

«СОГЛАСОВАНО»

и.о. заместителя Директора школы №18,

*С.В. Корюкова*

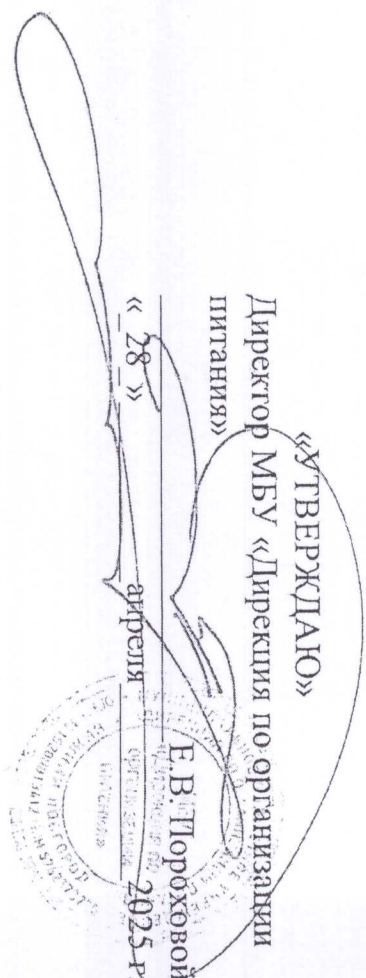


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

*Е.В. Пороховой*

« 28 » апреля 2025 г.



2-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на май 2025 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, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района школы № 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 73, 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, лицеи №№ 8, 40, 40ф, гимназии №№1, 1ф, 13ф

Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназии №№25, 53, лицей №28ф

Приюцкого 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, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161

