

«СОГЛАСОВАНО»

директор МБОУ "Школа №18"
Зурешина
05.09.2024

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации

питания»
Е.В. Пороховой
2024 г.



4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на сентябрь 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, лицей №№ 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, лицей №№ 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	Са		Mg	P	Fe	В1	С	А					
	<i>Первая неделя</i>																	
	<i>Понедельник</i>																	
	Завтрак																	
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лаконка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,40	0,03	0,24	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		17,0	22,9	95,1	639	48	20	45	4,19	0,14	14,14	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Обед																	
ТТК 83	Суп "Минестроне"	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,73	0,34	35,00	0,38	0,00	0,38	0,00	0,00	0,38
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	55	0,5	0,1	1,9	11	7	10	13	0,45	0,03	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		19,3	20,7	84,9	617	207	195	502	5,42	0,65	52,17	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41
	Полдник																	
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18	0,00	0,18	0,00	0,00	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,51	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,71	0,37	17,00	0,18	0,00	0,18	0,00	0,00	0,18
	<i>Итого:</i>		<i>46,4</i>	<i>53,3</i>	<i>219,3</i>	<i>1541</i>	<i>503</i>	<i>249</i>	<i>764</i>	<i>10,32</i>	<i>1,16</i>	<i>83,31</i>	<i>0,62</i>	<i>0,00</i>	<i>0,62</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,62</i>
	Вторник																	
	Завтрак																	
14	Масло шоколадное	10	0,1	5,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,8	14,7	3,4	201	123	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11	0,00	0,11	0,00	0,00	0,11
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14	0,00	0,14	0,00	0,00	0,14
	Батон витаминный с микроэлементами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,44	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		21,2	25,4	48,7	521	217	30	308	3,12	0,43	1,63	0,25	0,00	0,25	0,00	0,00	0,25
	Обед																	
82	Борщ со свежей капустой и картошкой, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,23	0,05	9,20	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:	21,7	23,1	68,9	572	93	101	317	5,08	0,50	30,40	0,00	
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 376	Ватрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,60	0,14	0,10	0,20
	Всего:	24,1	18,5	55,1	484	306	53	438	2,80	0,20	1,90	0,24	
	Итого:	67,8	70,5	206,0	1734	447	217	911	13,49	1,06	46,50	0,28	
	Третья неделя												
	Понедельник												
	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	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,00	0,09	0,50	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:	28,4	27,3	75,6	662	339	55	393	4,80	0,22	11,60	0,08	
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
438	Азу из говядины	200	10,4	11,9	21,3	234	19	41	82	2,00	0,20	24,70	0,00
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	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:	22,8	17,3	90,6	639	109	94	202	6,31	0,59	48,30	0,00	
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,20
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,51	0,07	0,00	0,00
	Всего:	10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,71	0,37	17,00	0,20	
	Итого:	61,3	54,3	205,5	1586	696	183	812	11,82	1,18	76,90	0,28	
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,8	14,7	3,4	201	123	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон витаминный с микроэлементами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,44	0,07	0,00	0,00

	Завтрак															
10/2004	Бульерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00			
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10			
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00			
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,04	1,30	0,02			
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00			
	Всего:		21,4	26,1	83,3	656	551	76	424	2,20	0,40	3,10	0,12			
	Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	0,00			
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,10	0,10	1,70	0,10			
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00			
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	65	0,7	0,1	2,3	14	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00			
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00			
	Всего:		40,1	27,0	102,9	817	105	128	296	7,32	0,59	36,20	0,10			
	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 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	5,0	52,1	274	51	27	60	0,96	0,06	0,02	0,01			
	<i>Итого:</i>		68,1	58,1	238,3	1747	707	231	780	10,48	1,05	39,32	0,23			
	Пятница															
	Завтрак															
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00			
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,80	0,20	0,00	0,00			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00			
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	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	0,90	0,00	2,90	0,00			
	Батон витаминный с микроэлементами	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00			
	Всего:		23,8	22,4	68,2	569	53	163	285	7,06	0,52	8,90	0,00			
	Обед															
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, 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			
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	55	0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,30	0,01	14,50	0,00			

