

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Итого №18»
И.А. Бурукина
17.03.2023



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.И. Корнева
«16» марта 2023г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на четвертую четверть 2022-2023 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

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

Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123,123Ф,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21,64,66,67,69,70,73,74,93,115(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,89,132,134,135,140,154,174

Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,127,127Ф,128,129,130,133,137,144,145,161,169,170,171,179,190

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	
	<i>Первая неделя</i>													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04	
15	Сыр порционнно	20	4.6	5.8	0.0	71	200	11	120	0.20	0.01	0.00		
210	Омлет натуральный	200	18.6	19.2	4.6	266	165	27	328	3.46	0.09	0.14	0.06	
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02	
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00	
	Всего:		29.2	35.9	40.1	601	503	69	567	5.21	0.34	1.44	0.12	
	Обед													
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	270	5.4	6.7	17.4	152	14	25	62	0.90	0.10	8.30	0.00	
260	Гуляш из говядины	100	10.7	10.5	3.2	150	16	18	133	1.20	0.06	0.50	0.01	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03	
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00	
	Всего:		30.3	26.9	99.9	762	80	208	445	9.85	0.81	8.90	0.04	
	Итого:		59.5	62.8	140.0	1363	583	277	1012	15.06	1.15	10.34	0.16	
	Вторник													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	32.8	24.8	40.7	517	352	50	492	1.32	0.12	1.18	0.09	
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00	
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00	
	Всего:		35.1	25.4	65.3	630	369	55	502	2.71	0.31	4.08	0.09	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4.2	5.2	9.3	101	37	23	76	1.24	0.05	9.20	0.01	
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11.3	11.8	12.9	202	17	15	77	0.80	0.13	0.95	0.03	
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06	
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 206	Компот из ягод	200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.01	4.50	0.00	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00	
	Всего:		23.7	24.3	75.1	614	143	86	270	5.23	0.62	23.81	0.10	
	Итого:		58.8	49.7	140.4	1244	513	141	772	7.94	0.93	27.89	0.19	
	Среда													
	Завтрак													
271	Биточки домашние	100	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00	
309	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	35	0.2	0.0	0.9	5	8	5	15	0.20	0.01	3.50	0.00	
338	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	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	3	0	6	0.03	0.00	7.60	0.00	
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00	
	Всего:		23.1	18.1	101.5	664	63	38	133	5.94	0.62	26.10	0.03	
	Обед													

102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8.8	4.1	14.5	127	24	33	107	2.14	0.23	5.00	0.00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	13.1	5.9	4.3	123	17	21	135	0.52	0.08	0.63	0.01
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.00	0.04	0.06
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		30.3	18.4	87.7	634	75	81	323	5.63	0.71	5.77	0.07
	<i>Итого:</i>		53.4	36.5	189.2	1298	138	119	456	11.57	1.33	31.87	0.10
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0.1	10.9	0.2	99	4	0	5	0.03	0.02	0.00	0.06
15	Сыр порционнно	30	6.9	8.5	0.0	109	264	11	150	0.30	0.00	0.20	0.08
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6.4	7.6	28.3	207	155	38	170	0.80	0.09	1.60	0.02
338	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	50	4.0	1.0	28.6	140	20	0	0	1.00	0.40	0.00	0.00
	Всего:		21.9	31.7	92.9	750	593	94	458	6.46	0.60	18.10	0.18
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4.0	3.9	6.9	78	28	14	66	0.88	0.06	17.37	0.00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.60	0.01	1.09	0.20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		36.2	27.7	79.8	713	141	154	376	6.27	0.59	20.48	0.34
	<i>Итого:</i>		58.1	59.4	172.7	1463	734	248	834	12.73	1.19	38.58	0.52
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
15	Сыр порционнно	25	5.7	7.3	0.0	88	250	14	150	0.25	0.01	0.18	0.07
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13.2	16.8	37.0	352	80	6	58	0.80	0.03	0.00	0.00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0.6	0.1	1.9	11	7	10	13	0.50	0.03	12.50	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	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	Всего:		21.8	32.1	63.4	628	354	34	232	2.92	0.27	12.78	0.11
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	11.0	0.9	13.7	107	13	28	44	0.90	0.10	0.80	0.02
259	Жаркое по-домашнему	200	13.3	9.4	19.2	215	18	33	83	1.29	0.13	8.40	0.00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		28.8	11.4	82.6	549	68	64	130	4.34	0.64	29.20	0.02
	<i>Итого:</i>		50.6	43.5	146.0	1177	422	98	362	7.26	0.91	41.98	0.13
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22.6	13.6	5.0	233	141	80	226	1.20	0.06	1.58	0.08
309	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0.0	0.0	15.0	60	1	0	0	0.10	0.00	2.90	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:		31.1	19.8	67.8	575	160	97	291	2.71	0.21	4.48	0.11

