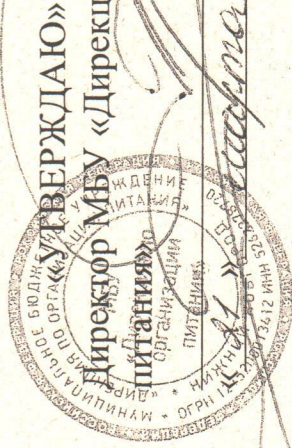


«СОГЛАСОВАНО»

*Директор МБУ  
Школа № 190  
Зверева А. В. Зверева*



Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой  
2025 г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания, учащихся средних и старших классов на апрель 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, лицеи №№ 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»

Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)											
		белки	жиры	углеводы	Са		Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A											
<b>Первая неделя</b>																							
<b>Понедельник</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
ТТК 57	200/25	20,9	14,3	68,6	85	486	13	80	0,60	0,06	0,20	0,00	0,00										
376	200	0,2	0,1	10,1	5	41	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00	0,00										
	20	1,6	0,4	11,4	8	56	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00	0,00										
		<b>22,7</b>	<b>14,8</b>	<b>90,1</b>	<b>98</b>	<b>583</b>	<b>17</b>	<b>88</b>	<b>1,85</b>	<b>0,12</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>										
<b>Обед</b>																							
ТТК 370	250/15	6,1	6,3	22,8	120	173	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02	0,02										
265	200	11,6	11,7	37,1	9	300	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00	0,00										
348	200	1,0	0,0	13,2	33	86	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00	0,00										
	25/25	3,8	0,8	25,1	28	123	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00	0,00										
		<b>22,5</b>	<b>18,8</b>	<b>98,2</b>	<b>190</b>	<b>682</b>	<b>78</b>	<b>296</b>	<b>4,67</b>	<b>0,53</b>	<b>11,69</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>										
<b>Полдник</b>																							
ТТК 376	100	12,0	9,3	27,9	91	243	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03	0,03										
700	200	0,1	0,1	15,9	4	65	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00	0,00										
		<b>12,1</b>	<b>9,4</b>	<b>43,8</b>	<b>95</b>	<b>308</b>	<b>23</b>	<b>131</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>3,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>										
		<b>57,3</b>	<b>43,0</b>	<b>232,1</b>	<b>383</b>	<b>1573</b>	<b>118</b>	<b>515</b>	<b>7,42</b>	<b>0,75</b>	<b>15,89</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>										
<b>Вторник</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
864/2022	168/30	12,2	27,2	51,9	92	502	10	0	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00										
338	110	0,4	0,4	10,8	18	49	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	0,00										
377	200/8	0,3	0,1	10,3	8	43	5	10	0,90	0,00	3,30	0,00	0,00										
		<b>12,9</b>	<b>27,7</b>	<b>73,0</b>	<b>118</b>	<b>594</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>	<b>14,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>										
<b>Обед</b>																							
102	260	8,8	4,1	14,5	24	127	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00	0,00										
295	100	20,2	9,0	16,8	42	229	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06	0,06										
309	180	6,5	5,7	33,5	8	212	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	0,03										
342	200	0,2	0,1	14,0	8	58	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00	0,00										
	25/25	3,8	0,8	25,1	28	123	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00	0,00										
		<b>39,5</b>	<b>19,7</b>	<b>103,9</b>	<b>110</b>	<b>749</b>	<b>119</b>	<b>306</b>	<b>7,33</b>	<b>0,67</b>	<b>8,40</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>										
<b>Полдник</b>																							
ТТК 376	100	6,1	5,2	40,2	67	232	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01	0,01										
338	110	0,4	0,4	10,8	18	49	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00	0,00										
ТТК 472	200	0,0	0,0	15,0	1	60	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00										
		<b>6,5</b>	<b>5,6</b>	<b>66,0</b>	<b>86</b>	<b>341</b>	<b>46</b>	<b>91</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>										
		<b>58,9</b>	<b>53,0</b>	<b>242,9</b>	<b>315</b>	<b>1684</b>	<b>191</b>	<b>419</b>	<b>14,83</b>	<b>0,75</b>	<b>34,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>										
<b>Среда</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
14	10	0,1	6,2	2,2	0	65	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
210	200	18,6	20,0	4,6	165	270	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02	0,02										
ТТК 245	200	2,7	1,9	22,5	85	118	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14	0,14										
	35	2,8	0,7	20,0	14	98	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00	0,00										
		<b>2,8</b>	<b>0,7</b>	<b>20,0</b>	<b>14</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,70</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>										

