«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
_____Е.И. Корнева
«11» марта 2022г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на четвертую 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),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,89,131,134,135,135ф,140,154,174,132
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 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	0,00	0,00	0,04
211	Омлет с сыром	**200**	25,0	28,5	4,3	341	412	36	460	3,60	0,12	0,57	0,43
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**31,0**	**40,1**	**39,8**	**608**	**550**	**75**	**602**	**5,15**	**0,25**	**1,87**	**0,49**
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	**265**	4,5	5,7	17,4	142	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0,00
260	Гуляш из говядины	**100**	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	302	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**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**26,1**	**23,2**	**94,4**	**699**	**74**	**221**	**377**	**8,54**	**0,52**	**8,79**	**0,04**
	Итого:		57,1	63,3	134,2	1307	624	296	979	13,69	0,77	10,66	0,53
	Вторник												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога с вареньем	**200/20**	31,6	23,4	52,4	493	320	45	414	1,70	0,10	0,90	0,08
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	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**33,8**	**24,0**	**76,8**	**604**	**335**	**57**	**445**	**3,05**	**0,18**	**1,00**	**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 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
ТТК№89	Компот из апельсинов	**200**	0,2	0,1	17,0	71	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**36,3**	**22,1**	**91,6**	**829**	**87**	**151**	**291**	**5,13**	**0,32**	**25,87**	**0,11**
	Итого:		70,1	46,1	168,4	1433	422	209	736	8,18	0,50	26,87	0,19
	Среда												
	Завтрак												

271	Биточки домашние	**100**	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	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	11	2	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:		**23,6**	**17,8**	**101,8**	**686**	**59**	**40**	**104**	**5,24**	**0,24**	**22,85**	**0,03**
	Обед												
119	Суп с горохом, гренками, зеленью	**250/15**	10,5	6,5	33,8	236	37	39	100	2,90	0,40	0,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	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**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**34,7**	**23,7**	**83,1**	**721**	**127**	**114**	**401**	**6,94**	**0,93**	**6,85**	**0,05**
	Итого:		58,3	41,5	184,9	1407	186	155	504	12,18	1,17	29,70	0,08
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	**200/5**	6,5	8,4	28,0	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**20,2**	**27,7**	**75,8**	**633**	**700**	**83**	**486**	**2,52**	**0,28**	**3,03**	**0,15**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**30,3**	**26,1**	**99,0**	**772**	**127**	**77**	**228**	**4,13**	**0,32**	**21,35**	**0,25**
	Итого:		50,5	53,8	174,8	1405	827	161	714	6,65	0,60	24,38	0,40
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	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
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**33,9**	**22,8**	**68,8**	**725**	**163**	**123**	**285**	**4,10**	**0,22**	**1,05**	**0,15**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**30/15/250**	11,0	1,2	16,7	142	12	34	56	0,90	0,04	1,40	0,02
259	Жаркое по-домашнему с печенью	**200**	10,9	6,2	24,9	189	16	237	36	4,60	0,25	14,30	0,00
71	Помидоры 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 яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**25,4**	**8,2**	**76,5**	**493**	**64**	**296**	**158**	**7,89**	**0,44**	**44,79**	**0,02**
	Итого:		59,3	31,0	145,3	1218	227	420	443	11,99	0,66	45,84	0,17
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
271	Биточки домашние	**100**	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	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:		**25,4**	**26,3**	**81,2**	**682**	**87**	**32**	**129**	**2,03**	**0,43**	**0,90**	**0,08**
	Обед												
155	Суп с клёцками, зеленью	**250**	2,8	7,2	15,3	137	39	7	43	0,3	0,3	0,4	5,80
229	Рыба тушеная в томате с овощами	**100**	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,6	0,1	5,5	0,01
304	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,2	0,2	6,2	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
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**20,2**	**19,2**	**78,3**	**594**	**155**	**103**	**385**	**4,08**	**0,69**	**15,17**	**6,04**
	Итого:		45,6	45,5	159,5	1276	242	135	514	6,11	1,12	16,07	6,12
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
243	Сосиска отварная	**50**	11,0	12,0	1,5	160	135	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
333/2004	Вермишель с сыром	**180**	10,5	13,7	29,6	284	98	14	109	0,98	0,06	0,13	0,10
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	**20**	0,6	0,0	1,3	8	4	4	13	0,14	0,00	2,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00