	Обед												
155	Суп с клёцками, зеленью	250	3.4	7.8	15.3	145	41	8	53	0.39	0.03	0.38	0.01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.3	4.8	3.0	92	15	19	127	0.37	0.05	1.61	0.01
310	Картофель отварной	180	3.5	5.7	18.4	138	18	35	95	1.38	0.18	17.57	0.00
338	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.60	0.01	1.09	0.20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		21.2	19.7	97.4	651	148	94	330	7.54	0.72	35.65	0.22
	Итого:		52.3	39.5	165.2	1226	308	191	621	10.25	0.93	40.13	0.33
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0.1	10.9	0.2	99	4	0	5	0.03	0.02	0.00	0.06
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	7.4	17.8	2.2	198	91	8	67	0.90	0.03	0.80	0.01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	Всего:		23.6	41.1	81.9	791	249	200	430	7.86	0.53	2.10	0.12
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4.2	5.2	9.3	101	37	23	76	1.20	0.10	9.20	0.00
265	Плов из говядины	200	12.7	12.8	36.0	309	9	42	189	1.61	0.08	0.72	0.00
342	Компот из груши	200	0.2	0.1	14.0	58	8	5	6	1.00	0.00	2.10	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		20.9	18.9	84.4	591	81	70	271	5.31	0.58	12.02	0.00
	Итого:		44.5	60.0	166.3	1382	330	270	701	13.17	1.11	14.12	0.12
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	50	4.0	1.0	28.6	140	20	0	0	1.00	0.40	0.00	0.00
	Всего:		34.9	35.9	100.0	864	99	119	291	3.83	0.56	2.31	0.13
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8.8	4.1	14.5	127	24	33	107	2.14	0.23	5.00	0.00
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15.2	17.0	11.5	260	116	17	123	0.84	0.20	2.30	0.04
309	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	45	0.4	0.0	1.1	6	11	6	19	0.30	0.00	5.00	0.00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	28.0	112	3	0	6	0.03	0.00	7.60	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		34.7	27.6	113.7	840	189	65	297	5.72	0.90	19.90	0.07
	Итого:		69.6	63.5	213.7	1704	288	184	588	9.55	1.46	22.21	0.20
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0.1	10.9	0.2	99	4	0	5	0.03	0.02	0.00	0.06
15	Сыр порционнно	25	5.7	7.3	0.0	88	250	14	150	0.25	0.01	0.18	0.07

ТТК 33	Индейка с овощами	200	13.8	11.0	19.4	232	108	44	160	2.40	0.18	52.00	0.02
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	Всего:		21.8	29.8	44.0	530	377	62	322	4.03	0.40	52.28	0.15
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4.0	3.9	6.9	78	28	14	66	0.88	0.06	17.37	0.00
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	12.2	9.8	6.4	162	38	28	154	0.85	0.07	6.90	0.01
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.60	0.01	1.09	0.20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		24.4	20.8	73.8	579	162	93	357	5.01	0.55	25.72	0.27
	Итого:		46.2	50.6	117.8	1109	539	155	679	9.04	0.95	78.00	0.42
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0.1	10.9	0.2	99	4	0	5	0.03	0.02	0.00	0.06
15	Сыр порционнно	30	6.9	8.5	0.0	109	264	11	150	0.30	0.00	0.20	0.08
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
338	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3.2	0.8	22.9	112	16	0	0	0.80	0.30	0.00	0.00
	Всего:		20.9	32.4	90.5	743	604	92	458	6.09	0.52	18.26	0.21
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4.7	5.4	16.8	135	23	26	102	1.16	0.10	7.10	0.01
285	Макаронник с мясом	200	17.3	14.4	43.5	373	17	13	66	1.30	0.10	0.00	0.02
338	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		27.1	21.5	124.7	802	101	56	188	7.91	0.66	42.10	0.03
	Итого:		48.0	53.9	215.2	1545	705	148	646	14.00	1.18	60.36	0.24
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
259	Жаркое по-домашнему	200	13.3	9.4	19.2	215	18	33	83	1.29	0.13	8.43	0.00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0.2	0.0	0.8	4	7	4	13	0.18	0.01	3.00	0.00
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	Всего:		15.9	19.3	47.7	428	40	41	104	2.82	0.33	11.53	0.00
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5.8	4.8	21.6	153	154	21	131	0.45	0.05	1.60	0.03
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	40	4.1	2.0	24.0	130	14	42	120	1.50	0.20	0.00	0.00
ТТК472	Напиток из облепихи	200	0.0	0.0	15.0	60	1	0	0	0.10	0.00	0.00	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		42.1	31.8	131.8	982	215	175	497	6.28	0.79	3.26	0.15
	Итого:		58.0	51.1	179.5	1410	255	216	601	9.10	1.12	14.79	0.15