177/2004	Обед	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8
260		Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60
302		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00
376		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10
		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
		<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>9,63</b>	<b>0,52</b>	<b>1,50</b>
386		Подник											
ТТК 376		Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80
		Пирожок печёный сдобный с картофелем луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33
		<b>Всего:</b>		<b>11,2</b>	<b>12,2</b>	<b>49,9</b>	<b>355</b>	<b>271</b>	<b>46</b>	<b>252</b>	<b>0,96</b>	<b>0,19</b>	<b>3,13</b>
		<b>Итого:</b>		<b>70,5</b>	<b>60,3</b>	<b>197,2</b>	<b>1611</b>	<b>615</b>	<b>291</b>	<b>960</b>	<b>14,85</b>	<b>1,21</b>	<b>6,51</b>
14		Четверг											
		Завтрак											
ТТК 98		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00
338		Курица с бульоном	200	13,6	10,0	40,2	305	10	4	17	0,30	0,30	3,30
377		Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
		Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90
		Батон витаминный с микроэлементами	55	4,4	1,1	31,5	154	22	0	0	1,10	0,18	0,00
		<b>Всего:</b>		<b>18,8</b>	<b>18,9</b>	<b>92,9</b>	<b>617</b>	<b>60</b>	<b>19</b>	<b>42</b>	<b>4,69</b>	<b>0,48</b>	<b>17,20</b>
82		Обед											
		Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	5,5	7,9	13,9	149	41	26	84	1,6	0,2	10,4
234		Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4
312		Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36
342		Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10
		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
		<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>6,46</b>	<b>0,58</b>	<b>15,26</b>
ТТК		Подник											
338		Маковый рудетик рассыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10
388		Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
		Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00
		<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>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>31,1</b>
		<b>Итого:</b>		<b>57,1</b>	<b>58,1</b>	<b>256,4</b>	<b>1777</b>	<b>310</b>	<b>150</b>	<b>483</b>	<b>14,90</b>	<b>1,17</b>	<b>63,56</b>
14		Пятница											
		Завтрак											
14		Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	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
376		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10
		Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00
		<b>Всего:</b>		<b>12,5</b>	<b>18,8</b>	<b>55,7</b>	<b>442</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>104</b>	<b>3,7</b>	<b>0,4</b>	<b>9,1</b>
88		Обед											
		Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	0,2	18,7
ТТК 242		Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66
304		Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00
348		Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89

«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
<b>Всего:</b>		<b>36,3</b>	<b>19,2</b>	<b>92,2</b>	<b>807</b>	<b>116</b>	<b>154</b>	<b>342</b>	<b>6,00</b>	<b>0,57</b>	<b>21,25</b>	<b>0,12</b>
Полдник												
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>55,4</b>	<b>58,0</b>	<b>219,4</b>	<b>1651</b>	<b>184</b>	<b>218</b>	<b>511</b>	<b>13,25</b>	<b>1,30</b>	<b>34,35</b>	<b>0,12</b>
Суббота												
Завтрак												
Бифстроганов 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
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
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 микронутриентами	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>7,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,3</b>
Обед												
Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
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
<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>8,07</b>	<b>0,99</b>	<b>12,36</b>	<b>0,00</b>
Полдник												
Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Сдоба обыкновенная	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>64,9</b>	<b>46,4</b>	<b>251,6</b>	<b>1685</b>	<b>301</b>	<b>331</b>	<b>807</b>	<b>16,0</b>	<b>1,3</b>	<b>12,6</b>	<b>3,3</b>
Вторая неделя												
Понедельник												
Завтрак												
Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
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
Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
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>		<b>17,9</b>	<b>22,3</b>	<b>86,4</b>	<b>616</b>	<b>522</b>	<b>69</b>	<b>390</b>	<b>3,50</b>	<b>0,60</b>	<b>13,70</b>	<b>0,24</b>
Обед												
Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02
Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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>		<b>24,0</b>	<b>21,4</b>	<b>107,9</b>	<b>719</b>	<b>165</b>	<b>40</b>	<b>162</b>	<b>3,89</b>	<b>0,40</b>	<b>18,30</b>	<b>0,06</b>
Полдник												
Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03
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>54,0</b>	<b>53,1</b>	<b>238,1</b>	<b>1643</b>	<b>782</b>	<b>132</b>	<b>683</b>	<b>8,29</b>	<b>1,10</b>	<b>35,90</b>	<b>0,33</b>