169, 170, 171, 179, 190, лицеи №№ 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 |                                | Са                 | Mg  | P   | Fe   | B <sub>1</sub> | C    | A             |  |  |  |
|                                     |                                                                    |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |      |               |  |  |  |
|                                     | Первая неделя                                                      |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |      |               |  |  |  |
|                                     | Понедельник                                                        |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |      |               |  |  |  |
|                                     | Завтрак                                                            |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |      |               |  |  |  |
| 14                                  | Масло сливочное                                                    | 10               | 0,1              | 7,3  | 0,1      | 66                             | 2                  | 0   | 3   | 0,0  | 0,0            | 0,0  | 0,0           |  |  |  |
| ТТК 57                              | Пудинг "Лакомка" с вареньем                                        | 150/30           | 14,1             | 12,6 | 56,4     | 379                            | 12                 | 5   | 23  | 0,4  | 0,0            | 0,2  | 0,0           |  |  |  |
| 338                                 | Фрукты свежие                                                      | 110              | 0,4              | 0,4  | 10,8     | 49                             | 18                 | 10  | 12  | 2,4  | 0,0            | 0,1  | 0,0           |  |  |  |
| 376                                 | Чай с сахаром                                                      | 200              | 0,2              | 0,1  | 10,1     | 41                             | 5                  | 4   | 8   | 0,9  | 0,0            | 0,0  | 0,0           |  |  |  |
|                                     | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 36               | 2,9              | 0,7  | 20,6     | 101                            | 14                 | 0   | 0   | 0,7  | 0,1            | 0,0  | 0,0           |  |  |  |
|                                     | Всего:                                                             |                  | 17,7             | 21,1 | 98,0     | 636                            | 51                 | 19  | 46  | 4,4  | 0,2            | 11,3 | 0,1           |  |  |  |
|                                     | Обед                                                               |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |      |               |  |  |  |
| ТТК 370                             | Суп сырный с грибами, зеленью                                      | 250/15           | 6,1              | 6,3  | 22,8     | 173                            | 120                | 16  | 91  | 1,0  | 0,2            | 10,1 | 0,0           |  |  |  |
| 265                                 | Плов из свинины                                                    | 200              | 13,6             | 16,4 | 35,7     | 345                            | 15                 | 44  | 183 | 1,8  | 0,2            | 1,4  | 0,0           |  |  |  |
| 71                                  | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                      | 45               | 0,5              | 0,1  | 1,7      | 10                             | 6                  | 9   | 12  | 0,4  | 0,0            | 11,3 | 0,0           |  |  |  |
| 389                                 | Сок фруктовый                                                      | 200              | 0,2              | 0,1  | 10,1     | 41                             | 5                  | 4   | 8   | 0,9  | 0,0            | 0,1  | 0,0           |  |  |  |
|                                     | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/30            | 4,2              | 0,9  | 27,3     | 134                            | 32                 | 0   | 0   | 1,7  | 0,2            | 0,0  | 0,0           |  |  |  |
|                                     | Всего:                                                             |                  | 24,6             | 23,8 | 97,6     | 703                            | 178                | 73  | 294 | 5,8  | 0,6            | 22,9 | 0,0           |  |  |  |
