

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.И. Корнева

«Календарь»  
2023 г.



4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных 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, 176, 181, гимназия №50

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

Московского района школы №№ 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67  
Сормовского района школы №№ 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117ф, 141, 183ф, лицей №82

Нижегородского района школы №№ 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №№ 8, 40, 40ф, гимназии №№ 1, 1ф, 13ф  
Советского района школы №№ 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, гимназии №№ 25, 53, лицей №28ф

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

Автозаводского района №№ 5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161  
169, 170, 171, 179, 190, лицеи №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»





ТТК 53	Бутерброд горячий с помидорами и сыром	<b>65</b>	7.8	13.0	12.2	198	273	18	163	0.6	0.2	0.5	0.0
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	<b>200/5</b>	6.4	7.6	28.3	207	155	38	170	0.8	0.1	1.6	0.0
338	Фрукты свежие	<b>200</b>	0.8	0.6	20.6	92	91	24	32	4.6	0.0	10.0	0.0
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.0	0.0	1.3	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>20.9</b>	<b>24.8</b>	<b>96.5</b>	<b>695</b>	<b>655</b>	<b>111</b>	<b>481</b>	<b>7.5</b>	<b>0.4</b>	<b>13.4</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4.0	3.9	6.9	78	28	14	66	0.9	0.1	17.4	0.0
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.1	0.1	1.7	0.1
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.0	0.1	5.1	0.1
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>40</b>	0.3	0.0	1.0	6	9	6	17	0.2	0.0	4.0	0.0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.7	0.0	0.9	0.0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>36.2</b>	<b>26.6</b>	<b>70.7</b>	<b>697</b>	<b>153</b>	<b>158</b>	<b>367</b>	<b>6.4</b>	<b>0.5</b>	<b>29.0</b>	<b>0.1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	<b>200</b>	2.0	6.4	19.0	140	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ТТК 22	Плюшка Московская	<b>75</b>	5.7	5.9	34.1	212	25	10	54	0.6	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>7.7</b>	<b>12.3</b>	<b>53.1</b>	<b>352</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64.8</b>	<b>63.7</b>	<b>220.3</b>	<b>1744</b>	<b>833</b>	<b>279</b>	<b>902</b>	<b>14.5</b>	<b>1.0</b>	<b>42.5</b>	<b>0.2</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Масло сливочное порционно	<b>15</b>	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
ТТК 6	Котлеты из индейки	<b>90</b>	12.5	8.3	3.9	140	6	17	49	0.8	0.2	0.0	0.0
309	Вермишель отварная	<b>150</b>	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.8	0.1	0.0	0.0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>50</b>	0.6	0.1	1.9	12	7	10	13	0.5	0.0	12.5	0.0
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.3	0.1	15.0	0.0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.9	0.0	0.1	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>21.5</b>	<b>25.4</b>	<b>73.0</b>	<b>607</b>	<b>60</b>	<b>53</b>	<b>125</b>	<b>6.7</b>	<b>0.4</b>	<b>27.6</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>30/15/250</b>	11.0	0.9	13.7	107	13	28	44	0.9	0.1	0.8	0.0
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	13.3	9.4	19.2	215	18	33	83	1.3	0.1	8.4	0.0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	<b>60</b>	0.9	3.0	6.8	59	26	9	17	0.3	0.0	16.0	0.0
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.7	0.0	20.0	0.0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.5	0.2	0.0	0.0





