,26**	**45,2**	**0,09**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
259	Жаркое по-домашнему с печенью	**200**	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0

ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**40**	0,27	2	4	34	17,2	5,73	10,8	0,27	0	10,67	0
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**21,37**	**14,5**	**104,9**	**630**	**122,3**	**316,73**	**250,8**	**10,84**	**0,6**	**49,02**	**0,01**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	**60**	5,14	6,51	25,63	203	23,14	7,2	23,14	0,4	0,04	0,04	0,01
	Всего:		**11,14**	**12,91**	**35,03**	**323**	**263,14**	**35,2**	**203,14**	**0,6**	**0,34**	**17,04**	**0,19**
	Итого:		**54,41**	**56,61**	**217,83**	**1651**	**539,14**	**412,93**	**620,94**	**15,61**	**1,2**	**111,26**	**0,29**
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	**20**	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
243	Сосиска отварная	**50**	11	12	1,5	160	135	0	0	0	0	0	0
309	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	**30**	0,9	0,06	1,95	12	6	6	19,2	0,21	0	3	0
	Фруктовое пюре	**90**	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**26,8**	**32,56**	**88,65**	**766**	**397,7**	**38**	**230,2**	**1,9**	**0,39**	**3,79**	**0,13**
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	**10/250**	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
265	Плов из говядины	**200**	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**24,42**	**16,55**	**120,72**	**756**	**86**	**91**	**232**	**6,09**	**0,35**	**25,97**	**0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
424	Булочка домашняя	**60**	4,3	6,8	28,4	216	9	7	34	0,5	0,08	0	0
	Всего:		**10,3**	**13,2**	**37,8**	**336**	**249**	**35**	**214**	**0,7**	**0,38**	**17**	**0,18**
	Итого:		**61,52**	**62,31**	**247,17**	**1858**	**732,7**	**164**	**676,2**	**8,69**	**1,12**	**46,76**	**0,31**

	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
234	Биточки рыбные	**90**	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65	0,02
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**23,4**	**26,7**	**82,1**	**698**	**246,7**	**113**	**412**	**6,4**	**0,42**	**19,13**	**0,11**
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	**20/250**	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
ТТК 242	Филе куриное панированное	**90**	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	**20**	2	1	12	65	7	21	60	0,7	0,08	0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**37**	**22,2**	**115,7**	**926**	**92,7**	**182**	**416**	**6,48**	**0,5**	**7,96**	**0,3**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	**75**	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		**16,2**	**10,7**	**42,9**	**352**	**310**	**44**	**284**	**0,71**	**0,11**	**1,87**	**0,06**
	Итого:		76,6	59,6	240,7	1976	649,4	339	1112	13,59	1,03	28,96	0,47
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	**100**	19	12,4	3,6	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**33**	**23,6**	**76,2**	**720**	**65,7**	**207**	**390**	**7,41**	**0,36**	**9,27**	**0,12**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
285	Макаронник с мясом	**200**	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	**25**	0,3	1,2	2	20	8	4	7	0,2	0,01	1,4	0

338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
700/2004	Напиток клюквенный	**200**	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**31,7**	**22,6**	**117,9**	**836**	**131,7**	**84**	**219**	**7,33**	**0,4**	**27,64**	**0,05**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	**50**	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	Всего:		**10,3**	**11,8**	**30,7**	**289**	**259**	**34**	**199**	**0,54**	**0,34**	**17,04**	**0,19**
	Итого:		75	58	224,8	1845	456,4	325	808	15,28	1,1	53,95	0,36
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	**20**	3,3	2,06	0,84	36	1	3	31	0,2	0,12	0	0
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
	Творог "Растишка"	**100**	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	**170**	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**18,8**	**15,36**	**87,34**	**565**	**460,5**	**73,4**	**263**	**6,19**	**0,36**	**10,36**	**0,05**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**30/15/250**	11	1,2	16,7	142	12	34	56	0,9	0,04	1,4	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**90/50**	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
377	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**26,7**	**17,9**	**84,5**	**657**	**103,7**	**108**	**315**	**5,59**	**0,484**	**11,57**	**0,06**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
421	Сдоба обыкновенная	**75**	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02
	Всего:		**11,8**	**9,24**	**53,14**	**372**	**249**	**115**	**226**	**0,83**	**0,13**	**1,2**	**0,06**
	Итого:		57,3	42,5	224,98	1594	813,2	296,4	804	12,61	0,974	23,13	0,17
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 477	Бифштекс домашний	**90**	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,4	0