|                                     | Полдник                                                            |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |      |               |  |  |  |
| ТТК 376                             | Пирожок печёный слоёный с творогом                                 | 100              | 12,0             | 9,3  | 27,9     | 243                            | 91                 | 19  | 128 | 0,7  | 0,1            | 0,1  | 0,0           |  |  |  |
| 700                                 | Напиток клюквенный                                                 | 200              | 0,1              | 0,1  | 15,9     | 65                             | 4                  | 4   | 3   | 0,2  | 0,0            | 3,8  | 0,0           |  |  |  |
|                                     | Всего:                                                             |                  | 12,1             | 9,4  | 43,8     | 308                            | 95                 | 23  | 131 | 0,9  | 0,1            | 3,8  | 0,0           |  |  |  |
|                                     | Итого:                                                             |                  | 54,3             | 54,3 | 239,4    | 1646                           | 324                | 115 | 471 | 11,1 | 0,9            | 38,0 | 0,1           |  |  |  |
|                                     | Вторник                                                            |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |      |               |  |  |  |
|                                     | 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 порционный                                                     | 20               | 4,6              | 5,8  | 0,0      | 71                             | 200                | 11  | 120 | 0,2  | 0,0            | 0,1  | 0,1           |  |  |  |
| 182                                 | Каша молочно-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           |  |  |  |
| 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 микроэлементами                                 | 23               | 1,8              | 0,5  | 13,2     | 64                             | 9                  | 0   | 0   | 0,5  | 0,1            | 0,0  | 0,0           |  |  |  |
|                                     | Всего:                                                             |                  | 14,9             | 23,9 | 61,6     | 524                            | 370                | 46  | 282 | 2,0  | 0,1            | 4,6  | 0,3           |  |  |  |
|                                     | Обед                                                               |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |      |               |  |  |  |
| 119                                 | Суп с горохом, мясом, грибами, зеленью                             | 250/15           | 13,0             | 3,4  | 32,3     | 231                            | 49                 | 38  | 120 | 3,4  | 0,7            | 2,5  | 0,0           |  |  |  |
| 295                                 | Котлета куриная                                                    | 20,2             | 9,9              | 16,8 | 22,9     | 229                            | 42                 | 72  | 151 | 1,8  | 0,2            | 1,3  | 0,1           |  |  |  |
| 309                                 | Рожки отварные                                                     | 4,9              | 27,9             | 10,8 | 178      | 49                             | 6                  | 8   | 35  | 0,8  | 0,1            | 0,0  | 0,0           |  |  |  |
| 338                                 | Фрукты свежие                                                      | 10,8             | 49               | 10,8 | 86       | 86                             | 18                 | 10  | 12  | 2,4  | 0,0            | 11,0 | 0,0           |  |  |  |
| 348                                 | Компот из кураги                                                   | 150              | 3,4              | 0,4  | 0,0      | 0,0                            | 33                 | 21  | 29  | 0,7  | 0,0            | 0,9  | 0,0           |  |  |  |
|                                     |                                                                    | 110              | 0,4              | 0,0  | 0,0      | 0,0                            |                    |     |     |      |                |      |               |  |  |  |

