



4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на первую 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 № 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 № 21,64,66,67,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87

Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117Ф,141,183, лицей №82

Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, гимназия №1, лицей №№ 8,40

Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназия №№ 25, 53

Приокского района №11,32,34,45,48,88,88Ф,89,132,134,135,135Ф,140,152,154,174, гимназия №17

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

Организатор питания МБУ «Дирекции по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
	Первая неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1		
211	Омлет с сыром	200	24,0	30,1	4,4	385	460	41	487	3,20	0,03	0,90	0,00		
ТГК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01		
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00		
	Всего:		28,5	42,9	40,9	664	532	48	535	3,83	0,13	1,55	0,10		
	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		
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00		
	Всего:		29,7	24,2	96,5	721	76	201	456	9,93	0,57	5,80	0,04		
	Поддник														
ТГК 27	Хачапури	95	12,2	14,4	26,4	284	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03		
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00		
	Всего:		12,3	14,5	42,3	349	279	28	197	1,10	0,08	3,80	0,03		
	Итого:		70,5	81,6	179,7	1734	887	277	1188	14,86	0,78	11,15	0,17		
	Вторник														
	Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
223	Запеканка из творога со стужённым 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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00		
	Всего:		35,2	31,6	67,5	695	370	55	502	2,71	0,20	4,08	0,09		
	Обед														

ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,60	0,07	11,30	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
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,4	24,2	76,1	627	127	84	254	5,11	0,38	12,61	0,11
	Поддник												
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом, луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		11,0	10,2	44,0	312	35	20	105	1,75	0,15	20,19	0,01
	Итого:		72,6	66,0	187,6	1634	532	159	861	9,57	0,73	36,88	0,21
	Среда												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
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	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,7	29,2	84,4	696	65	45	133	6,95	0,52	25,10	0,12
	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	17,0	10,0	4,3	176	14	21	141	0,60	0,16	0,57	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,00	0,04	0,06
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		34,2	22,6	91,5	704	75	81	325	5,74	0,56	9,71	0,08
	Поддник												
ТТК 29	Булочка обыкновенная с творогом	100	11,6	10,5	33,0	273	84	18	122	0,70	0,01	0,30	4,60
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00

338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Всего:		12,4	11,2	59,7	389	119	40	148	4,20	0,07	19,80	4,60
	Итого:		70,3	63,0	235,6	1789	259	166	606	16,89	1,15	54,61	4,80
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
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	0,08	0,00	0,00
	Всего:		31,4	35,6	93,2	819	270	209	481	7,77	0,57	3,60	0,09
	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
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	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		35,9	27,8	69,2	670	127	141	348	6,54	0,35	22,29	0,14
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,04
	Всего:		7,7	12,3	53,1	352	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,04
	Итого:		75,0	75,7	215,5	1841	422	360	883	14,93	0,99	25,93	0,27
	Пятница												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00

[illegible]

Понедельник																
	Завтрак															
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1		
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	9,8	12,0	5,9	172	20	8	17	0,90	0,03	0,90	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00			
	Всего:		26,1	35,3	85,6	765	176	200	378	7,86	0,40	2,20	0,15			
	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			
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,70	0,09	0,70	0,00			
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00			
	Всего:		22,2	19,8	84,0	604	83	71	175	5,37	0,32	11,99	0,01			
	Полдник															
ТТК 221	Плюшка с маком	85	7,1	7,7	37,0	246	29	11	63	0,73	0,06	0,20	0,03			
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00			
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00			
	Всего:		7,7	8,3	74,1	403	53	25	80	4,03	0,11	15,20	0,03			
	Итого:		56,0	63,4	243,7	1772	312	296	633	17,26	0,83	29,39	0,19			
	Вторник															
	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			
312	Пиоре 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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00			
	Всего:		30,1	23,6	51,5	539	81	127	282	4,68	0,20	4,92	0,14			
	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			

[illegible]

	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
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
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	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 микроутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		14,6	23,6	93,4	646	437	99	362	6,93	0,23	13,50	0,15
	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 с маслом	200/5	21,0	21,2	39,6	434	19	21	123	1,80	0,20	0,00	0,02
101/2004	Икра кабахчкова (доп.гарнир)	60	0,7	2,8	4,6	47	19	8	18	0,50	0,02	5,80	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		31,2	30,2	99,3	825	122	76	272	5,63	0,51	13,79	0,03
	Подник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Пиошка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	Всего:		7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	Итого:		53,5	60,7	248,8	1783	584	185	688	13,18	0,81	27,33	0,19
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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	Огуры свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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 микроутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		15,7	22,8	65,4	528	41	55	224	3,36	0,18	9,62	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
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00

