



«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»  
«Дирекция по организации питания»  
«Питание»  
Е.И. Корнева  
2024 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на четвёртую четверть 2023-2024 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы №№ 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167,168,168ф,176,181, гимназия №50  
Ленинского района школы №№ 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123, 123ф,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180  
Московского района школы №№ 21,64,64ф,66,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87, гимназия №67  
Сормовского района школы №№ 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117ф,141,183ф, лицей №82  
Нижегородского района школы №№ 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицей №№ 8,40,40ф, гимназии №№1,1ф,13ф  
Советского района школы №№ 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназии №№25, 53, лицей №28ф  
Приокского района № 11,32,34,45,48,88,88ф,89,132,134,135,140,152,154,174, гимназия №17  
Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161  
169,170,171,179,190, лицей №№ 36,165, 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 <sub>1</sub>	C	A
<i>Первая неделя</i>													
<b>Понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
211	Омлет с сыром	150	18,0	20,6	3,3	270	335	31	365	2,5	0,0	0,7	0,0
	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,7
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	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>507</b>	<b>24,9</b>	<b>33,5</b>	<b>48,2</b>	<b>594</b>	<b>357</b>	<b>36</b>	<b>375</b>	<b>4,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>													
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
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	50	3,6	0,6	21,6	106	36	0	0	2,0	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>890</b>	<b>24,8</b>	<b>21,9</b>	<b>100,7</b>	<b>741</b>	<b>130</b>	<b>200</b>	<b>340</b>	<b>12,1</b>	<b>0,6</b>	<b>19,7</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>													
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
421	Сдоба обыкновенная м/р	70	5,4	4,2	31,8	187	9	7	40	0,6	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>270</b>	<b>11,4</b>	<b>10,6</b>	<b>41,2</b>	<b>307</b>	<b>249</b>	<b>35</b>	<b>220</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1667</b>	<b>61,1</b>	<b>66,0</b>	<b>190,1</b>	<b>1642</b>	<b>736</b>	<b>271</b>	<b>935</b>	<b>17,0</b>	<b>1,1</b>	<b>40,3</b>	<b>0,9</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
223	Запеканка из творога с вареньем	150/35	23,6	17,7	43,6	428	223	33	312	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>555</b>	<b>28,5</b>	<b>31,0</b>	<b>92,8</b>	<b>765</b>	<b>318</b>	<b>52</b>	<b>376</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>14,2</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>													



	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	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
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>572</b>	<b>21,9</b>	<b>26,2</b>	<b>84,8</b>	<b>666</b>	<b>554</b>	<b>80</b>	<b>431</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>795</b>	<b>38,6</b>	<b>26,4</b>	<b>86,8</b>	<b>770</b>	<b>117</b>	<b>139</b>	<b>312</b>	<b>6,2</b>	<b>0,4</b>	<b>28,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,6	0,1	1,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>275</b>	<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>42,9</b>	<b>249</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1642</b>	<b>67</b>	<b>59</b>	<b>215</b>	<b>1685</b>	<b>693</b>	<b>231</b>	<b>791</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>0</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,0	1,4	8	12	8	23	0,3	0,0	55,0	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	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>530</b>	<b>23,7</b>	<b>23,5</b>	<b>66,4</b>	<b>571</b>	<b>50</b>	<b>162</b>	<b>284</b>	<b>7,0</b>	<b>0,5</b>	<b>55,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренокками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	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



	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>15</b>	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	<b>150/30</b>	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>550</b>	<b>30,6</b>	<b>33,4</b>	<b>87,4</b>	<b>774</b>	<b>401</b>	<b>60</b>	<b>437</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>14,2</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>50</b>	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>810</b>	<b>26,0</b>	<b>19,4</b>	<b>85,3</b>	<b>660</b>	<b>114</b>	<b>88</b>	<b>207</b>	<b>6,7</b>	<b>0,6</b>	<b>19,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	<b>80</b>	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,5	0,1	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>280</b>	<b>12,6</b>	<b>13,7</b>	<b>55,9</b>	<b>397</b>	<b>272</b>	<b>40</b>	<b>239</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1640</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>229</b>	<b>1831</b>	<b>787</b>	<b>188</b>	<b>883</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>0</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>15</b>	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	<b>200</b>	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	<b>60</b>	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>23,8</b>	<b>51,5</b>	<b>492</b>	<b>61</b>	<b>47</b>	<b>97</b>	<b>3,7</b>	<b>0,1</b>	<b>23,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 51	Биточки "Школьные"	<b>100</b>	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0

