

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»



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

4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащиеся 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

Нижнегородского 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, гимназии №№ 25, 53

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

Авгоставодского 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												
	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
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	0.08	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 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:		29.7	24.2	96.5	721	76	201	456	9.93	0.57	5.80	0.04
	Полдник												
ТТК 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 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	0.08	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

14	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 36	Тефтельки 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	Ши 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 В ₂	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
	Всего:		16.5	29.0	77.3	634	125	29	92	5.71	0.18	21.10	0.09
	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
259	Жаркое по-домашнему	200	13.3	9.4	19.2	215	18	33	83	1.29	0.13	8.43	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	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	Всего:		28.8	11.4	82.6	549	69	64	130	4.32	0.41	29.23	0.02

	Полдник												
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:		59.0	51.0	205.3	1515	371	137	408	11.93	0.68	54.67	0.14
	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
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
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	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	Всего:		17.1	18.5	66.2	500	29	41	206	2.42	0.17	3.40	0.05
	Обед												
155	Суп с клёцками, с мясом, зеленью	10/250	6.0	6.6	16.0	148	42	11	56	0.60	0.01	0.40	0.01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12.1	8.3	3.0	135	12	19	133	0.44	0.10	1.57	0.02
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
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:		26.3	22.1	87.5	654	132	84	311	8.09	0.51	37.44	0.03
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2.0	1.0	22.0	100	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	7.7	62.7	350	14	10	54	0.77	0.08	0.00	0.01
	Итого:		52.2	48.3	216.4	1504	175	135	571	11.28	0.76	40.84	0.09
	Вторая 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
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 микронутриентами	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 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:		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	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	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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0.8	0.1	2.7	15	10	14	18	0.63	0.04	17.50	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 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:		36.1	27.7	100.5	823	219	94	319	6.69	0.73	25.69	0.07
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный 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:		77.2	61.5	196.0	1674	335	241	706	13.12	1.08	50.80	0.22
	Среда												
	Завтрак												
	Сыр плавленый порционно	17,5	1.5	3.9	1.1	45	35	6	123	0.1	0.0	0.1	0.0

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)	45	0.4	0.0	1.1	6	10	6	19	0.27	0.01	5.00	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
	Всего:		14.2	21.3	59.5	485	171	64	296	7.06	0.17	27.90	0.00
	Обед												
88	Ши 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	15.5	12.9	6.4	204	35	28	165	0.94	0.13	6.90	0.03
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
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 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:		27.9	25.3	86.0	683	100	69	308	4.82	0.39	28.37	0.07
	Полдник												
ТТК 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:		54.4	61.1	187.8	1517	550	161	801	12.98	0.64	60.07	0.10
	Четверг												
	Завтрак												
	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 микронутриентами	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 кабачковая (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 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:		31.2	30.2	99.3	825	122	76	272	5.63	0.51	13.79	0.03

	Полдник												
	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	Плюшка 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	Огурцы 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 микронутриентами	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 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:		37.4	28.6	88.6	762	246	143	403	5.27	0.34	3.62	0.17
	Полдник												
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 микронутриентами	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.гарнир)	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 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:		24.0	27.3	91.3	709	74	72	207	4.31	0.56	23.16	0.00
	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
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
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
	Всего:		24.7	17.3	89.6	611	192	23	142	2.05	0.13	0.37	0.03
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, 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
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	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	Всего:		27.3	23.4	96.6	707	183	51	275	4.79	0.55	15.10	0.06
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	95	12.2	14.4	26.4	284	275	24	194	0.90	0.07	0.05	0.03
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	Всего:		12.2	14.4	48.8	374	275	24	194	0.90	0.07	0.05	0.03
	Итого:		64.2	55.1	235.0	1692	650	97	611	7.74	0.75	15.52	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
210	Омлет натуральный	200	18.6	19.2	4.6	266	165	27	328	3.46	0.09	0.98	0.02

71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0.4	0.1	1.3	9	5	7	9	0.31	0.02	8.80	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 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	0.08	0.00	0.00
	Всего:		24.1	31.1	60.2	620	264	55	399	7.67	0.26	25.43	0.03
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	5.7	5.5	15.2	133	44	26	50	1.50	0.05	9.20	0.01
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	200	14.3	10.9	16.0	220	24	30	67	2.00	0.15	39.00	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	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	Всего:		25.1	18.1	95.6	647	130	73	137	8.93	0.43	83.20	0.03
	Полдник												
	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	Плюшка 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:		56.9	56.1	211.9	1579	419	138	590	17.22	0.76	108.67	0.07
	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
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
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	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
	Всего:		20.7	31.4	54.7	584	92	53	175	3.80	0.40	12.46	0.15
	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	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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0.7	0.1	2.3	13	8	12	16	0.54	0.04	15.00	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 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