	Всего:		37,4	28,6	88,6	762	246	143	403	5,27	0,34	3,62	0,17
	Подник												
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		13,7	10,6	45,4	332	177	44	186	1,90	0,09	4,34	0,03
	Итого:		66,8	62,0	199,4	1622	464	242	813	10,53	0,61	17,58	0,20
	Суббота												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	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
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		28,4	41,0	100,3	883	139	192	455	7,77	0,36	0,91	0,14
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	13,5	16,8	22,5	296	21	46	145	1,90	0,29	4,66	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.г.дрнпр)	40	0,6	2,0	4,5	39	17	6	11	0,20	0,01	11,00	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		24,0	27,3	91,3	709	74	72	207	4,31	0,56	23,16	0,00
	Подник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Булочка ванильная	90	6,8	6,7	40,7	250	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Всего:		8,8	13,1	59,7	390	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Итого:		61,2	81,4	251,3	1982	227	274	716	12,85	1,00	24,07	0,16
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" со сгущённым молоком	200/20	20,2	13,8	65,2	465	77	13	74	0,60	0,05	0,20	0,00

[illegible]

	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04
	Всего:		7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,62	0,07	0,04
	Итого:		56,9	56,1	211,9	1579	419	138	590	17,22	0,76	108,67
	Среда											
	Завтрак											
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,1
271	Быточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	45	0,7	2,3	5,5	46	19	6	12	0,24	0,01	12,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00
	Всего:		20,7	31,4	54,7	584	92	53	175	3,80	0,40	12,46
	Обед											
112	Суп с вермишелью и картофелем, филе куриным, зеленью	10/250	5,6	3,0	15,0	108	15	32	77	1,03	0,09	6,10
265	Шов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,70	0,09	0,70
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
	Всего:		25,1	17,6	91,2	652	94	108	215	5,44	0,41	22,69
	Подник											
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60
	Всего:		13,5	10,4	59,5	386	173	40	188	1,03	0,09	7,84
	Итого:		59,3	59,4	205,4	1622	359	201	578	10,27	0,90	42,99
	Четверг											
	Завтрак											
	Сыр плавленый порционно	17,5	1,5	3,9	1,1	45	35	6	123	0,1	0,0	0,1
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
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00

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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,8	29,1	72,4	647	177	59	339	3,35	0,33	15,30	0,08
	Обед												
157/2004	Солонка 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
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		41,3	29,6	91,9	801	80	134	318	6,60	0,43	11,06	0,13
	Полдник												
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	100	11,6	10,5	33,0	273	84	18	122	0,70	0,01	0,30	4,60
ТТК 206	Компот из яблок	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Всего:		12,4	11,2	59,7	389	119	40	148	4,20	0,07	19,80	4,60
	Итого:		77,5	69,9	224,0	1837	376	233	805	14,15	0,83	46,16	4,81
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 35	Фрикассе из индейки	100	7,2	14,0	2,0	164	20	9	18	0,90	0,01	1,40	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
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		19,5	23,4	76,3	595	52	174	263	7,00	0,35	5,15	0,04
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,3	4,7	9,5	97	22	21	47	1,00	0,08	11,90	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,00	0,19	4,50	0,00
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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,2	19,5	82,0	604	107	90	238	8,83	0,50	35,00	0,01
	Полдник												
376	Пирожок печеный слоеный с мясом и рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,93	0,13	0,04	0,01

389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	
	Всего:		9,1	10,0	42,7	298	22	16	93	0,93	0,13	0,04 0,01
	Итого:		53,8	52,9	201,0	1497	181	280	594	16,76	0,98	40,19 0,06
	Суббота											
	Завтрак											
ТТК 163	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90 0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00 0,00
	Всего:		31,4	19,9	63,1	558	167	94	278	3,50	0,21	4,48 0,11
	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
234	Бычки рыбные	100	16,2	13,4	15,4	246	47	26	160	1,10	0,09	0,29 0,02
312	Пиоре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36 0,06
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00 0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00 0,00
	Всего:		28,0	25,7	79,3	660	159	82	335	5,05	0,32	9,85 0,09
	Полдник											
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с капустой и курицей	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90 0,02
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50 0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00 0,00
	Всего:		9,6	6,3	45,3	276	63	47	83	4,22	0,12	20,40 0,02
	Итого:		69,0	51,9	187,7	1494	389	223	696	12,77	0,65	34,73 0,22
	Четвертая неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0 0,1
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61 0,20
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00 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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00 0,00
	Всего:		14,0	23,1	78,8	580	494	37	197	1,03	0,12	2,26 0,30

[illegible]

	Итого:		69,1	67,6	184,5	1648	243	178	693	11,34	1,07	32,31	0,25
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	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
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		34,9	30,5	84,4	753	95	105	260	3,62	0,28	2,31	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	1,24	0,05	9,20	0,01
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 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		33,4	31,8	105,0	840	200	201	441	9,06	0,67	14,40	0,08
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	51	27	60	0,96	0,06	0,02	0,01
	Всего:		6,6	10,4	49,1	314	51	27	60	0,96	0,06	0,02	0,01
	Итого:		74,9	72,7	238,5	1907	346	333	761	13,64	1,01	16,73	0,21
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	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)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		16,6	24,3	80,0	606	128	33	95	5,85	0,18	27,90	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с мясом, грибами, зеленью	10/250/15	6,9	6,8	22,7	183	121	21	95	1,30	0,26	10,10	0,02

[illegible]