Суббота													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
265	Плов из говядины	200	12.7	12.8	36.0	309	9	42	189	1.61	0.08	0.72	0.00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0.7	0.1	2.3	13	8	12	16	0.54	0.04	15.00	0.00
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	8	23	0.50	0.08	0.00	0.00
	Всего:		15.8	20.8	63.0	501	37	67	241	3.56	0.21	18.62	0.04
Обед													
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10.1	6.1	31.5	221	40	31	79	2.90	0.49	0.00	0.00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.3	4.8	3.0	92	15	19	127	0.37	0.05	1.61	0.01
310	Картофель отварной	180	3.5	5.7	18.4	138	18	35	95	1.38	0.18	17.57	0.00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0.6	0.1	1.8	10	16	10	29	0.42	0.02	7.00	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	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		27.3	17.5	102.2	674	116	95	330	6.57	1.14	26.18	0.01
	Итого:		43.1	38.3	165.2	1175	153	162	571	10.13	1.35	44.80	0.05
Третья неделя													
Понедельник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0.1	10.9	0.2	99	4	0	5	0.03	0.02	0.00	0.06
15	Сыр порционнно	25	5.7	7.3	0.0	88	250	14	150	0.25	0.01	0.18	0.07
210	Омлет натуральный	200	18.6	19.2	4.6	266	165	27	328	3.46	0.09	0.98	0.02
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	Всего:		28.7	39.3	41.1	633	489	48	528	4.34	0.33	1.81	0.16
Обед													
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6.1	6.3	22.8	173	120	16	91	1.00	0.24	10.10	0.02
260	Гуляш из говядины	100	10.7	10.5	3.2	150	16	18	133	1.20	0.06	0.50	0.01
309	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	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	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		27.3	23.4	94.7	699	176	47	274	5.46	0.77	10.70	0.06
	Итого:		56.0	62.7	135.8	1332	665	95	801	9.80	1.10	12.51	0.22
Вторник													
Завтрак													
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15.2	17.0	11.5	260	116	17	123	0.84	0.20	2.30	0.04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0.3	0.0	1.0	5	4	5	6	0.23	0.02	6.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	Всего:		31.6	29.4	92.0	759	274	214	487	8.00	0.70	9.60	0.09
Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	4.7	7.6	9.7	125	44	26	79	1.60	0.05	9.20	0.01
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9.5	16.2	18.2	256	87	34	129	2.00	0.03	7.70	0.00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0.6	0.1	1.8	10	16	10	29	0.42	0.02	7.00	0.00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		19.3	25.0	79.4	618	184	73	240	6.17	0.51	43.90	0.01
	Итого:		50.9	54.4	171.4	1377	458	287	727	14.17	1.21	53.50	0.10
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
271	Котлеты домашние	100	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0.2	0.0	0.7	4	5	4	10	0.15	0.01	25.00	0.00
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3.2	0.8	22.9	112	16	0	0	0.80	0.30	0.00	0.00
	Всего:		21.5	27.8	61.8	585	85	52	172	4.02	0.63	28.26	0.06
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4.8	4.0	14.0	111	9	18	73	1.00	0.09	5.20	0.00
265	Плов из говядины	200	12.7	12.8	36.0	309	9	42	189	1.61	0.08	0.72	0.00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0.4	0.1	1.5	9	6	8	10	0.36	0.02	10.00	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.60	0.01	1.09	0.20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		22.3	17.7	97.5	638	74	86	310	5.07	0.60	17.01	0.20
	Итого:		43.8	45.5	159.3	1223	159	138	482	9.09	1.23	45.27	0.26
	Четверг												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	32.8	24.8	40.7	517	352	50	492	1.32	0.12	1.18	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	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	Всего:		35.0	25.4	65.1	628	366	54	500	2.67	0.31	1.28	0.09
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6.8	6.2	7.0	112	20	32	99	1.20	0.08	5.30	0.02
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
309	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
ТТК 206	Компот из ягод	200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.01	4.50	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		41.3	29.5	90.0	792	83	138	323	5.92	0.67	11.46	0.13
	Итого:		76.3	54.9	155.1	1420	449	192	823	8.59	0.98	12.74	0.22
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0.1	10.9	0.2	99	4	0	5	0.00	0.00	0.00	0.10
15	Сыр порционнно	20	4.6	5.8	0.0	71	200	11	120	0.20	0.01	0.14	0.06
ТТК 33	Индейка с овощами	200	13.8	11.0	19.4	232	108	44	160	2.40	0.18	52.00	0.02
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	Всего:		20.8	28.3	44.2	515	330	60	295	3.99	0.38	55.04	0.18
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11.0	0.9	13.7	107	13	28	44	0.90	0.10	0.80	0.02
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11.5	13.7	22.5	259	22	52	195	2.40	0.31	4.66	0.00
338	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.60	0.01	1.09	0.20