	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	200/5	6.2	8.5	31.6	228	170	36	170	0.6	0.1	1.8	0.1
	Пюре фруктовое	90	0.0	0.0	15.0	60	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.0	0.0	1.3	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	20	1.6	0.4	11.4	56	8	0	0	0.4	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>11.9</b>	<b>22.9</b>	<b>79.3</b>	<b>571</b>	<b>306</b>	<b>67</b>	<b>289</b>	<b>2.1</b>	<b>0.2</b>	<b>3.1</b>	<b>0.2</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4.7	5.4	16.8	135	23	26	102	1.2	0.1	7.1	0.0
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21.0	21.2	39.6	434	19	21	123	1.8	0.2	0.0	0.0
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	60	0.7	2.8	4.6	47	19	8	18	0.5	0.0	5.8	0.0
338	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.3	0.1	15.0	0.0
348	Компот из кураги	200	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.7	0.0	0.9	0.0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>31.8</b>	<b>30.8</b>	<b>114.0</b>	<b>892</b>	<b>146</b>	<b>90</b>	<b>289</b>	<b>8.9</b>	<b>0.6</b>	<b>28.8</b>	<b>0.0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2.0	1.0	22.0	100	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ТТК 22	Плошка московская	75	5.7	5.9	34.1	212	25	10	54	0.6	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>7.7</b>	<b>6.9</b>	<b>56.1</b>	<b>312</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51.4</b>	<b>60.6</b>	<b>249.4</b>	<b>1775</b>	<b>477</b>	<b>167</b>	<b>632</b>	<b>11.6</b>	<b>0.8</b>	<b>31.9</b>	<b>0.2</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8.1	13.4	15.9	217	7	10	35	0.9	0.1	1.2	0.0
309	Рожки отварные	150	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.8	0.1	0.0	0.0
338	Фрукты свежие	200	0.8	0.6	20.6	92	91	24	32	4.6	0.0	10.0	0.0
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.9	0.0	0.1	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>16.7</b>	<b>28.8</b>	<b>92.1</b>	<b>696</b>	<b>119</b>	<b>46</b>	<b>110</b>	<b>7.6</b>	<b>0.3</b>	<b>11.3</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5.8	4.8	21.6	153	154	21	131	0.5	0.1	1.6	0.0
ТТК 242	Филе куриное паннированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.1	0.1	1.7	0.1
312	Пюре картофельное	150	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.0	0.1	5.1	0.1
	Вафли	30	1.1	9.4	17.3	158	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0.0	0.0	15.0	60	1	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>37.8</b>	<b>36.9</b>	<b>103.5</b>	<b>898</b>	<b>238</b>	<b>138</b>	<b>386</b>	<b>5.1</b>	<b>0.5</b>	<b>8.4</b>	<b>0.2</b>







111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	<b>10/260</b>	5.7	5.5	15.2	133	44	26	50	1.5	0.1	9.2	0.0
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	<b>200</b>	14.3	10.9	16.0	220	24	30	67	2.0	0.2	39.0	0.0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	<b>70</b>	0.6	0.1	1.8	10	16	10	29	0.4	0.0	7.0	0.0
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.3	0.1	15.0	0.0
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.7	0.0	20.0	0.0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>25.7</b>	<b>18.2</b>	<b>97.4</b>	<b>657</b>	<b>146</b>	<b>83</b>	<b>166</b>	<b>9.4</b>	<b>0.5</b>	<b>90.2</b>	<b>0.0</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5.6	5.0	22.0	156	242	30	188	0.2	0.1	1.8	0.0
410	Ватрушка с творогом	<b>85</b>	21.0	15.3	37.5	372	73	26	283	2.9	0.2	0.1	0.2
	<b>Всего:</b>		<b>26.6</b>	<b>20.3</b>	<b>59.5</b>	<b>528</b>	<b>315</b>	<b>56</b>	<b>471</b>	<b>3.1</b>	<b>0.3</b>	<b>1.9</b>	<b>0.2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>71.9</b>	<b>64.8</b>	<b>221.8</b>	<b>1763</b>	<b>751</b>	<b>197</b>	<b>968</b>	<b>20.5</b>	<b>0.9</b>	<b>112.3</b>	<b>0.4</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Масло сливочное порционно	<b>15</b>	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
15	Сыр порционно	<b>15</b>	3.5	4.4	0.0	53	150	8	90	0.2	0.0	0.1	0.1
234	Биточки рыбные	<b>90</b>	14.4	12.0	13.6	220	43	24	143	1.0	0.1	0.3	0.0
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.0	0.1	5.1	0.0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	<b>30</b>	0.5	1.5	3.6	30	13	4	8	0.2	0.0	8.0	0.0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.9	0.0	0.1	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>23.9</b>	<b>34.6</b>	<b>53.9</b>	<b>621</b>	<b>261</b>	<b>68</b>	<b>334</b>	<b>3.7</b>	<b>0.3</b>	<b>13.6</b>	<b>0.2</b>
	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем, филе куриным, зеленью	<b>10/250</b>	5.6	3.0	15.0	108	15	32	77	1.0	0.1	6.1	0.0
265	Плов из говядины	<b>200</b>	14.0	13.7	35.6	322	10	43	93	1.7	0.1	0.7	0.0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>60</b>	0.7	0.1	2.3	13	8	12	16	0.5	0.0	15.0	0.0
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.3	0.1	15.0	0.0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.7	0.0	0.9	0.0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>25.7</b>	<b>18.2</b>	<b>105.9</b>	<b>719</b>	<b>118</b>	<b>122</b>	<b>232</b>	<b>8.7</b>	<b>0.5</b>	<b>37.7</b>	<b>0.0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6.0	6.4	9.4	120	240	28	180	0.2	0.3	17.0	0.2
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с рисом яйцом	<b>75</b>	13.6	14.5	24.7	284	37	10	89	1.1	0.1	0.0	0.1
	<b>Всего:</b>		<b>19.6</b>	<b>20.9</b>	<b>34.1</b>	<b>404</b>	<b>277</b>	<b>38</b>	<b>269</b>	<b>1.3</b>	<b>0.4</b>	<b>17.0</b>	<b>0.3</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69.2</b>	<b>73.7</b>	<b>193.9</b>	<b>1744</b>	<b>656</b>	<b>228</b>	<b>835</b>	<b>13.7</b>	<b>1.1</b>	<b>68.3</b>	<b>0.5</b>