|           |                                                                             |       |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
|           | Батон витаминный с микроэлементами                                          | 35    | 2,8         | 0,7         | 20,0         | 98          | 14         | 0          | 0          | 0,7         | 0,1        | 0,0         | 0,0        |
|           | <b>Всего:</b>                                                               |       | <b>12,4</b> | <b>18,5</b> | <b>70,2</b>  | <b>496</b>  | <b>179</b> | <b>43</b>  | <b>183</b> | <b>2,4</b>  | <b>0,2</b> | <b>4,5</b>  | <b>0,1</b> |
|           | Обед                                                                        |       |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |            |
| 111/2004  | Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью                                 | 265   | 4,8         | 5,0         | 10,1         | 105         | 38         | 23         | 72         | 1,3         | 0,2        | 8,2         | 0,0        |
| 234       | Котлета рыбная                                                              | 100   | 15,3        | 12,5        | 18,4         | 246         | 62         | 43         | 176        | 1,3         | 0,2        | 0,4         | 4,4        |
| 304       | Рис отварной                                                                | 150   | 3,7         | 6,3         | 28,5         | 185         | 1          | 12         | 62         | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        |
| 71        | Огурцы свежие (доп. гарнир)                                                 | 50    | 0,4         | 0,1         | 1,3          | 7           | 12         | 7          | 21         | 0,3         | 0,0        | 5,0         | 0,0        |
| 342       | Компот из яблок                                                             | 200   | 0,2         | 0,2         | 13,9         | 58          | 7          | 4          | 4          | 0,9         | 0,0        | 4,1         | 0,0        |
|           | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами          | 25/21 | 3,5         | 0,7         | 22,8         | 112         | 26         | 0          | 0          | 1,4         | 0,2        | 0,0         | 0,0        |
|           | <b>Всего:</b>                                                               |       | <b>27,9</b> | <b>24,8</b> | <b>95,0</b>  | <b>713</b>  | <b>146</b> | <b>89</b>  | <b>335</b> | <b>5,7</b>  | <b>0,6</b> | <b>17,7</b> | <b>4,4</b> |
|           | Полдник                                                                     |       |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |            |
| ТТК 357/1 | Маковый рулетик посыпной                                                    | 100   | 8,6         | 10,8        | 42,3         | 301         | 38         | 12         | 63         | 0,7         | 0,1        | 0,1         | 0,0        |
| 338       | Фрукты свежие                                                               | 110   | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 49          | 18         | 10         | 12         | 2,4         | 0,0        | 11,0        | 0,0        |
| 388       | Напиток из шиповника                                                        | 200   | 0,7         | 0,3         | 24,6         | 104         | 10         | 3          | 3          | 0,7         | 0,0        | 20,0        | 0,0        |
|           | <b>Всего:</b>                                                               |       | <b>9,7</b>  | <b>11,5</b> | <b>77,7</b>  | <b>454</b>  | <b>66</b>  | <b>25</b>  | <b>78</b>  | <b>3,8</b>  | <b>0,1</b> | <b>31,1</b> | <b>0,0</b> |
|           | <b>Итого:</b>                                                               |       | <b>50,0</b> | <b>54,8</b> | <b>242,9</b> | <b>1663</b> | <b>391</b> | <b>157</b> | <b>596</b> | <b>11,9</b> | <b>0,9</b> | <b>53,3</b> | <b>4,5</b> |
|           | Питание                                                                     |       |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |            |
|           | Завтрак                                                                     |       |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |            |
| ТТК 477   | Бифштекс домашний                                                           | 90    | 8,1         | 13,4        | 15,9         | 217         | 7          | 10         | 35         | 0,9         | 0,1        | 1,2         | 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        |
|           | Пюре яблочное                                                               | 125   | 0,0         | 0,0         | 13,8         | 55          | 0          | 0          | 0          | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 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 микроэлементами                                          | 21    | 1,7         | 0,4         | 12,0         | 59          | 8          | 0          | 0          | 0,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        |
|           | <b>Всего:</b>                                                               |       | <b>18,5</b> | <b>21,2</b> | <b>88,4</b>  | <b>618</b>  | <b>35</b>  | <b>147</b> | <b>244</b> | <b>6,7</b>  | <b>0,4</b> | <b>1,3</b>  | <b>0,0</b> |
|           | Обед                                                                        |       |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |            |
| 88        | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью                          | 260   | 4,3         | 4,6         | 7,8          | 89          | 35         | 23         | 74         | 1,0         | 0,2        | 18,7        | 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       | Вареники отварная                                                           | 150   | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 178         | 6          | 8          | 35         | 0,8         | 0,1        | 0,0         | 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами          | 25/37 | 4,8         | 1,0         | 32,0         | 157         | 33         | 0          | 0          | 1,7         | 0,2        | 0,0         | 0,0        |
|           | <b>Всего:</b>                                                               |       | <b>39,5</b> | <b>27,2</b> | <b>93,3</b>  | <b>806</b>  | <b>124</b> | <b>141</b> | <b>311</b> | <b>6,3</b>  | <b>0,6</b> | <b>21,3</b> | <b>0,1</b> |
|           | Полдник                                                                     |       |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |            |
| 421       | Слобо обыкновенная                                                          | 100   | 8,1         | 5,2         | 59,9         | 318         | 17         | 13         | 75         | 1,0         | 0,1        | 0,0         | 0,0        |
|           | Напиток овсяный шоколадный, обогащенный 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        |
|           | <b>Всего:</b>                                                               |       | <b>10,1</b> | <b>11,6</b> | <b>78,9</b>  | <b>458</b>  | <b>17</b>  | <b>13</b>  | <b>75</b>  | <b>1,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b> |
|           | <b>Итого:</b>                                                               |       | <b>68,0</b> | <b>60,1</b> | <b>260,6</b> | <b>1881</b> | <b>176</b> | <b>301</b> | <b>630</b> | <b>14,0</b> | <b>1,1</b> | <b>22,6</b> | <b>0,1</b> |