	Всего:		**28,1**	**37,3**	**67,9**	**719**	**375**	**57**	**264**	**2,67**	**0,19**	**3,43**	**0,16**
	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
260	Гуляш из говядины	**100**	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**26,4**	**21,2**	**90,7**	**675**	**100**	**221**	**362**	**8,86**	**0,49**	**14,57**	**0,05**
	Итого:		54,5	58,5	158,6	1394	475	278	626	11,53	0,68	18,00	0,21
	Вторник												
	Завтрак												
234	Биточки рыбные	**100**	12,3	9,8	17,3	214	46	29	153	0,95	0,09	0,59	0,01
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	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
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**18,3**	**16,9**	**56,2**	**491**	**107**	**74**	**283**	**3,48**	**0,34**	**6,88**	**0,04**
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	**20/250**	6,2	4,8	15,0	145	17	25	89	1,13	0,10	6,12	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**38,1**	**23,2**	**100,6**	**886**	**80**	**166**	**359**	**5,64**	**0,37**	**8,04**	**0,30**
	Итого:		56,4	40,1	156,8	1377	187	241	642	9,12	0,71	14,92	0,34
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	**100**	11,0	10,6	4,5	158	91	8	68	0,90	0,03	0,80	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	302	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
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**23,5**	**27,3**	**73,1**	**637**	**126**	**181**	**344**	**7,67**	**0,36**	**0,90**	**0,08**
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5,6	6,2	9,5	119	26	21	54	0,77	0,07	12,75	0,05
285	Макаронник с мясом	**200**	14,8	14,2	43,5	360	17	25	150	2,05	0,24	0,00	0,00
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 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**23,9**	**21,1**	**102,6**	**699**	**83**	**72**	**272**	**4,47**	**0,46**	**29,15**	**0,05**
	Итого:		47,4	48,4	175,7	1336	209	254	616	12,14	0,82	30,05	0,13
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	**15**	2,5	1,5	0,6	26	1	2	23	0,15	0,09	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	**250/5**	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,20	0,04
	Творог "Растишка"	**100**	6,0	3,5	12,1	104	247	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**22,1**	**17,8**	**85,3**	**588**	**592**	**86**	**373**	**2,45**	**0,29**	**3,50**	**0,06**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**25/15/250**	9,0	1,0	12,9	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	0,01
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**100/50**	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,60	0,03	3,50	0,03
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	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**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**27,7**	**19,5**	**70,7**	**625**	**108**	**94**	**260**	**4,67**	**0,36**	**11,05**	**0,07**
	Итого:		49,8	37,3	156,0	1213	700	180	633	7,12	0,65	14,55	0,13
	Пятница												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	**100**	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	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:		**19,5**	**16,6**	**87,0**	**591**	**116**	**52**	**137**	**4,91**	**0,48**	**16,09**	**0,04**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	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
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**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**29,6**	**21,2**	**76,7**	**660**	**85**	**90**	**330**	**4,36**	**0,46**	**21,02**	**0,05**

	Итого:		49,1	37,8	163,7	1251	201	142	466	9,27	0,94	37,11	0,09
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	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 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	28,0	112	11	2	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:		**36,2**	**19,6**	**97,6**	**789**	**58**	**257**	**385**	**8,03**	**0,44**	**10,43**	**0,10**
	Обед												
119	Суп с горохом, гренками, зеленью	**250/15**	10,5	6,5	33,8	236	37	39	100	2,90	0,40	0,00	0,00
271	Биточки домашние	**100**	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
553/2004	Сложный гарнир	**180**	4,0	6,2	24,5	171	58	40	93	1,60	0,15	62,70	0,03
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**32,3**	**24,5**	**103,8**	**776**	**132**	**108**	**266**	**7,24**	**0,73**	**67,04**	**0,03**
	Итого:		68,5	44,1	201,4	1565	190	365	651	15,27	1,17	77,47	0,13
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**5**	0,1	3,8	0,1	33	1	0	2	0,01	0,00	0,00	0,02
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	23,8	4,5	306	164	27	327	3,45	0,11	0,49	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	14,7	70,5	24	14	17	3	0,05	15,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**27,5**	**49,6**	**110,5**	**600**	**402**	**86**	**521**	**5,14**	**15,24**	**1,86**	**0,07**
	Обед												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	**275**	7,3	8,8	17,1	181	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0,00
265	Плов из говядины	**200**	14,7	9,8	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	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**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**25,1**	**19,2**	**96,5**	**679**	**51**	**79**	**215**	**3,09**	**0,29**	**9,46**	**0,00**
	Итого:		52,5	68,8	206,9	1279	453	166	736	8,22	15,53	11,32	0,07
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04