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 микронутриентами	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
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 55	Рагу из говядины	200	12.5	12.0	16.5	224	21	37	73	2.20	0.18	39.00	0.02
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 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:		22.0	17.6	72.2	532	76	68	178	5.78	0.46	48.19	0.03
Полдник													
ТТК 27	Хачапури	95	12.2	14.4	26.4	284	275	24	194	0.90	0.07	0.05	0.03
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	Всего:		12.2	14.4	48.8	374	275	24	194	0.90	0.07	0.05	0.03
	Итого:		48.2	55.1	199.8	1486	845	129	569	7.71	0.65	50.50	0.36
Вторник													
Завтрак													
	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	1.20	0.20	0.20	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)	50	0.4	0.1	1.3	7	12	7	21	0.30	0.02	5.00	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
	Всего:		23.1	35.0	49.7	604	107	60	238	4.06	0.31	5.66	0.18
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	0.03	0.00	0.04
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 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:		35.0	22.4	90.8	732	101	98	350	5.53	0.61	6.46	0.06
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный 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:		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 микронутриентами	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 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:		33.4	31.8	105.0	840	200	201	441	9.06	0.67	14.40	0.08
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	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 микронутриентами	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, гренками, зеленью	10/250/15	6.9	6.8	22.7	183	121	21	95	1.30	0.26	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)	20											
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 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:		26.8	25.7	88.4	724	245	90	300	5.45	0.59	12.30	0.11
	Полдник												
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:		57.1	60.6	213.8	1662	550	167	581	13.20	0.86	44.54	0.14
	Пятница												
	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
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0.8	0.1	2.7	15	10	14	18	0.63	0.04	17.50	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	0.08	0.00	0.00
	Всего:		21.4	30.4	71.1	643	39	51	155	3.63	0.45	17.60	0.13
	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
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)	50	0.4	0.1	1.3	7	12	7	21	0.30	0.02	5.00	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	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	Всего:		21.7	14.3	64.5	472	97	62	179	4.15	0.39	35.30	0.00
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный 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:		54.1	54.9	179.6	1427	171	133	439	9.53	0.99	73.09	0.14

Суббота													
Завтрак													
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13.7	19.4	19.7	308	49	24	165	1.74	0.01	0.26	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
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	0.08	0.00	0.00
	Всего:		20.1	26.3	77.4	626	109	78	287	7.81	0.32	35.73	0.01
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
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	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0.8	0.1	2.7	15	10	14	18	0.63	0.04	17.50	0.00
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 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:		41.4	31.2	104.4	865	78	136	288	6.76	0.48	30.76	0.11
Полдник													
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2.0	1.0	22.0	100	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	7.7	62.7	350	14	10	54	0.77	0.08	0.00	0.01
	Итого:		70.3	65.2	244.5	1841	201	224	629	15.34	0.88	66.49	0.14
	Итого по меню:		1522.6	1497.1	5093.0	40062	9846	4969	16419	309.1	20.4	1005.2	13.4
	среднее за день		63.4	62.4	212.2	1669	410	207	684	12.9	0.8	41.9	0.6

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

2	0.5	14.3	70	
3.1	0.6	20.3	99	
1.1	0.1	6.0	29.2	0.0

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

0.4	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

44.8	44.8	0.896	2.24	4.48	65.6	65.6	59.04
4.6	4.6	0.092	0.23	0.46	2	2	1.8
5	5	0.1	0.25	0.5	11.5	11.5	10.35
0.4	0.4	0.008	0.02	0.04	8.6	8.6	7.74
0.4	0.4	0.008	0.02	0.04	0,08	3.96	3.6
1.4	1.4	0.028	0.07	0.14	0,04	2	1.8
23.2	23.2	0.464	1.16	2.32	0.96	0.96	0.864
2.4	2.4	0.048	0.12	0.24	0.72	0.72	0.648
40	40	0.8	2	4	1.35	1.35	1.215
40	40	0.8	2	4	0.06	0.06	0.054
-	-	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	-	96	86
2.6	2.6	0.052	0.13	0.26	30	30	27
1.4	1.4	0.028	0.07	0.14	-	117	105
0,04 шт	2	0.04	0.1	0.2	0.25	0.25	0.225
0.34	0.34	0.0068	0.017	0.034			

10	0
5	0
38	0
60	0

20 0
10 0
76 0
120 0

5.904	63.29	63.29	53.80	5.38
0.18	0.7	0.7	0.60	0.06
1.035	2.53	2.53	2.15	0.22
0.774	0.63	0.63	0.54	0.05
0.36	8.86	8.86	7.53	0.75
0.18	10.92	10.92	9.28	0.93
0.0864	3	3	2.55	0.26
0.0648	0,076	3.8	3.23	0.32
0.1215	19	19	16.15	1.62
0.0054	0.03	0.03	0.03	0.00
8.6	6.46	6.46	5.49	0.55
2.7	-	119	101.15	10.12
10.5	0.25	0.25	0.21	0.02
0.0225				

