

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ «Средняя школа №18»  
Дуреминская  
05.02.2025

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»  
«Дирекция по организации питания»  
05.02.2025 г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания, учащихся средних и старших классов на февраль 2025 года в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109Ф, 110, 121, 167, 168, 168Ф, 176, 181, гимназия №50
- Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180
- Московского района № 21, 64, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67
- Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117Ф, 141, 183, лицей №82
- Нижегородского 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, 188, гимназии №№ 25, 53
- Приокского района №11, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 135Ф, 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, 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 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>																
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	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 микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>22,7</b>	<b>14,8</b>	<b>90,1</b>	<b>583</b>	<b>98</b>	<b>17</b>	<b>88</b>	<b>1,85</b>	<b>0,12</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>				
	<b>Обед</b>																
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				
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	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 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				
	<b>Всего:</b>		<b>22,5</b>	<b>18,8</b>	<b>98,2</b>	<b>682</b>	<b>190</b>	<b>78</b>	<b>296</b>	<b>4,69</b>	<b>0,56</b>	<b>11,69</b>	<b>0,02</b>				
	<b>Полдник</b>																
ТТК 376	Пирожок печёный сладкий с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03				
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>12,1</b>	<b>9,4</b>	<b>43,8</b>	<b>308</b>	<b>95</b>	<b>23</b>	<b>131</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>3,90</b>	<b>0,03</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>57,3</b>	<b>43,0</b>	<b>232,1</b>	<b>1573</b>	<b>383</b>	<b>118</b>	<b>515</b>	<b>7,44</b>	<b>0,78</b>	<b>15,89</b>	<b>0,05</b>				
	<b>Вторник</b>																
	<b>Завтрак</b>																
864/2022	Блины "Домашние" со стужённым молоком	150/25	10,8	24,6	45,4	438	0	0	0	0,00	0,00	0,25	0,00				
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,10	0,10	45,60	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				
	<b>Всего:</b>		<b>12,1</b>	<b>24,9</b>	<b>64,7</b>	<b>523</b>	<b>50</b>	<b>19</b>	<b>31</b>	<b>0,99</b>	<b>0,10</b>	<b>48,75</b>	<b>0,00</b>				
	<b>Обед</b>																
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				
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06				
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03				
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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>39,5</b>	<b>19,7</b>	<b>103,9</b>	<b>749</b>	<b>110</b>	<b>119</b>	<b>306</b>	<b>7,35</b>	<b>0,70</b>	<b>8,40</b>	<b>0,09</b>				
	<b>Полдник</b>																
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
421	Сдоба обыкновенная слив.мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01				
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>6,2</b>	<b>81,9</b>	<b>418</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>				

	<b>Итого:</b>		<b>61,7</b>	<b>50,8</b>	<b>250,5</b>	<b>1690</b>	<b>177</b>	<b>151</b>	<b>412</b>	<b>9,34</b>	<b>0,80</b>	<b>57,15</b>	<b>0,10</b>
		<b>Среды</b>											
		<b>Завтрак</b>											
14	10	Масло шоколадное	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	200	Омлет натуральный	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
ТТК 245	200	Кофейный напиток витаминизированный	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	35	Батон витаминный с микроэлементами	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,08	0,00	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>24,2</b>	<b>28,8</b>	<b>49,3</b>	<b>551</b>	<b>264</b>	<b>37</b>	<b>391</b>	<b>4,26</b>	<b>0,47</b>	<b>1,88</b>	<b>0,16</b>
		<b>Обед</b>											
177/2004	30/15/250	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
260	100	Гуляш из говядины	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
302	180	Каша гречневая рассыпчатая	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	200	Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	25/25	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>35,1</b>	<b>19,3</b>	<b>98,0</b>	<b>705</b>	<b>80</b>	<b>208</b>	<b>317</b>	<b>9,65</b>	<b>0,55</b>	<b>1,50</b>	<b>0,06</b>
		<b>Полдник</b>											
386	200	Кисломолочный напиток "Снежок"	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	100	Пирожок печёный сладный с рисом яйцом	18,1	19,3	32,9	379	76	26	220	2,80	0,10	0,10	0,03
		<b>Всего:</b>	<b>23,7</b>	<b>24,3</b>	<b>54,9</b>	<b>535</b>	<b>318</b>	<b>56</b>	<b>408</b>	<b>3,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,90</b>	<b>0,07</b>
		<b>Итого:</b>	<b>83,0</b>	<b>72,4</b>	<b>202,2</b>	<b>1791</b>	<b>662</b>	<b>301</b>	<b>1116</b>	<b>16,91</b>	<b>1,22</b>	<b>5,28</b>	<b>0,29</b>
		<b>Четверг</b>											
		<b>Завтрак</b>											
14	10	Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
ТТК 98	200	Курица с булгуром	13,6	10,0	40,2	305	10	4	17	0,30	0,30	3,30	0,00
338	110	Фрукты свежие	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	200/7	Чай с лимоном	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	35	Батон витаминный с микроэлементами	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,08	0,00	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>17,2</b>	<b>18,5</b>	<b>81,4</b>	<b>561</b>	<b>52</b>	<b>19</b>	<b>42</b>	<b>4,29</b>	<b>0,38</b>	<b>17,20</b>	<b>0,04</b>
		<b>Обед</b>											
82	270	Борщ со свежей капустой и картофелем, говяжьей тушёной, сметаной, зеленью	5,5	7,9	13,9	149	41	26	84	1,60	0,20	10,40	0,05
234	100	Котлета рыбная	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
312	180	Пюре картофельное	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
342	200	Компот из яблок	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	25/25	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>28,6</b>	<b>27,7</b>	<b>85,8</b>	<b>706</b>	<b>184</b>	<b>106</b>	<b>363</b>	<b>6,48</b>	<b>0,61</b>	<b>15,26</b>	<b>4,51</b>
		<b>Полдник</b>											
ТТК 357/1	100	Маковый рулетик посыпной	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	0,01
338	110	Фрукты свежие	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>9,7</b>	<b>11,5</b>	<b>77,7</b>	<b>454</b>	<b>66</b>	<b>25</b>	<b>78</b>	<b>3,75</b>	<b>0,11</b>	<b>31,10</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>55,5</b>	<b>57,7</b>	<b>244,9</b>	<b>1721</b>	<b>302</b>	<b>150</b>	<b>483</b>	<b>14,52</b>	<b>1,10</b>	<b>63,56</b>	<b>4,56</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	9,0	11,7	20,5	224	23	42	96	2,00	0,30	9,00	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 микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>20</b>	<b>10,9</b>	<b>18,4</b>	<b>44,2</b>	<b>386</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	<b>104</b>	<b>3,25</b>	<b>0,36</b>	<b>9,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,10	0,24	18,70	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
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 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
	<b>Всего:</b>		<b>36,3</b>	<b>29,2</b>	<b>92,2</b>	<b>807</b>	<b>116</b>	<b>154</b>	<b>342</b>	<b>6,02</b>	<b>0,60</b>	<b>21,25</b>	<b>0,12</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 246	Плюшка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,80	0,10	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,6</b>	<b>10,0</b>	<b>71,5</b>	<b>402</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>3,60</b>	<b>0,30</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,8</b>	<b>57,6</b>	<b>207,9</b>	<b>1595</b>	<b>176</b>	<b>218</b>	<b>511</b>	<b>12,87</b>	<b>1,26</b>	<b>34,35</b>	<b>0,12</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
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	0,05	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
	<b>Всего:</b>		<b>28,5</b>	<b>17,1</b>	<b>76,4</b>	<b>582</b>	<b>170</b>	<b>223</b>	<b>433</b>	<b>6,95</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>3,33</b>
	<b>Обед</b>												
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
101/2004	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	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 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
	<b>Всего:</b>		<b>26,3</b>	<b>23,1</b>	<b>93,3</b>	<b>685</b>	<b>114</b>	<b>95</b>	<b>299</b>	<b>8,09</b>	<b>1,02</b>	<b>12,36</b>	<b>0,00</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