15	Сыр порционно	**10**	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
243	Сосиска отварная	**50**	11,0	12,0	1,5	160	135	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**30**	0,4	0,1	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,50	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	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:		**28,9**	**34,1**	**97,9**	**825**	**342**	**199**	**388**	**9,70**	**0,64**	**23,22**	**0,11**
	Обед												
102	Суп с картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,5	3,3	15,2	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,00
ТТК 12	Жаркое с индейкой	**200**	8,7	15,5	19,3	251	77	35	125	1,90	0,13	8,16	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**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**20,5**	**19,5**	**64,9**	**534**	**135**	**91**	**273**	**6,08**	**0,49**	**14,09**	**0,00**
	Итого:		49,4	53,6	162,8	1359	477	291	660	15,78	1,13	37,31	0,11
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
271	Биточки домашние	**100**	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	222	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 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	33,0	132	0	0	0	0,03	0,00	0,01	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:		**25,5**	**20,2**	**92,6**	**674**	**117**	**31**	**139**	**2,16**	**0,20**	**2,33**	**0,06**
	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	**90**	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**30,0**	**21,7**	**89,2**	**718**	**102**	**104**	**358**	**4,35**	**0,45**	**11,69**	**0,26**
	Итого:		55,5	41,9	181,8	1392	219	136	497	6,51	0,65	14,02	0,32
	Четверг												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**200/25**	33,3	25,3	44,5	490	366	51	465	1,33	0,11	0,61	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	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**35,5**	**25,9**	**68,9**	**601**	**381**	**63**	**496**	**2,68**	**0,19**	**0,71**	**0,09**
	Обед												

157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**255**	5,3	7,0	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**38,9**	**23,8**	**85,7**	**801**	**71**	**128**	**246**	**5,79**	**0,36**	**10,14**	**0,11**
	Итого:		74,4	49,7	154,6	1402	452	192	742	8,47	0,55	10,85	0,20
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
265	Плов из говядины	**200**	14,7	9,8	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**30**	0,4	0,1	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,50	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	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:		**21,8**	**22,5**	**74,3**	**601**	**177**	**60**	**224**	**1,82**	**0,39**	**9,43**	**0,08**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
431/2004	Печень по-строгановски	**100**	10,7	8,6	6,4	172	17	13	187	4,00	0,20	6,60	0,02
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	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**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**22,4**	**18,8**	**59,0**	**559**	**126**	**89**	**394**	**8,10**	**0,56**	**31,25**	**0,05**
	Итого:		44,2	41,3	133,3	1160	303	149	618	9,92	0,95	40,68	0,13
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 363	Котлеты рубленные из цыплят с сыром	**100**	18,5	11,0	11,5	227	96	28	134	1,34	0,12	0,10	0,07
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	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	11	2	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:		**27,6**	**17,8**	**102,0**	**702**	**149**	**61**	**222**	**6,08**	**0,32**	**22,70**	**0,10**
	Обед												
155	Суп с клёцками с мясом, зеленью	**10/250**	6,6	5,9	16,0	145	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	**100**	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,61	0,07	5,51	0,01
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,9	18,6	175	18	35	96	1,40	0,18	25,00	0,02
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**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00