309	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	Фрукты свежие (мандарин)	**100**	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**26,5**	**28,3**	**94**	**726**	**214,7**	**55,5**	**227**	**2,95**	**0,61**	**40,12**	**0,1**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	**80**	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	**25**	2,6	1,3	15	81	9	26	75	0,9	0,1	0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**27,75**	**16,7**	**106**	**717**	**114,7**	**128**	**414**	**5,02**	**0,46**	**20,01**	**0,24**
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 27	Хачапури	**70**	9	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
	Всего:		**9**	**10,6**	**41,9**	**317**	**181**	**14**	**126**	**0,66**	**0,06**	**0,06**	**0,09**
	Итого:		63,25	55,6	241,9	1760	510,4	197,5	767	8,63	1,13	60,19	0,43
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
211	Омлет с сыром	**150**	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32
	Смузи-коктейль	**250**	1,5	0	31	130	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**27,2**	**33,6**	**87,2**	**736**	**467,7**	**79**	**502**	**7,05**	**0,27**	**13,73**	**0,38**
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыоными консервами, зеленью	**270**	5,4	6,7	17,4	155	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0
260	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
309	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	**35**	1,1	0,07	2,3	14	7	7	23	0,25	0	3,5	0
377	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0

	Всего:		**26,3**	**21,67**	**95,6**	**696**	**82,7**	**84**	**317**	**5,69**	**0,404**	**16,42**	**0,03**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	**60**	4,9	5,4	26	195	20	8	43	0,5	0,06	0,03	0,03
	Всего:		**10,9**	**11,8**	**35,4**	**315**	**260**	**36**	**223**	**0,7**	**0,36**	**17,03**	**0,21**
	Итого:		64,4	67,07	218,2	1747	810,4	199	1042	13,44	1,034	47,18	0,62
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	**20**	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	**200/5**	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	**170**	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**18,7**	**26,2**	**87**	**661**	**650,5**	**80,4**	**434**	**6,4**	**0,28**	**10,35**	**0,14**
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**260**	5,6	8	7,6	121	19	16	42	0,68	0,06	5,24	0,01
431/2004	Печень по-строгановски	**100**	10,7	8,6	6,4	172	17	13	187	4	0,2	6,6	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	**30**	3,1	1,6	18	97	11	31	90	1	0,06	0	0
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**32,6**	**26,5**	**115,6**	**858**	**106,7**	**225**	**601**	**12,15**	**0,73**	**16,34**	**0,06**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	**75**	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		**16,2**	**10,7**	**42,9**	**352**	**310**	**44**	**284**	**0,71**	**0,11**	**1,87**	**0,06**
	Итого:		67,5	63,4	245,5	1871	1067,2	349,4	1319	19,26	1,12	28,56	0,26
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
467/2004	Биточки домашние	**90**	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01