[illegible]

|          |                                                                    |           |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
|          | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/32     | 4,4  | 0,9  | 29,1  | 143  | 31  | 0   | 0   | 1,6  | 0,2 | 0,0  | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |           | 44,4 | 18,6 | 130,1 | 916  | 179 | 149 | 347 | 10,7 | 1,2 | 15,7 | 0,1 |
|          | Подник                                                             |           |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
| ТТК 376  | Пирожок печёный слоёный с курагой                                  | 100       | 6,1  | 5,2  | 40,2  | 232  | 67  | 36  | 79  | 1,3  | 0,1 | 0,3  | 0,0 |
| 338      | Фрукты свежие                                                      | 110       | 0,4  | 0,4  | 10,8  | 49   | 18  | 10  | 12  | 2,4  | 0,0 | 11,0 | 0,0 |
| ТТК 472  | Напиток из облепихи                                                | 200       | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 60   | 1   | 0   | 0   | 0,5  | 0,0 | 0,0  | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |           | 6,5  | 5,6  | 66,0  | 341  | 86  | 46  | 91  | 4,2  | 0,1 | 11,3 | 0,0 |
|          | <b>Итого:</b>                                                      |           | 65,8 | 48,1 | 257,7 | 1781 | 635 | 241 | 720 | 16,9 | 1,4 | 31,6 | 0,4 |
|          | Среда                                                              |           |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
|          | Завтрак                                                            |           |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
| 14       | Масло шоколадное                                                   | 10        | 0,1  | 6,2  | 2,2   | 65   | 0   | 0   | 0   | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 |
| 210      | Омлет натуральный                                                  | 150       | 13,9 | 14,7 | 3,4   | 202  | 124 | 20  | 245 | 2,6  | 0,1 | 0,7  | 0,1 |
| 306      | Горошек зелёный консервированный                                   | 40        | 1,2  | 0,1  | 2,6   | 15   | 8   | 8   | 25  | 0,3  | 0,0 | 4,0  | 0,0 |
| 338      | Фрукты свежие                                                      | 110       | 0,4  | 0,4  | 10,8  | 49   | 18  | 10  | 12  | 2,4  | 0,0 | 11,0 | 0,0 |
| ТТК 245  | Кофейный напиток витаминизированный                                | 200       | 2,7  | 1,9  | 22,5  | 118  | 85  | 10  | 63  | 0,1  | 0,3 | 0,9  | 0,1 |
|          | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 32        | 2,6  | 0,6  | 18,3  | 90   | 13  | 0   | 0   | 0,6  | 0,1 | 0,0  | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |           | 20,9 | 23,9 | 59,8  | 539  | 248 | 48  | 345 | 6,0  | 0,5 | 16,6 | 0,3 |
|          | Обед                                                               |           |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
| 177/2004 | Булбон с куриным филе, грибами, зеленью                            | 30/15/250 | 12,7 | 1,0  | 15,9  | 124  | 13  | 28  | 44  | 0,9  | 0,1 | 0,8  | 0,0 |
| 260      | Гуляш из свинины                                                   | 100       | 10,2 | 12,2 | 2,4   | 160  | 15  | 16  | 102 | 1,0  | 0,3 | 0,5  | 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       | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                      | 40        | 0,4  | 0,1  | 1,5   | 9    | 6   | 8   | 10  | 0,4  | 0,0 | 10,0 | 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/21     | 3,5  | 0,7  | 22,8  | 112  | 26  | 0   | 0   | 1,4  | 0,2 | 0,0  | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |           | 35,5 | 21,4 | 93,2  | 709  | 83  | 190 | 363 | 9,1  | 0,8 | 13,4 | 0,0 |
|          | Подник                                                             |           |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
| 386      | Кисломолоочный напиток "Снежок"                                    | 200       | 5,6  | 5,0  | 22,0  | 156  | 242 | 30  | 188 | 0,2  | 0,1 | 1,8  | 0,0 |
| ТТК 376  | Пирожок печёный слоёный с яблоками                                 | 100       | 4,8  | 5,3  | 35,7  | 211  | 71  | 12  | 49  | 1,3  | 0,1 | 0,4  | 0,1 |
|          | <b>Всего:</b>                                                      |           | 10,4 | 10,3 | 57,7  | 367  | 275 | 42  | 237 | 1,5  | 0,1 | 2,2  | 0,1 |
|          | <b>Итого:</b>                                                      |           | 66,7 | 55,7 | 210,7 | 1614 | 606 | 230 | 424 | 16,7 | 1,4 | 32,3 | 0,4 |
|          | Четверг                                                            |           |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
|          | Завтрак                                                            |           |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
| 14       | Масло сливочное                                                    | 100       | 1,4  | 7,3  | 0,1   | 66   | 2   | 0   | 3   | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 |
| 182      | Каша молочно-пшеничная с маслом                                    | 200       | 6,1  | 7,0  | 28,3  | 207  | 155 | 38  | 170 | 0,8  | 0,1 | 1,5  | 0,0 |
|          | Йогурт                                                             | 100       | 2,8  | 2,8  | 11,5  | 82   | 0   | 0   | 0   | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 |
| 377      | Чай с лимоном                                                      | 100       | 0,3  | 0,1  | 10,3  | 43   | 8   | 5   | 10  | 0,9  | 0,0 | 2,9  | 0,0 |