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		27.5	16.0	96.9	642	109	112	294	8.70	0.87	21.55	0.22
	Итого:		48.3	44.3	141.1	1157	439	172	589	12.69	1.25	76.59	0.40
	Суббота												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	10.7	10.5	3.2	150	16	18	133	1.20	0.06	0.50	0.01
309	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0.0	0.0	28.0	112	3	0	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:		19.2	16.7	79.0	544	37	35	204	2.64	0.21	8.10	0.04
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2.1	5.6	9.5	97	38	21	44	1.10	0.03	8.50	0.01
234	Биточки рыбные	100	13.0	10.4	15.4	207	51	22	154	1.04	0.01	0.29	4.40
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	45	0.4	0.0	1.1	6	11	6	19	0.27	0.01	5.00	0.00
342	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.91	0.01	4.09	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		23.3	23.3	79.5	621	180	86	320	6.00	0.47	18.24	4.47
	Итого:		42.5	40.0	158.5	1165	217	121	524	8.64	0.68	26.34	4.51
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
15	Сыр порционнo	15	3.5	4.4	0.0	53	150	8	90	0.15	0.01	0.12	0.05
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
338	Фрукты свежие	200	1.8	0.4	16.2	76	68	26	46	0.60	0.10	120.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	Всего:		17.5	24.2	83.3	621	526	101	425	2.93	0.46	123.18	0.16
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	260	2.2	6.5	16.8	135	21	22	69	0.90	0.10	7.10	0.01
ТТК 34	Мясо с овощами	200	12.6	12.0	16.1	223	40	48	204	2.53	0.17	15.82	0.02
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		18.9	19.4	68.3	524	96	75	283	5.82	0.67	25.82	0.03
	Итого:		36.4	43.6	151.6	1145	622	176	708	8.75	1.13	149.00	0.19
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13.2	16.8	37.0	352	80	6	58	0.80	0.03	0.00	0.00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0.3	0.1	1.0	5	4	5	6	0.23	0.02	6.00	0.00
338	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	50	4.0	1.0	28.6	140	20	0	0	1.00	0.40	0.00	0.00
	Всего:		18.5	27.9	94.7	703	133	29	89	6.18	0.50	21.10	0.00