<b>Четверг</b>													
<b>Завтрак</b>													
	Масло сливочное порционно	<b>15</b>	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
188	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	<b>150/30</b>	11.9	10.0	50.9	342	149	32	199	0.8	0.0	0.7	0.0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	<b>100</b>	2.8	3.2	8.0	75	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.0	0.0	1.3	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>20.8</b>	<b>27.7</b>	<b>94.5</b>	<b>714</b>	<b>287</b>	<b>63</b>	<b>318</b>	<b>2.4</b>	<b>0.1</b>	<b>2.0</b>	<b>0.1</b>
<b>Обед</b>													
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	<b>255</b>	6.8	6.2	7.0	112	20	32	99	1.2	0.1	5.3	0.0
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.1	0.1	1.7	0.1
309	Вермишель отварная	<b>150</b>	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.8	0.1	0.0	0.0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>30</b>	0.3	0.1	1.1	6	4	6	8	0.3	0.0	7.5	0.0
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.9	0.0	4.1	0.0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>40.5</b>	<b>28.9</b>	<b>87.4</b>	<b>773</b>	<b>82</b>	<b>139</b>	<b>319</b>	<b>6.7</b>	<b>0.4</b>	<b>18.6</b>	<b>0.1</b>
<b>Полдник</b>													
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	<b>75</b>	9.7	9.3	18.2	195	23	16	96	1.0	0.1	0.2	0.0
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.7	0.0	20.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>10.4</b>	<b>9.6</b>	<b>42.8</b>	<b>299</b>	<b>33</b>	<b>19</b>	<b>99</b>	<b>1.7</b>	<b>0.1</b>	<b>20.2</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>71.7</b>	<b>66.2</b>	<b>224.7</b>	<b>1786</b>	<b>402</b>	<b>221</b>	<b>736</b>	<b>10.8</b>	<b>0.7</b>	<b>40.7</b>	<b>0.2</b>
<b>Пятница</b>													
<b>Завтрак</b>													
ТТК 500	Шницель "Нежный" с маслом	<b>90/5</b>	15.1	15.9	12.0	252	10	29	74	1.2	0.2	0.3	0.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8.5	7.3	36.6	246	15	133	201	4.5	0.2	0.0	0.0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>55</b>	0.6	0.1	1.9	11	7	10	13	0.5	0.0	12.5	0.0
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.3	0.1	15.0	0.0
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	<b>200</b>	0.1	0.1	15.9	65	4	4	3	0.2	0.0	3.8	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>26.9</b>	<b>24.5</b>	<b>95.4</b>	<b>711</b>	<b>70</b>	<b>190</b>	<b>308</b>	<b>10.1</b>	<b>0.6</b>	<b>31.6</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>													
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4.3	4.7	9.5	97	22	21	47	1.0	0.1	11.9	0.0
284	Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	16.1	13.3	21.7	271	20	46	151	2.0	0.2	4.5	0.0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	<b>60</b>	0.9	3.0	6.8	59	26	9	17	0.3	0.0	16.0	0.0
	Вафли	<b>30</b>	1.1	9.4	17.3	158	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.7	0.0	0.9	0.0