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		25,8	25,9	70,2	616	305	55	363	4,20	0,12	14,75	0,06
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
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)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
	Печенье	25	1,9	3,4	17,4	108	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/25	3,7	0,8	24,4	119	24	0	0	1,28	0,14	0,00	0,00
	Всего:		22,0	20,1	104,0	725	94	96	309	4,79	0,64	6,72	0,01
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный 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 357/1	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Всего:		7,7	13,5	46,7	337	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	<i>Итого:</i>		<i>55,5</i>	<i>59,5</i>	<i>220,9</i>	<i>1678</i>	<i>424</i>	<i>159</i>	<i>714</i>	<i>9,39</i>	<i>0,81</i>	<i>21,52</i>	<i>0,08</i>
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,00	0,00	7,20	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		16,6	21,2	51,2	460	43	48	92	5,30	0,03	18,30	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ Краснодарский с мясом, сметаной, зеленью	270	4,7	6,0	12,5	122	41	25	53	1,40	1,60	36,00	0,40
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/35	4,6	1,0	31,2	153	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
	Всего:		33,9	29,0	106,6	824	109	55	103	6,18	2,12	56,55	0,44
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,10	1,20	0,00
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,64	0,06	0,00	0,00

	Всего:		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,84	0,16	1,20	0,00
	Итого:		58,8	61,0	206,1	1607	398	139	418	12,32	2,31	76,05	0,44
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
182	Каша молочная пшеница жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,10	1,60	0,00
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,04	1,30	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		21,4	25,3	78,6	627	528	78	424	2,00	0,34	2,90	0,02
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	270	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,20	0,10	7,10	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,80	0,17	4,30	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,58	0,19	0,00	0,00
	Всего:		25,6	22,1	87,5	681	135	101	293	5,68	0,47	30,90	0,00
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Всего:		9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,94	0,14	4,27	0,01
	Итого:		56,9	56,9	198,2	1561	693	199	817	9,62	0,95	38,07	0,03
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
ТТК 79	Пюре из картофеля и цветной капусты	150	4,5	6,0	21,1	157	78	38	126	1,60	0,02	17,00	0,90
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,94	0,01	6,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		14,4	27,3	57,6	532	98	54	175	3,46	0,14	24,30	0,94
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,10	0,20	5,00	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,10	0,10	1,70	0,10
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	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	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:	30,0	14,0	77,5	585	115	90	171	4,69	0,44	24,63	0,02	
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,00
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,54	0,06	0,02	0,01
	Всего:	13,8	12,2	46,0	350	301	43	274	0,74	0,16	1,82	0,01	
	<i>Итого:</i>	67,6	48,6	191,7	1504	469	296	730	12,49	1,12	35,35	0,03	
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
182	Каша молочная рисовая с клубничным вареньем	200/30	5,3	3,4	49,3	249	151	30	149	0,40	0,50	1,60	2,40
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:	10,3	13,7	102,0	571	327	63	246	5,02	0,81	12,30	2,58	
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/25	3,7	0,8	24,4	119	24	0	0	1,28	0,14	0,00	0,00
	Всего:	18,2	19,7	67,0	530	94	66	182	5,28	0,40	14,97	0,11	
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,20
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,51	0,07	0,00	0,00
	Всего:	10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,71	0,37	17,00	0,20	
	<i>Итого:</i>	38,6	43,1	208,3	1386	669	163	645	11,01	1,58	44,27	2,89	
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 80	Запеканка из творога с персиками со стучённым молоком	150/20	23,6	18,7	36,9	411	279	40	341	0,90	0,09	0,85	0,06
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00

	Всего:			21,2	26,4	48,7	521	217	30	308	3,12	0,43	1,63	0,25
	Обед													
	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью													
ТТК 52			255	6,6	4,6	8,4	104	31	35	75	1,60	0,10	11,30	0,00
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"													
312			100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
	Пиоре картофельное													
ТТК 206			150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
	Компот из ягод													
			200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами													
			25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		25,0	22,5	70,5	586	125	86	243	5,10	0,50	21,90	0,10	
	Подлинник													
389	Сок фруктовый													
ТТК 376			200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пирожок печёный слоёный с мясом рисом													
			75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,93	0,13	0,04	0,01
	Всего:			9,1	10,0	42,7	298	22	16	93	0,93	0,13	0,04	0,01
	Итого:													
				55,3	58,9	161,9	1405	364	132	644	9,15	1,06	23,57	0,36
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное													
			10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
291	Плов из индейки													
			200	10,7	17,1	44,5	375	12	30	84	1,40	0,00	2,30	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)													
			60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие													
			110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром													
			200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами													
			40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,16	0,00	0,00
	Всего:		15,1	24,6	92,0	650	65	52	129	5,86	0,21	19,40	0,00	
	Обед													
	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью													
102			260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,20	0,80	13,00	0,15
271	Биточки домашние													
			100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
ТТК 54	Овощи тушёные													
			150	3,2	8,5	14,3	146	25	24	71	1,20	0,04	0,14	0,03
348	Компот из кураги													
			200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами													
			25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		33,9	25,4	100,1	795	139	72	222	8,08	1,39	14,04	0,18	
	Подлинник													
386	Йогурт фруктовый питьевой													
ТТК 246			200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,10	1,20	0,00
	Плюшка с сахаром													
			80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,64	0,06	0,00	0,00
	Всего:			8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,84	0,16	1,20	0,00
	Итого:													
				57,3	60,8	240,4	1768	450	160	574	14,78	1,76	34,64	0,18
	Четверг													