	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**21,4**	**25,6**	**76**	**661**	**137,7**	**62**	**186**	**4,86**	**0,54**	**18,06**	**0,08**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	**80**	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
3	Морская капуста (доп.гарнир)	**30**	0,18	0,6	1,4	12	0	0	0	0	0	0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**25,48**	**16,6**	**94,6**	**667**	**109,7**	**105**	**345**	**4,48**	**0,35**	**11,69**	**0,25**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
410	Ватрушка с джемом	**75**	4,6	5,1	48,8	256	33	11	56	0,91	0,08	0,38	0,01
	Всего:		**10,6**	**11,5**	**58,2**	**376**	**273**	**39**	**236**	**1,11**	**0,38**	**17,38**	**0,19**
	Итого:		57,48	53,7	228,8	1704	520,4	206	767	10,45	1,27	47,13	0,52
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/20**	25,2	19,4	34,2	375	279	395	352	1,01	0,09	0,5	0,07
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**33**	**33,6**	**70,1**	**677**	**385,7**	**412,5**	**440**	**2,58**	**0,18**	**0,67**	**0,14**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	**90**	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
309	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**60**	0,4	3	6	52	25,8	8,6	16,2	0,4	0	16	0
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**39,87**	**20,9**	**111,41**	**888**	**105,5**	**150,6**	**306,2**	**6,72**	**0,57**	**22,58**	**0,1**
	Полдник												

401	Оладьи со сгущённым молоком	**100/20**	8,8	9,4	47,7	308	135	24	148	0,86	0,13	0,93	0,03
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Всего:		**9,5**	**10**	**76,4**	**435**	**166**	**43**	**171**	**3,76**	**0,18**	**17,43**	**0,03**
	Итого:		**82,37**	**64,5**	**257,91**	**2000**	**657,2**	**606,1**	**917,2**	**13,06**	**0,93**	**40,68**	**0,27**
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 500	Шницель "Нежный"	**90**	14,2	14,9	15,3	269	9	30	79	1,1	0,2	0,35	0,01
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	**150**	7,3	9,3	33,2	278	2	18	54	0,85	0,06	3,8	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**28,4**	**36,4**	**101,5**	**897**	**169,7**	**100**	**293**	**6,3**	**0,44**	**17,45**	**0,09**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
259	Жаркое по-домашнему	**200**	10,2	12	19,7	228	23	45	176	2	0,18	8,6	0
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	**30**	0,24	0,06	0,9	4	7	4	7	0,18	0,01	1,5	0
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**19,79**	**16,16**	**77,2**	**539**	**103,7**	**99**	**306**	**5,64**	**0,45**	**32,55**	**0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	**50**	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	Всего:		**10,3**	**11,8**	**30,7**	**289**	**259**	**34**	**199**	**0,54**	**0,34**	**17,04**	**0,19**
	Итого:		**58,49**	**64,36**	**209,4**	**1725**	**532,4**	**233**	**798**	**12,48**	**1,23**	**67,04**	**0,28**
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	**55**	8,9	10,1	14	182	147	17	135	1	0,1	0,11	0,04
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	**200/5**	6,3	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,04
	Творог "Растишка"	**100**	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (мандарин)	**100**	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0

	Всего:		**24,7**	**23,2**	**87,4**	**661**	**590,7**	**91**	**371**	**3,63**	**0,39**	**42,45**	**0,08**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
265	Плов из говядины	**200**	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	**25**	2,6	1,3	15	81	9	26	75	0,9	0,1	0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**27,42**	**16,75**	**119,92**	**753**	**101,7**	**134**	**389**	**5,39**	**0,46**	**9,85**	**0,21**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 27	Хачапури	**55**	7,09	8,4	15,3	178	142	11	100	0,52	0,04	0,05	0,06
	Всего:		**12,69**	**13,4**	**37,3**	**334**	**384**	**41**	**288**	**0,72**	**0,1**	**1,85**	**0,1**
	Итого:		**64,81**	**53,35**	**244,62**	**1748**	**1076,4**	**266**	**1048**	**9,74**	**0,95**	**54,15**	**0,39**
	Вторник												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	**90**	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
309	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
	Пюре фруктовое	**90**	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0
206	Компот из вишни (горячий напиток)	**200**	0,2	0,1	13,2	56	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**21,1**	**14,9**	**83,8**	**574**	**44,7**	**34**	**87**	**2,02**	**0,19**	**4,73**	**0,02**
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	**10/250**	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
ТТК 426	Рыба запечённая	**80**	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**20/20**	3	0,6	20	98	22	16	48	1,2	0,13	0	0
	Всего:		**22,7**	**16,7**	**55,4**	**497**	**101**	**88**	**309**	**4,28**	**0,41**	**18,59**	**0,04**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	**60**	4,9	5,4	26	195	20	8	43	0,5	0,06	0,03	0,03
	Всего:		**10,9**	**11,8**	**35,4**	**315**	**260**	**36**	**223**	**0,7**	**0,36**	**17,03**	**0,21**
	Итого:		**54,7**	**43,4**	**174,6**	**1386**	**405,7**	**158**	**619**	**7**	**0,96**	**40,35**	**0,27**
	Среда												