|          |                                                                 | Вторая неделя |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |     |     |     |     |     |     |
|----------|-----------------------------------------------------------------|---------------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|          |                                                                 | Понедельник   |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |     |     |     |     |     |     |
| Завтрак  |                                                                 |               |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 14       | Масло шоколадное                                                | 10            | 0,1  | 6,2  | 2,2   | 65   | 0   | 0   | 0   | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 338      | Фрукты свежие                                                   | 195           | 0,8  | 0,6  | 20,1  | 90   | 89  | 23  | 31  | 4,5  | 0,0 | 9,8  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 245  | Кофейный напиток витаминизированный                             | 200           | 2,7  | 1,9  | 22,5  | 118  | 85  | 10  | 63  | 0,1  | 0,3 | 0,9  | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|          | Батон, обогащенный йодоказеином                                 | 24            | 1,7  | 0,6  | 12,0  | 58   | 0   | 0   | 0   | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>                                                   |               | 11,5 | 17,8 | 88,4  | 559  | 344 | 69  | 264 | 5,2  | 0,4 | 12,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Обед     |                                                                 |               |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 102      | Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью                    | 260           | 9,2  | 4,8  | 23,2  | 172  | 22  | 30  | 140 | 2,5  | 1,0 | 6,7  | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 260      | Гуляш из свинины                                                | 100           | 10,2 | 12,2 | 2,4   | 160  | 15  | 16  | 102 | 1,0  | 0,3 | 0,5  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|          | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/27         | 3,7  | 1,0  | 24,3  | 118  | 18  | 0   | 0   | 1,0  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>                                                   |               | 29,4 | 23,1 | 92,1  | 690  | 80  | 74  | 302 | 6,0  | 1,5 | 26,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Полдник  |                                                                 |               |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |     |     |     |     |     |     |
| ТТК 376  | Пирожок печёный слоёный с творогом                              | 100           | 12,0 | 9,3  | 27,9  | 243  | 91  | 19  | 128 | 0,7  | 0,1 | 0,1  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 700      | Напиток кленовый                                                | 200           | 0,1  | 0,1  | 15,9  | 65   | 4   | 4   | 3   | 0,2  | 0,0 | 3,8  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>                                                   |               | 12,1 | 9,4  | 43,8  | 308  | 95  | 23  | 131 | 0,9  | 0,1 | 3,8  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|          | <i>Много:</i>                                                   |               | 53,0 | 50,3 | 224,3 | 1556 | 519 | 166 | 697 | 12,1 | 2,0 | 43,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Вторник  |                                                                 |               |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |     |     |     |     |     |     |
| Завтрак  |                                                                 |               |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 223      | Запеканка из творога со стужённым молоком                       | 150/30        | 25,7 | 20,1 | 38,2  | 437  | 306 | 41  | 373 | 1,0  | 0,1 | 0,5  | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 338      | Фрукты свежие                                                   | 110           | 0,4  | 0,4  | 10,8  | 49   | 18  | 10  | 12  | 2,4  | 0,0 | 11,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|          | Батон, обогащенный йодоказеином                                 | 38            | 2,7  | 1,0  | 19,0  | 91   | 0   | 0   | 0   | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>                                                   |               | 29,1 | 21,6 | 78,3  | 620  | 332 | 56  | 395 | 4,3  | 0,1 | 14,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Обед     |                                                                 |               |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 177/2004 | Бульон с куриным филе, грибами, зеленью                         | 25/15/250     | 9,5  | 0,8  | 13,7  | 100  | 12  | 23  | 37  | 0,8  | 0,1 | 0,7  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 198  | Котлета рыбная "Оригинальная"                                   | 100           | 13,0 | 13,9 | 6,9   | 205  | 26  | 11  | 163 | 0,6  | 0,1 | 17,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 304      | Рис отварной                                                    | 150           | 3,7  | 6,3  | 28,5  | 185  | 1   | 12  | 62  | 0,5  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|          | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/28         | 3,8  | 1,0  | 24,8  | 120  | 18  | 0   | 0   | 1,0  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>                                                   |               | 31,0 | 22,0 | 87,1  | 696  | 90  | 67  | 291 | 3,6  | 0,4 | 19,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 |