	Завтрак																								
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04												
ТТК 81	Каша молочная пшенично-рисовая с персяками с маслом	200/5	5,4	7,0	30,4	207	141	30	145	0,50	0,05	1,50	0,23												
382	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00												
	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,04	1,30	0,02												
	Батон, обогащенный йодоказеином	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00												
	Всего:	13,9	21,0	73,6	542	277	57	257	1,82	0,18	2,80	0,29													
	Обед																								
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08												
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02												
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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 микроулучителями/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00												
	Всего:	40,5	29,2	109,4	892	218	152	350	8,30	0,56	33,65	0,12													
	Полдник																								
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01												
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00												
	Всего:	9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,94	0,14	4,27	0,01													
	Итого:	64,3	59,7	215,1	1687	525	229	707	12,06	0,88	40,72	0,42													
	Пятница																								
	Завтрак																								
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01												
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03												
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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, обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00												
	Всего:	22,0	28,9	82,0	678	48	63	156	5,61	0,36	14,20	0,04													
	Обед																								
157/2004	Солянка домашняя с зеленью	250	5,9	5,5	6,8	104	16	32	96	1,20	0,10	5,30	0,00												
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,60	0,00												
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,00	16,00	0,00												
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00												

386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
ТТК 246	Плошка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,64	0,06	0,00	0,00
	Всего:		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,84	0,12	1,20	0,04
	Итого:		62,7	49,8	209,3	1572	398	175	678	9,77	0,89	34,94	0,10
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
182	Каша молочная пшеница жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,10	1,60	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодокказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		11,4	21,5	81,1	562	333	71	269	5,43	0,42	12,30	0,20
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	265	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,15	0,10	7,10	0,01
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,00	0,18	41,00	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
ТТК 472	Напиток из овсянки	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		20,2	16,3	69,8	502	64	65	180	4,35	0,38	50,10	0,03
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,51	0,07	0,00	0,00
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,71	0,37	17,00	0,18
	Итого:		41,7	47,5	190,2	1349	645	170	666	10,49	1,17	79,40	0,41
	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 ступённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,00	0,09	0,50	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодокказеином	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		28,8	27,4	78,5	676	341	55	393	4,90	0,22	11,60	0,08
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00

438	Азу из говядины	200	10,4	11,9	21,3	234	19	41	82	2,00	0,20	24,70	0,00
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 микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		20,2	17,3	71,5	552	123	99	202	6,03	0,48	52,29	0,01
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,54	0,06	0,02	0,01
	Всего:		13,8	12,2	46,0	350	301	43	274	0,74	0,12	1,82	0,05
	Итого:		55,2	55,0	166,2	1423	641	172	784	9,89	1,03	55,74	0,31
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	15,6	11,6	2,7	178	133	17	84	1,30	0,06	0,19	0,30
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		26,6	28,8	67,2	635	166	155	295	7,17	0,35	3,09	0,30
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,93	0,08	11,90	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0,00	0,00
	Всего:		26,6	21,0	86,9	648	78	50	160	4,63	0,61	21,65	0,03
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Всего:		9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,94	0,14	4,27	0,01
	Итого:		63,1	59,3	186,2	1536	274	225	555	13,74	1,10	29,01	0,34
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерборд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,15	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10

ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		40,5	28,0	106,9	836	73	155	366	6,33	0,46	31,80	0,13
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,00
410	Ватрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,60	0,14	0,10	0,20
	Всего:		24,1	18,5	55,1	484	306	53	438	2,80	0,24	1,90	0,20
	Итого:		79,0	73,8	219,6	1852	477	262	979	12,59	0,84	58,00	1,27
	Итого по меню:		1172,8	1164,5	4121,2	31955	10564	3933	14328	227,14	22,69	920,20	8,91
	среднее за день		58,6	58,2	206,1	1598	528	197	716	11,36	1,13	46,01	0,45

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