	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/20**	25,2	19,4	34,2	375	279	395	352	1,01	0,09	0,5	0,07
	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	**70**	8,4	5,6	77	252	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**38,8**	**27,9**	**165**	**893**	**370,7**	**423**	**438**	**4,41**	**0,46**	**13,15**	**0,08**
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	**250**	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,9	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	**35**	1,1	0,07	2,3	14	7	7	23	0,25	0	3,5	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**35,9**	**30,67**	**127,5**	**942**	**261,7**	**213**	**506**	**8,09**	**0,54**	**7,3**	**0,28**
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 27	Хачапури	**70**	9	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
	Всего:		**9**	**10,6**	**41,9**	**317**	**181**	**14**	**126**	**0,66**	**0,06**	**0,06**	**0,09**
	Итого:		83,7	69,17	334,4	2152	813,4	650	1070	13,16	1,06	20,51	0,45
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 499	Котлета куриная	**90**	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,45	0,03
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	**30**	3,1	1,6	18	97	11	31	90	1	0,06	0	0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**26,9**	**27**	**87,6**	**735**	**38,7**	**84**	**281**	**3,89**	**0,28**	**0,55**	**0,1**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
285	Макаронник с мясом	**200**	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	**30**	0,3	1,5	2,3	23	9	4,3	9	0,24	0,01	2,88	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0

389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**31,6**	**22,8**	**115,7**	**826**	**119,7**	**78,3**	**218**	**7,15**	**0,39**	**25,37**	**0,05**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
410	Ватрушка с джемом	**75**	4,6	5,1	48,8	256	33	11	56	0,91	0,08	0,38	0,01
	Всего:		**10,6**	**11,5**	**58,2**	**376**	**273**	**39**	**236**	**1,11**	**0,38**	**17,38**	**0,19**
	Итого:		69,1	61,3	261,5	1937	431,4	201,3	735	12,15	1,05	43,3	0,34
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	**200**	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
338	Фрукты свежие (мандарин)	**100**	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**24,5**	**35,4**	**78,9**	**758**	**285,7**	**66,5**	**284**	**3,15**	**0,24**	**45,37**	**0,09**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**90/50**	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	**30**	0,24	0,06	0,9	4	7	4	7	0,18	0,01	1,5	0
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**20,59**	**19,76**	**81,4**	**620**	**132,7**	**100**	**313**	**5,63**	**0,51**	**30,03**	**0,04**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
421	Сдоба обыкновенная	**75**	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02
	Всего:		**11,8**	**9,24**	**53,14**	**372**	**249**	**115**	**226**	**0,83**	**0,13**	**1,2**	**0,06**
	Итого:		56,89	64,4	213,44	1750	667,4	281,5	823	9,61	0,88	76,6	0,19
	Итого по меню:		*1315*	*1189*	*4735,31*	*35965*	*13754*	*5966,9*	*17642*	*246,5*	*20,94*	*917,21*	*7,25*
	среднее за день		*65,8*	*59,4*	*236,8*	*1798,3*	*687,7*	*298,3*	*882,1*	*12,3*	*1,0*	*45,9*	*0,4*

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