|           | Хлеб полезный с микроутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/37     | 4,4   | 1,2   | 29,3   | 142   | 18   | 0    | 0    | 1,0   | 0,1  | 0,0   | 0,0 |
|           | <b>Всего:</b>                                                   |           | 28,6  | 27,6  | 104,6  | 777   | 100  | 47   | 184  | 3,5   | 0,5  | 39,0  | 0,1 |
|           | Полдник                                                         |           |       |       |        |       |      |      |      |       |      |       |     |
| ТТК 357/1 | Маковый рулетик посыпной                                        | 100       | 8,6   | 10,8  | 42,3   | 301   | 38   | 12   | 63   | 0,7   | 0,1  | 0,1   | 0,0 |
| 342       | Компот из яблок                                                 | 200       | 0,2   | 0,2   | 13,9   | 58    | 7    | 4    | 4    | 0,9   | 0,0  | 4,1   | 0,0 |
| 338       | Фрукты свежие                                                   | 110       | 0,4   | 0,4   | 10,8   | 49    | 18   | 10   | 12   | 2,4   | 0,0  | 11,0  | 0,0 |
|           | <b>Всего:</b>                                                   |           | 9,2   | 11,4  | 67,0   | 408   | 63   | 26   | 79   | 4,0   | 0,1  | 15,2  | 0,0 |
|           | <b>Итого:</b>                                                   |           | 57,6  | 80,9  | 274,4  | 1674  | 340  | 113  | 444  | 9,1   | 0,7  | 56,0  | 0,2 |
|           | Пятница                                                         |           |       |       |        |       |      |      |      |       |      |       |     |
|           | Завтрак                                                         |           |       |       |        |       |      |      |      |       |      |       |     |
| 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    | 12   | 62   | 0,5   | 0,0  | 0,0   | 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 |
| ТТК 243   | Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)     | 200       | 0,0   | 0,0   | 28,0   | 112   | 3    | 0    | 6    | 0,0   | 0,0  | 7,6   | 0,0 |
|           | Батон, обогащенный йодоказеином                                 | 29        | 2,0   | 0,7   | 14,5   | 70    | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0,0  | 0,0   | 0,0 |
|           | <b>Всего:</b>                                                   |           | 20,8  | 14,9  | 77,7   | 531   | 26   | 40   | 184  | 1,8   | 0,2  | 14,1  | 0,1 |
|           | Обед                                                            |           |       |       |        |       |      |      |      |       |      |       |     |
| 177/2004  | Буллон с куринным филе, гречками, зеленью                       | 30/15/250 | 12,7  | 1,0   | 15,9   | 124   | 13   | 28   | 44   | 0,9   | 0,1  | 0,8   | 0,0 |
| 431/2004  | Печень по-строгановски                                          | 100       | 13,7  | 10,5  | 7,5    | 179   | 18   | 16   | 233  | 4,9   | 0,2  | 8,2   | 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                                                   | 110       | 0,4   | 0,4   | 10,8   | 49    | 18   | 10   | 12   | 2,4   | 0,0  | 11,0  | 0,0 |
| 377       | Чай с лимоном                                                   | 200/15    | 0,3   | 0,1   | 10,5   | 44    | 11   | 6    | 11   | 0,9   | 0,0  | 6,1   | 0,0 |
|           | Хлеб полезный с микроутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/42     | 4,7   | 1,4   | 31,8   | 154   | 18   | 0    | 0    | 1,0   | 0,1  | 0,0   | 0,0 |
|           | <b>Всего:</b>                                                   |           | 40,3  | 20,7  | 113,1  | 796   | 93   | 193  | 501  | 14,6  | 0,6  | 26,1  | 0,0 |
|           | Полдник                                                         |           |       |       |        |       |      |      |      |       |      |       |     |
| 421       | Сдоба обыкновенная                                              | 50        | 4,1   | 3,3   | 29,9   | 165   | 8    | 6    | 37   | 0,5   | 0,1  | 0,0   | 0,0 |
|           | Молоко витаминизированное                                       | 200       | 6,0   | 6,4   | 9,4    | 120   | 240  | 28   | 180  | 0,2   | 0,3  | 17,0  | 0,2 |
|           | <b>Всего:</b>                                                   |           | 10,1  | 9,7   | 39,3   | 285   | 248  | 34   | 217  | 0,7   | 0,4  | 17,0  | 0,2 |
|           | <b>Итого:</b>                                                   |           | 71,3  | 45,3  | 230,1  | 1611  | 367  | 267  | 902  | 17,1  | 1,2  | 57,2  | 0,3 |
|           | Итого по меню:                                                  |           | 615,3 | 559,1 | 2399,9 | 16792 | 4687 | 2063 | 7063 | 131,3 | 11,0 | 395,8 | 7,0 |
|           | среднее за день                                                 |           | 61,5  | 55,9  | 240,0  | 1679  | 469  | 206  | 706  | 13,1  | 1,1  | 39,6  | 0,7 |

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