71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,0
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>845</b>	<b>34,8</b>	<b>29,6</b>	<b>105,3</b>	<b>825</b>	<b>134</b>	<b>176</b>	<b>409</b>	<b>8,9</b>	<b>0,7</b>	<b>39,6</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	60	4,6	4,7	27,3	170	20	8	43	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>260</b>	<b>6,6</b>	<b>11,1</b>	<b>46,3</b>	<b>310</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1605</b>	<b>59,1</b>	<b>64,5</b>	<b>203,1</b>	<b>1627</b>	<b>215</b>	<b>231</b>	<b>549</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>	<b>62,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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	22	1,7	0,5	12,6	61	9	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>572</b>	<b>20,9</b>	<b>24,8</b>	<b>83,2</b>	<b>642</b>	<b>535</b>	<b>74</b>	<b>410</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,2	0,1	7,1	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,8	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>850</b>	<b>31,0</b>	<b>23,8</b>	<b>107,4</b>	<b>799</b>	<b>124</b>	<b>80</b>	<b>267</b>	<b>8,0</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	80	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	1,0	0,1	0,0	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
	<b>Всего:</b>	<b>280</b>	<b>10,4</b>	<b>11,0</b>	<b>46,3</b>	<b>326</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>102</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1702</b>	<b>62,3</b>	<b>59,6</b>	<b>236,9</b>	<b>1767</b>	<b>692</b>	<b>174</b>	<b>779</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>	<b>43,9</b>	<b>0,2</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	6	5	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0



309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	65	0,5	0,0	1,5	9	15	9	27	0,4	0,0	6,5	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>675</b>	<b>16,8</b>	<b>30,3</b>	<b>82,6</b>	<b>672</b>	<b>68</b>	<b>43</b>	<b>124</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>	<b>20,8</b>	<b>0,1</b>
	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
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	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	25/22	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>777</b>	<b>37,0</b>	<b>27,6</b>	<b>100,3</b>	<b>798</b>	<b>244</b>	<b>144</b>	<b>400</b>	<b>5,3</b>	<b>0,5</b>	<b>23,5</b>	<b>0,2</b>
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>250</b>	<b>6,8</b>	<b>6,5</b>	<b>32,1</b>	<b>214</b>	<b>246</b>	<b>33</b>	<b>212</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1702</b>	<b>60,6</b>	<b>64,4</b>	<b>215,0</b>	<b>1684</b>	<b>558</b>	<b>220</b>	<b>736</b>	<b>12,3</b>	<b>0,9</b>	<b>45,5</b>	<b>0,3</b>
	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
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/35	14,1	12,6	59,7	392	13	6	24	0,4	0,0	0,3	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>562</b>	<b>17,0</b>	<b>24,6</b>	<b>97,2</b>	<b>662</b>	<b>56</b>	<b>23</b>	<b>53</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>16,2</b>	<b>0,1</b>
	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	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>805</b>	<b>22,3</b>	<b>21,7</b>	<b>91,9</b>	<b>666</b>	<b>31</b>	<b>9</b>	<b>28</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
421	Сдоба обыкновенная м/р	70	5,4	4,2	31,8	187	9	7	40	0,6	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>270</b>	<b>11,4</b>	<b>10,6</b>	<b>41,2</b>	<b>307</b>	<b>249</b>	<b>35</b>	<b>220</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1637</b>	<b>50,7</b>	<b>56,9</b>	<b>230,3</b>	<b>1635</b>	<b>336</b>	<b>67</b>	<b>301</b>	<b>6,3</b>	<b>0,6</b>	<b>37,4</b>	<b>0,3</b>
	Вторник												
	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	160	14,8	15,4	3,6	212	132	21	261	2,8	0,1	0,8	0,1
	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,7
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	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>24,4</b>	<b>32,7</b>	<b>50,5</b>	<b>594</b>	<b>272</b>	<b>52</b>	<b>382</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,9</b>
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3	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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>775</b>	<b>20,1</b>	<b>19,7</b>	<b>69,2</b>	<b>564</b>	<b>141</b>	<b>101</b>	<b>278</b>	<b>6,3</b>	<b>0,5</b>	<b>17,4</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
410	Ватрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,6	0,1	0,1	0,2
	<b>Всего:</b>	<b>275</b>	<b>24,1</b>	<b>18,5</b>	<b>55,1</b>	<b>484</b>	<b>306</b>	<b>53</b>	<b>438</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1550</b>	<b>68,6</b>	<b>70,9</b>	<b>174,8</b>	<b>1642</b>	<b>719</b>	<b>206</b>	<b>1098</b>	<b>13,5</b>	<b>0,9</b>	<b>21,4</b>	<b>1,2</b>
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	14,0	10,6	4,3	169	17	49	108	1,0	0,0	1,9	0,05
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>620</b>	<b>20,0</b>	<b>26,2</b>	<b>56,8</b>	<b>544</b>	<b>91</b>	<b>93</b>	<b>212</b>	<b>6,2</b>	<b>0,3</b>	<b>20,1</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0,0
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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>795</b>	<b>26,9</b>	<b>21,2</b>	<b>89,6</b>	<b>663</b>	<b>71</b>	<b>49</b>	<b>144</b>	<b>4,7</b>	<b>0,6</b>	<b>24,5</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	80	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	1,0	0,1	0,0	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
	<b>Всего:</b>	<b>280</b>	<b>10,4</b>	<b>11,0</b>	<b>46,3</b>	<b>326</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>102</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,3</b>	<b>58,4</b>	<b>192,7</b>	<b>1533</b>	<b>195</b>	<b>162</b>	<b>458</b>	<b>12,6</b>	<b>1,0</b>	<b>64,6</b>	<b>0,1</b>
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/4	6,4	6,8	28,3	200	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>700</b>	<b>20,9</b>	<b>23,3</b>	<b>94,5</b>	<b>675</b>	<b>493</b>	<b>70</b>	<b>374</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>15,3</b>	<b>0,0</b>
	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 56	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	0,0
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/39	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>754</b>	<b>29,4</b>	<b>25,6</b>	<b>95,5</b>	<b>728</b>	<b>90</b>	<b>68</b>	<b>180</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>46,1</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0



