

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа №18»  
Трушина А.А. Бурешина

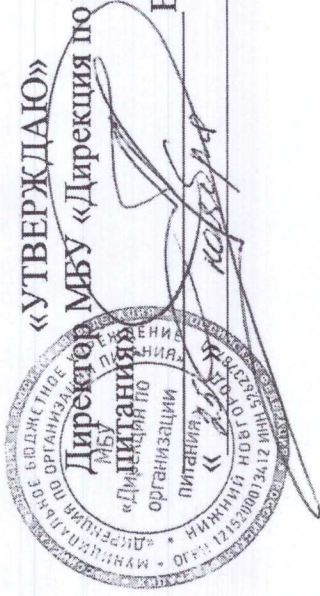


«УТВЕРЖДАЮ»

МБУ «Дирекция по организации

Е.В. Пороховой

2024 г.



2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на декабрь 2024 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

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»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>Первая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,7</b>	<b>23,1</b>	<b>100,6</b>	<b>665</b>	<b>49</b>	<b>19</b>	<b>43</b>	<b>4,4</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
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	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,9	0,1	0,0	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,8</b>	<b>24,6</b>	<b>119,1</b>	<b>816</b>	<b>197</b>	<b>194</b>	<b>394</b>	<b>9,8</b>	<b>0,8</b>	<b>14,8</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	0,04
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>8,3</b>	<b>10,8</b>	<b>48,3</b>	<b>323</b>	<b>246</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,8</b>	<b>58,5</b>	<b>268,0</b>	<b>1804</b>	<b>492</b>	<b>249</b>	<b>660</b>	<b>15,1</b>	<b>1,0</b>	<b>27,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
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	0,20
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,5</b>	<b>29,3</b>	<b>75,0</b>	<b>638</b>	<b>450</b>	<b>51</b>	<b>337</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>												



	<b>Завтрак</b>																								
10/2004	Бутербрød горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,00												
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	0,10												
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00												
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02												
	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,00												
	<b>Всего:</b>		<b>21,4</b>	<b>26,1</b>	<b>83,3</b>	<b>656</b>	<b>551</b>	<b>76</b>	<b>424</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,12</b>												
	<b>Обед</b>																								
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00												
234	Биточки рыбные	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40												
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10												
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00												
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00												
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/49	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,00												
	<b>Всего:</b>		<b>27,3</b>	<b>21,5</b>	<b>101,9</b>	<b>710</b>	<b>170</b>	<b>103</b>	<b>351</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>	<b>21,8</b>	<b>4,5</b>												
	<b>Полдник</b>																								
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00												
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00												
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>53,9</b>	<b>325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>												
	<b>Итого:</b>		<b>51,2</b>	<b>58,6</b>	<b>239,1</b>	<b>1691</b>	<b>721</b>	<b>179</b>	<b>775</b>	<b>10,8</b>	<b>1,0</b>	<b>24,9</b>	<b>4,62</b>												
	<b>Пятница</b>																								
	<b>Завтрак</b>																								
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,02												
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,03												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00												
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00												
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00												
	<b>Всего:</b>		<b>17,9</b>	<b>15,0</b>	<b>74,8</b>	<b>505</b>	<b>188</b>	<b>63</b>	<b>174</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>												
	<b>Обед</b>																								
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	275	4,7	6,5	10,0	117	41	27	94	1,8	0,1	10,1	0,06												
285	Макароник с печенью	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,2	0,4	0,7	0,20												
101/2004	Икра кабачковая	65	0,8	3,0	5,0	51	21	9	20	0,5	0,0	6,0	0,00												
	Кондитерское изделие	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00												
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00												