	Обед												
ТТК 26	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10.1	6.1	31.5	221	40	31	79	2.90	0.49	0.00	0.00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	13.1	5.9	4.3	123	17	21	135	0.52	0.08	0.63	0.01
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.60	0.01	1.09	0.20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		31.4	19.1	96.3	683	153	103	351	6.70	0.99	2.08	0.27
	Итого:		49.9	47.0	191.0	1386	286	132	440	12.88	1.49	23.18	0.27
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
310	Картофель отварной	180	3.5	5.7	18.4	138	18	35	95	1.38	0.18	17.57	0.00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0.2	0.0	0.8	4	7	4	13	0.18	0.01	3.00	0.00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	Всего:		32.0	24.3	67.9	618	112	135	326	4.27	0.51	22.88	0.09
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4.2	5.2	9.3	101	37	23	76	1.20	0.10	9.20	0.00
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15.2	17.0	11.5	260	116	17	123	0.84	0.20	2.30	0.04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
ТТК 206	Компот из ягод	200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.01	4.50	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		33.6	31.9	102.0	829	209	209	450	9.14	0.96	16.00	0.07
	Итого:		65.6	56.2	169.9	1447	321	344	776	13.41	1.47	38.88	0.16
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	10.7	10.5	3.2	150	16	18	133	1.20	0.06	0.50	0.01
309	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0.3	0.0	1.0	5	4	5	6	0.23	0.02	6.00	0.00
377	Чай с лимоном	200/10	0.3	0.1	10.4	43	9	6	10	0.91	0.01	4.10	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	Всего:		19.8	16.8	62.4	480	47	38	191	3.75	0.35	10.60	0.04
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6.1	6.3	22.8	173	120	16	91	1.00	0.24	10.10	0.02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11.3	11.8	12.9	202	17	15	77	0.80	0.13	0.95	0.03
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	65	0.5	0.0	1.5	9	15	9	27	0.39	0.02	6.50	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.60	0.01	1.09	0.20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		26.1	25.2	97.7	723	248	91	332	5.47	0.81	19.00	0.31
	Итого:		45.9	42.0	160.1	1203	295	129	523	9.22	1.16	29.60	0.35
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
271	Биточки домашние	100	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04

338	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3.2	0.8	22.9	112	16	0	0	0.80	0.30	0.00	0.00
	Всего:		22.3	26.5	93.7	703	57	51	151	6.57	0.68	15.10	0.04
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5.8	4.8	21.6	153	154	21	131	0.45	0.05	1.60	0.03
259	Жаркое по-домашнему	200	13.3	9.4	19.2	215	18	33	83	1.29	0.13	8.43	0.00
ТТК472	Напиток из облепихи	200	0.0	0.0	15.0	60	1	0	0	0.10	0.00	0.00	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		22.9	15.0	80.9	551	200	54	214	3.34	0.58	10.03	0.03
	Итого:		45.2	41.5	174.6	1254	257	105	365	9.91	1.26	25.13	0.07
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13.7	19.4	19.7	308	49	24	165	1.74	0.01	0.26	0.01
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	8	23	0.50	0.08	0.00	0.00
	Всего:		20.0	35.6	62.1	649	113	70	297	4.31	0.10	3.52	0.07
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5.5	4.7	16.6	127	19	26	99	1.15	0.10	7.10	0.01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
309	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
71	Огурцы 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 ягод	200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.01	4.50	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	Всего:		40.2	28.0	100.3	811	87	136	333	6.02	0.70	38.26	0.12
	Итого:		60.2	63.6	162.4	1460	200	206	630	10.33	0.80	41.78	0.19
	Итого по меню:		1263.2	1204.6	3942.0	31665	9331	4305	15230	257.28	27.36	959.59	9.52
	среднее за день		52.6	50.2	164.2	1319	389	179	635	10.72	1.14	39.98	0.40

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

0.4	0.4	9.8	47	16	9	11	2.2
0.6	0.6	14.7	71	24	14	17	3.3
0.3	1.5	2.3	23	9	4.3	9	0.24
0.35	1.75	2.7	26.8	10.5	5.0	10.5	0.28

2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6
1.6	0.4	11.4	56	7.8	6.666667	18	0.4
4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77
2.1	0.3	12.9	63	21	14	45	1.17
3.7	0.7	24.3	119	28.8	20.66667	63	1.57

25/25
бат 25
бат 31
рж 25

3.8	0.8	25.1	123
2	0.5	14.3	70
2.5	0.6	17.7	87
1.8	0.3	10.8	53
4.3	0.9	28.5	139.8

бат 40

2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5
3.2	0.8	22.9	112	15.7	0	0	0.8

0.03	10	0
0.045	15	0
0.01	2.88	0
0.01	3.36	0

0.09	0	0
0.06	0	0
0.19	0	0
0.1	0	0
0.16	0	0

0.2	0.0	0.0
0.3	0	0

0.4	0.4	9.8	47	16	9	11	2.2	0.03
0.4	0.3	10.3	47	19	12	16	2.3	0.02
0.8	0.2	7.5	38	35	11	17	0.1	0.06
0.9	0.2	8.1	63	34	13	23	0.3	0.04
0.8	0.8	19.6	94	32	18	22	4.4	0.1
0.8	0.6	20.6	94	38	24	32	4.6	0.0
1.6	0.4	15.0	76	70	22	34	0.2	0.1
1.8	0.4	16.2	126	68	26	46	0.6	0.1

10	0
5	0
38	0
60	0

20 0
10 0
76 0
120 0