96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
ТТК 55	Рагу из говядины	<b>200</b>	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,0	0,2	41,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>70</b>	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>785</b>	<b>21,4</b>	<b>16,5</b>	<b>70,5</b>	<b>512</b>	<b>89</b>	<b>76</b>	<b>209</b>	<b>5,9</b>	<b>0,5</b>	<b>55,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
421	Сдоба обыкновенная м/р	<b>70</b>	5,4	4,2	31,8	187	9	7	40	0,6	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>270</b>	<b>11,4</b>	<b>10,6</b>	<b>41,2</b>	<b>307</b>	<b>249</b>	<b>35</b>	<b>220</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1727</b>	<b>51,8</b>	<b>48,0</b>	<b>208,1</b>	<b>1474</b>	<b>964</b>	<b>209</b>	<b>871</b>	<b>13,6</b>	<b>1,2</b>	<b>85,1</b>	<b>0,4</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>15</b>	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	<b>150/35</b>	26,1	20,6	41,4	455	292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>40</b>	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>570</b>	<b>32,3</b>	<b>32,6</b>	<b>102,3</b>	<b>833</b>	<b>389</b>	<b>60</b>	<b>422</b>	<b>4,8</b>	<b>0,3</b>	<b>14,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>40</b>	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>28,9</b>	<b>21,8</b>	<b>93,5</b>	<b>725</b>	<b>122</b>	<b>211</b>	<b>370</b>	<b>10,2</b>	<b>0,7</b>	<b>16,5</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	<b>80</b>	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,5	0,1	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>280</b>	<b>12,6</b>	<b>13,7</b>	<b>55,9</b>	<b>397</b>	<b>272</b>	<b>40</b>	<b>239</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1650</b>	<b>73,8</b>	<b>68,1</b>	<b>251,7</b>	<b>1955</b>	<b>783</b>	<b>311</b>	<b>1031</b>	<b>15,8</b>	<b>1,1</b>	<b>32,5</b>	<b>0,2</b>

Среда														
Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1	
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	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	
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	0,1	0,0	0,0	
	<b>Всего:</b>	<b>507</b>	<b>13,4</b>	<b>26,5</b>	<b>50,9</b>	<b>497</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>197</b>	<b>3,7</b>	<b>0,3</b>	<b>27,1</b>	<b>0,1</b>	
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	
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	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0	
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	
	<b>Всего:</b>	<b>790</b>	<b>37,8</b>	<b>27,0</b>	<b>92,3</b>	<b>764</b>	<b>98</b>	<b>127</b>	<b>297</b>	<b>5,8</b>	<b>0,4</b>	<b>50,9</b>	<b>0,1</b>	
Полдник														
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0	
	<b>Всего:</b>	<b>265</b>	<b>6,9</b>	<b>11,5</b>	<b>48,6</b>	<b>324</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1562</b>	<b>58,1</b>	<b>65,0</b>	<b>191,8</b>	<b>1585</b>	<b>184</b>	<b>189</b>	<b>541</b>	<b>10,0</b>	<b>0,7</b>	<b>78,1</b>	<b>0,2</b>	
Четверг														
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 порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1	
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	
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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	0,1	0,0	0,0	
	<b>Всего:</b>	<b>560</b>	<b>19,6</b>	<b>28,4</b>	<b>75,1</b>	<b>638</b>	<b>508</b>	<b>78</b>	<b>409</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	
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	

ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	790	32,5	29,9	96,8	817	261	81	309	5,9	0,8	16,3	0,1
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	80	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	1,0	0,1	0,0	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
	<b>Всего:</b>	280	10,4	11,0	46,3	326	33	20	102	1,6	0,2	20,0	0,0
	<b>Итого:</b>	1630	62,5	69,3	218,2	1781	802	179	820	9,9	1,2	39,6	0,3
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,0	1,4	8	12	8	23	0,3	0,0	55,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	660	21,5	22,6	72,3	584	59	63	201	6,0	0,2	68,6	0,1
	<b>Обед</b>												
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
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,8	0,2	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	785	30,9	22,3	94,5	702	100	55	213	5,2	0,5	36,9	0,0
	<b>Полдник</b>												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	250	6,8	6,5	32,1	214	246	33	212	0,6	0,1	1,2	0,1
	<b>Итого:</b>	1695	59,2	51,4	198,9	1500	405	151	626	11,8	0,8	106,6	0,2

Итого по меню:		1220,1	1203,4	4240,9	32971	11645	4100	15116	244,0	19,5	#####	5,7
среднее за день		61,0	60,2	212,0	1649	582	205	756	12,2	1,0	63,4	0,3

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