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>32,0</b>	<b>27,8</b>	<b>123,1</b>	<b>873</b>	<b>134</b>	<b>67</b>	<b>411</b>	<b>11,5</b>	<b>0,7</b>	<b>18,9</b>	<b>0,26</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Сдоба обыкновенная м/раст	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,18</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,0</b>	<b>52,5</b>	<b>237,2</b>	<b>1663</b>	<b>570</b>	<b>164</b>	<b>802</b>	<b>14,9</b>	<b>1,3</b>	<b>39,0</b>	<b>0,49</b>
	Вторая неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>12,3</b>	<b>19,0</b>	<b>79,3</b>	<b>535</b>	<b>370</b>	<b>88</b>	<b>313</b>	<b>6,1</b>	<b>0,2</b>	<b>12,7</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	260	4,6	4,0	16,4	119	15	26	96	1,2	0,1	7,1	0,01
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,7	0,1	0,0	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/25	3,6	0,9	23,3	113	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,7</b>	<b>19,4</b>	<b>110,4</b>	<b>708</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>220</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>15,3</b>	<b>0,04</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04
ТТК 376	Вапрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,6	0,1	0,1	0,20
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>18,5</b>	<b>55,1</b>	<b>484</b>	<b>306</b>	<b>53</b>	<b>438</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,24</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,1</b>	<b>56,9</b>	<b>244,8</b>	<b>1727</b>	<b>741</b>	<b>211</b>	<b>971</b>	<b>13,5</b>	<b>0,7</b>	<b>29,9</b>	<b>0,34</b>
	Вторник												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
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	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,2</b>	<b>27,4</b>	<b>73,8</b>	<b>652</b>	<b>329</b>	<b>55</b>	<b>393</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>11,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пиоре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,1</b>	<b>23,6</b>	<b>91,8</b>	<b>718</b>	<b>197</b>	<b>128</b>	<b>376</b>	<b>5,3</b>	<b>0,8</b>	<b>25,1</b>	<b>4,51</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>3,7</b>	<b>11,0</b>	<b>57,3</b>	<b>347</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,0</b>	<b>62,0</b>	<b>222,9</b>	<b>1717</b>	<b>534</b>	<b>188</b>	<b>775</b>	<b>10,6</b>	<b>0,9</b>	<b>38,8</b>	<b>4,59</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,1	0,0	0,6	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,3</b>	<b>27,0</b>	<b>84,6</b>	<b>686</b>	<b>256</b>	<b>159</b>	<b>363</b>	<b>5,7</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,17</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	275	5,0	6,4	10,2	119	39	25	87	1,7	0,2	9,2	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
101/2004	Икра кабачковая	35	0,4	1,6	2,7	27	11	5	11	0,3	0,0	3,4	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00

	<b>Всего:</b>		<b>28,5</b>	<b>25,5</b>	<b>92,8</b>	<b>715</b>	<b>110</b>	<b>63</b>	<b>208</b>	<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	<b>26,5</b>	<b>0,03</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Йогурт фруктовый питьевой	<b>200</b>	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,04
ТТК 246	Плюшка с сахаром	<b>80</b>	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>8,3</b>	<b>10,8</b>	<b>48,3</b>	<b>323</b>	<b>246</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,1</b>	<b>63,3</b>	<b>225,7</b>	<b>1724</b>	<b>612</b>	<b>258</b>	<b>794</b>	<b>14,6</b>	<b>1,3</b>	<b>29,2</b>	<b>0,24</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
15	Сыр порционнo	<b>20</b>	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	<b>200/5</b>	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	<b>100</b>	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02
	Багон, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>18,7</b>	<b>28,3</b>	<b>70,5</b>	<b>612</b>	<b>496</b>	<b>74</b>	<b>402</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>0,22</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	<b>260</b>	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,08
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Багон, обогащенный йодоказеином	<b>20/20</b>	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>34,9</b>	<b>26,5</b>	<b>63,2</b>	<b>658</b>	<b>130</b>	<b>152</b>	<b>350</b>	<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>0,2</b>
	<b>Полдник</b>												
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Печенье	<b>50</b>	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>53,9</b>	<b>325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,1</b>	<b>65,8</b>	<b>187,6</b>	<b>1595</b>	<b>626</b>	<b>226</b>	<b>752</b>	<b>7,1</b>	<b>0,6</b>	<b>28,3</b>	<b>0,40</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>15</b>	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06
ТТК 477	Бифштекс домашний	<b>90</b>	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,00
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00

	Багон, обогащенный йодоказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,0</b>	<b>30,3</b>	<b>77,4</b>	<b>644</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>95</b>	<b>5,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>0,1</b>	
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	0,00	
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,00	
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,00	
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Багон, обогащенный йодоказеином	25/25	3,6	0,9	23,3	113	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00	
	<b>Всего:</b>		<b>20,2</b>	<b>22,7</b>	<b>78,8</b>	<b>599</b>	<b>85</b>	<b>82</b>	<b>253</b>	<b>4,4</b>	<b>0,4</b>	<b>37,0</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Полдник</b>													
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18	
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00	
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>46,2</b>	<b>62,8</b>	<b>195,5</b>	<b>1528</b>	<b>373</b>	<b>148</b>	<b>564</b>	<b>10,1</b>	<b>0,9</b>	<b>66,3</b>	<b>0,26</b>	
	Итого по меню:		570,4	596,0	2254,7	16746	5877	1963	7509	119,7	10,2	411,6	12,0	
	среднее за день		57,0	59,6	225,5	1675	588	196	751	12,0	1,0	41,2	1,2	

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