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>27.2</b>	<b>31.2</b>	<b>93.6</b>	<b>794</b>	<b>129</b>	<b>97</b>	<b>244</b>	<b>5.5</b>	<b>0.5</b>	<b>33.3</b>	<b>0.0</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3.0	2.8	9.5	75	238	28	182	0.2	0.1	1.2	0.0
421	Сдоба обыкновенная	60	4.9	3.0	35.9	191	10	8	45	0.6	0.0	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>7.9</b>	<b>5.8</b>	<b>45.4</b>	<b>266</b>	<b>248</b>	<b>36</b>	<b>227</b>	<b>0.8</b>	<b>0.1</b>	<b>1.2</b>	<b>0.1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61.9</b>	<b>61.5</b>	<b>234.4</b>	<b>1771</b>	<b>447</b>	<b>323</b>	<b>778</b>	<b>16.4</b>	<b>1.1</b>	<b>66.0</b>	<b>0.1</b>
	Четвертая неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7.2	11.0	11.5	173	249	13	145	0.4	0.2	0.0	0.0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5.3	7.0	30.0	205	151	30	149	0.4	0.0	1.6	0.2
	Йогурт "Растишка"	110	4.2	3.3	12.3	96	271	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.1	0.0	0.7	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>21.0</b>	<b>23.2</b>	<b>90.1</b>	<b>654</b>	<b>741</b>	<b>50</b>	<b>339</b>	<b>1.4</b>	<b>0.3</b>	<b>2.3</b>	<b>0.2</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5.5	4.7	16.6	127	19	26	99	1.2	0.1	7.1	0.0
ТТК 55	Рагу из говядины	200	12.5	12.0	16.5	224	21	37	73	2.2	0.2	39.0	0.0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	70	0.6	0.1	1.8	10	16	10	29	0.4	0.0	7.0	0.0
342	Компот из груши	200	0.2	0.1	14.0	58	8	5	6	1.0	0.0	2.1	0.0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>22.6</b>	<b>17.7</b>	<b>74.0</b>	<b>542</b>	<b>92</b>	<b>78</b>	<b>207</b>	<b>6.2</b>	<b>0.5</b>	<b>55.2</b>	<b>0.0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	200	6.0	6.4	9.4	120	240	28	180	0.2	0.3	17.0	0.2
ТТК 22	Плюшка московская	60	4.6	4.7	27.3	170	20	8	43	0.1	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>10.6</b>	<b>11.1</b>	<b>36.7</b>	<b>290</b>	<b>260</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>17.0</b>	<b>0.2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54.2</b>	<b>52.0</b>	<b>200.8</b>	<b>1486</b>	<b>1093</b>	<b>164</b>	<b>769</b>	<b>7.9</b>	<b>1.1</b>	<b>74.5</b>	<b>0.4</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16.5	17.1	9.3	257	32	16	107	1.2	0.2	0.2	0.0
312	Пюре картофельное	150	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.0	0.1	5.1	0.0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0.4	0.1	1.3	7	12	7	21	0.3	0.0	5.0	0.0
338	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.3	0.1	15.0	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