421	Сдоба обыкновенная слив.мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	<b>Всего:</b>		10,1	6,2	81,9	418	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>		64,9	46,4	251,6	1685	301	331	807	16,04	1,36	12,56	3,34
	Вторая неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
ТТК 147	Капа 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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		17,9	22,3	86,4	616	522	69	390	3,50	0,60	13,70	0,24
	<b>Обед</b>												
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
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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
	<b>Всего:</b>		24,0	21,4	107,9	719	165	40	162	3,89	0,40	18,30	0,06
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	<b>Всего:</b>		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90	0,03
	<b>Итого:</b>		54,0	53,1	238,1	1643	782	132	683	8,29	1,10	35,90	0,33
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
ТТК 12/1	Жаркое с куриным филе	200	10,5	9,9	18,8	207	18	30	81	1,30	0,30	8,30	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	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	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		13,2	20,8	46,0	423	54	44	111	2,49	0,31	27,20	0,04
	<b>Обед</b>												
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
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
304	Рис отварной длиноз.	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 206	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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		25,4	23,9	96,6	712	109	100	328	4,00	0,72	5,00	4,45



309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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 микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,80	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,4</b>	<b>29,0</b>	<b>108,9</b>	<b>809</b>	<b>79</b>	<b>47</b>	<b>188</b>	<b>3,36</b>	<b>0,65</b>	<b>28,76</b>	<b>0,07</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>6,2</b>	<b>7,7</b>	<b>52,7</b>	<b>306</b>	<b>55</b>	<b>31</b>	<b>82</b>	<b>4,16</b>	<b>0,09</b>	<b>14,43</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,6</b>	<b>57,8</b>	<b>223,2</b>	<b>1605</b>	<b>399</b>	<b>127</b>	<b>513</b>	<b>9,31</b>	<b>0,84</b>	<b>47,76</b>	<b>0,15</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
291	Плов из куриного филе	200	11,7	10,9	45,3	326	15	30	96	0,80	0,30	4,00	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,20	0,00	2,90	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>13,9</b>	<b>13,2</b>	<b>96,4</b>	<b>558</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>123</b>	<b>3,40</b>	<b>0,30</b>	<b>25,50</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,70	0,08	0,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/25	3,2	0,9	21,1	102	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>34,1</b>	<b>25,3</b>	<b>108,8</b>	<b>794</b>	<b>71</b>	<b>220</b>	<b>616</b>	<b>13,63</b>	<b>0,70</b>	<b>13,50</b>	<b>0,05</b>
	<b>Полдник</b>												
421	Сдоба обыкновенная слив.мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>11,6</b>	<b>78,9</b>	<b>458</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,1</b>	<b>50,1</b>	<b>284,1</b>	<b>1810</b>	<b>134</b>	<b>277</b>	<b>814</b>	<b>18,03</b>	<b>1,00</b>	<b>39,00</b>	<b>0,06</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
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	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