	Всего:		**22,8**	**17,3**	**84,1**	**615**	**107**	**90**	**357**	**3,86**	**0,43**	**31,45**	**0,06**
	Итого:		50,4	35,1	186,1	1317	256	151	578	9,94	0,75	54,15	0,16
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	**25**	4,1	2,6	1,1	45	2	4	39	0,21	0,15	0,00	0,00
15	Сыр порционно	**25**	5,7	7,3	0,0	91	220	9	125	0,30	0,00	0,20	0,07
182	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	**250/10**	7,9	14,1	33,2	394	188	60	229	1,30	0,20	1,80	0,07
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**24,2**	**28,9**	**84,4**	**802**	**570**	**126**	**549**	**6,64**	**0,53**	**18,30**	**0,16**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5,0	4,8	17,3	133	25	31	109	1,30	0,11	7,55	0,01
260	Гуляш из говядины	**100**	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	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**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**22,9**	**19,2**	**83,7**	**610**	**75**	**75**	**222**	**4,47**	**0,36**	**8,09**	**0,05**
	Итого:		47,1	48,1	168,1	1412	645	201	770	11,11	0,88	26,39	0,21
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
271	Биточки домашние	**100**	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**35**	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	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	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**23,7**	**24,7**	**70,6**	**619**	**36**	**36**	**101**	**3,09**	**0,21**	**9,15**	**0,07**
	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	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая горбуша	**90**	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**29,5**	**23,7**	**81,6**	**705**	**70**	**86**	**322**	**4,33**	**0,47**	**17,40**	**0,05**
	Итого:		53,2	48,4	152,2	1324	106	122	423	7,42	0,68	26,55	0,12
	Среда												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога с вареньем	**200/20**	31,6	23,4	52,4	493	320	45	414	1,70	0,10	0,90	0,08

ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	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:		**35,9**	**25,7**	**88,7**	**676**	**391**	**60**	**482**	**2,30**	**0,42**	**1,55**	**0,09**
	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
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	302	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**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**33,8**	**29,9**	**101,0**	**829**	**123**	**218**	**404**	**9,23**	**0,48**	**12,04**	**0,06**
	Итого:		69,7	55,6	189,7	1505	514	279	886	11,53	0,90	13,59	0,15
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	**100**	14,0	10,6	4,3	169	17	49	108	1,00	0,04	1,90	0,05
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
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 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	33,0	132	0	0	0	0,03	0,00	0,01	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:		**24,3**	**23,1**	**86,6**	**692**	**166**	**92**	**288**	**2,61**	**0,18**	**10,83**	**0,13**
	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
284	Запеканка картофельная с мясом	**200**	13,7	13,3	22,0	296	21	40	104	1,60	0,18	4,60	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**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**22,7**	**19,6**	**73,5**	**596**	**196**	**81**	**289**	**4,18**	**0,39**	**5,51**	**0,03**
	Итого:		47,0	42,7	160,1	1288	362	174	577	6,79	0,57	16,34	0,16
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
ТТК 12	Жаркое с индейкой	**200**	8,7	15,5	19,3	251	77	35	125	1,90	0,13	8,16	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,1	0,2	0,7	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:		**13,1**	**25,1**	**55,7**	**500,0**	**149,8**	**50,3**	**196,0**	**2,5**	**0,5**	**8,8**	**0,1**
	Обед												
119	Суп с горохом, гренками и зеленью	**250/15**	10,5	6,5	33,8	236	37	39	100	2,90	0,40	0,00	0,00
467/2004	Биточки по-белорусски	**100**	18,5	15,3	1,7	219	36	28	185	1,43	0,07	1,63	0,03
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**38,8**	**28,3**	**103,2**	**835**	**112**	**97**	**384**	**7,48**	**0,68**	**5,72**	**0,06**
	Итого:		51,9	53,4	158,9	1335	262	148	580	10,00	1,13	14,53	0,11
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	302	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
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**28,0**	**33,5**	**85,2**	**766**	**73**	**184**	**324**	**7,32**	**0,38**	**2,00**	**0,09**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	**100**	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,61	0,07	5,51	0,01
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
421	Сдоба обыкновенная	**75**	5,8	3,6	34,1	222	11	87	44	0,63	0,07	0,00	0,02
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**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**27,6**	**19,6**	**125,0**	**855**	**89**	**174**	**361**	**3,93**	**0,36**	**23,87**	**0,06**
	Итого:		55,6	53,1	210,2	1621	162	359	685	11,25	0,74	25,87	0,15
	Итого по меню:		*1317,4*	*1139,1*	*4042,9*	*32578*	*8696*	*5197*	*15268*	*240,16*	*34,31*	*637,22*	*10,41*
	среднее за день		*54,9*	*47,5*	*168,5*	*1357*	*362*	*217*	*636*	*10,01*	*1.43*	*26,55*	*0.43*

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