	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ТТК 552	Индейка с булгуром	<b>200</b>	13.2	16.8	37.0	352	80	6	58	0.8	0.0	0.0	0.0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	<b>100</b>	2.8	3.2	8.0	75	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.9	0.0	2.9	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>18.4</b>	<b>26.8</b>	<b>71.8</b>	<b>605</b>	<b>98</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>2.2</b>	<b>0.1</b>	<b>2.9</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с мясом, гречками, зеленью	<b>10/250/15</b>	6.9	6.8	22.7	183	121	21	95	1.3	0.3	10.1	0.0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	<b>100/50</b>	11.3	11.8	12.9	202	17	15	77	0.8	0.1	1.0	0.0
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.0	0.1	5.1	0.0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>45</b>	0.4	0.0	1.1	6	10	6	19	0.3	0.0	5.0	0.0
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.3	0.1	15.0	0.0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.7	0.0	0.9	0.0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>27.1</b>	<b>25.2</b>	<b>101.8</b>	<b>775</b>	<b>271</b>	<b>105</b>	<b>319</b>	<b>8.8</b>	<b>0.8</b>	<b>37.1</b>	<b>0.1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6.0	6.4	9.4	120	240	28	180	0.2	0.3	17.0	0.2
424	Булочка домашняя	<b>50</b>	3.6	5.7	23.6	160	7	5	28	0.4	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>9.6</b>	<b>12.1</b>	<b>33.0</b>	<b>280</b>	<b>247</b>	<b>33</b>	<b>208</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>17.0</b>	<b>0.2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55.1</b>	<b>64.1</b>	<b>206.6</b>	<b>1660</b>	<b>616</b>	<b>149</b>	<b>595</b>	<b>11.6</b>	<b>1.2</b>	<b>57.0</b>	<b>0.3</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Масло сливочное порционно	<b>15</b>	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
ТТК 499	Котлета куриная	<b>90</b>	14.6	7.9	5.2	156	8	20	91	0.9	0.1	0.5	0.0
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	185	1	19	62	0.5	0.0	0.0	0.0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>45</b>	0.5	0.1	1.7	10	6	9	12	0.4	0.0	11.3	0.0
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.3	0.1	15.0	0.0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.9	0.0	0.1	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>21.8</b>	<b>26.4</b>	<b>74.7</b>	<b>628</b>	<b>56</b>	<b>66</b>	<b>193</b>	<b>6.5</b>	<b>0.3</b>	<b>26.8</b>	<b>0.2</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4.0	3.9	6.9	78	28	14	66	0.9	0.1	17.4	0.0
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	13.3	9.4	19.2	215	18	33	83	1.3	0.1	8.4	0.0
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	<b>50</b>	5.2	2.5	30.0	163	17	52	151	1.9	0.2	0.0	0.0
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.2	0.0	4.5	0.0

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>26.5</b>	<b>16.7</b>	<b>93.2</b>	<b>628</b>	<b>102</b>	<b>107</b>	<b>309</b>	<b>5.8</b>	<b>0.6</b>	<b>30.3</b>	<b>0.0</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3.0	2.8	9.5	75	238	28	182	0.2	0.1	1.2	0.0
421	Сдоба обыкновенная	60	4.9	3.0	35.9	191	10	8	45	0.6	0.0	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>7.9</b>	<b>5.8</b>	<b>45.4</b>	<b>266</b>	<b>248</b>	<b>36</b>	<b>227</b>	<b>0.8</b>	<b>0.1</b>	<b>1.2</b>	<b>0.1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56.2</b>	<b>48.9</b>	<b>213.3</b>	<b>1522</b>	<b>406</b>	<b>209</b>	<b>729</b>	<b>13.1</b>	<b>0.9</b>	<b>58.3</b>	<b>0.2</b>
	Итого по меню:		1294.3	1267.3	4358.7	34249	13038	4189	16231	253.9	20.5	1033.6	5.8
	среднее за день		64.7	63.4	217.9	1712	652	209	812	12.7	1.0	51.7	0.3

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