Вторник												
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	0,00	0,00	3	0,00
ТТК 12/1	Жаркое с куриным филе	200	10,5	9,9	18,8	207	18	30	1,30	0,30	81	8,30
71	Огурец свежий (доп. гарнир)	35	0,2	0,0	0,9	5	8	5	0,20	0,01	15	3,50
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	0,89	0,00	10	2,90
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0,00	0,00	0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>13,9</b>	<b>18,3</b>	<b>50,1</b>	<b>417</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>109</b>	<b>14,7</b>
	Обед											
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	0,9	0,4	70	0,1
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	1,3	0,2	176	4,40
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	0,62	0,03	73	0,04
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	0,20	0,00	9	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0,98	0,09	0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,4</b>	<b>23,9</b>	<b>96,6</b>	<b>712</b>	<b>109</b>	<b>100</b>	<b>4,00</b>	<b>0,72</b>	<b>328</b>	<b>5,00</b>
	Полдник											
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	1,30	0,08	79	0,30
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	2,4	0,0	12	11,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0,50	0,00	0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,5</b>	<b>5,6</b>	<b>66,0</b>	<b>341</b>	<b>86</b>	<b>46</b>	<b>4,20</b>	<b>0,08</b>	<b>91</b>	<b>11,30</b>
	<b>Итого:</b>		<b>45,8</b>	<b>47,8</b>	<b>212,7</b>	<b>1470</b>	<b>231</b>	<b>186</b>	<b>10,59</b>	<b>1,11</b>	<b>528</b>	<b>31,00</b>
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0,00	0,00	0	0,00
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	1,00	0,00	23	0,60
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	0,91	0,07	42	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	8	0,10
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0,00	0,00	0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,4</b>	<b>21,1</b>	<b>58,6</b>	<b>487</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>2,8</b>	<b>0,1</b>	<b>73</b>	<b>0,7</b>
	Обед											
111/2004	Борщ "Сибирский" с говяжьей тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	1,5	0,2	76	9,2
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	1,00	0,30	53	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	5,40	0,25	242	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	0,70	0,00	29	0,90
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0,98	0,09	0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>33,9</b>	<b>27,0</b>	<b>108,4</b>	<b>838</b>	<b>118</b>	<b>215</b>	<b>9,58</b>	<b>0,82</b>	<b>400</b>	<b>10,10</b>
	Полдник											
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	0,20	0,10	188	1,80
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	1,32	0,07	49	0,44
	<b>Всего:</b>		<b>10,4</b>	<b>10,3</b>	<b>57,7</b>	<b>367</b>	<b>275</b>	<b>42</b>	<b>1,52</b>	<b>0,17</b>	<b>237</b>	<b>2,24</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,7</b>	<b>58,4</b>	<b>224,7</b>	<b>1692</b>	<b>422</b>	<b>285</b>	<b>13,86</b>	<b>1,06</b>	<b>710</b>	<b>13,04</b>
	Четверг											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	0,00	0,00	3	0,00
15	Сыр порционнo	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	0,10	0,00	60	0,07
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	0,80	0,09	170	1,60
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0,00	0,00	0	0,00

	лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	лгон, обогащенный йодоказеином	30	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,0</b>	<b>21,9</b>	<b>61,7</b>	<b>498</b>	<b>265</b>	<b>49</b>	<b>243</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,3	8,5	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	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>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>28,8</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный 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	2,4	0,0	11,0	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>6,2</b>	<b>7,7</b>	<b>52,7</b>	<b>306</b>	<b>55</b>	<b>31</b>	<b>82</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,6</b>	<b>58,6</b>	<b>223,3</b>	<b>1613</b>	<b>399</b>	<b>127</b>	<b>513</b>	<b>9,29</b>	<b>0,80</b>	<b>47,76</b>	<b>0,17</b>
	Пятница												
	Завтрак												
291	Плов из филе куриного	200	15,6	9,9	45,2	332	19	70	180	1,50	0,30	5,00	0,00
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>18,7</b>	<b>11,2</b>	<b>102,3</b>	<b>581</b>	<b>47</b>	<b>84</b>	<b>211</b>	<b>4,08</b>	<b>0,31</b>	<b>26,60</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	265	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,20	0,10	7,10	0,01
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
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, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>34,2</b>	<b>25,4</b>	<b>109,1</b>	<b>792</b>	<b>78</b>	<b>207</b>	<b>582</b>	<b>13,3</b>	<b>0,6</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
421	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и	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>63,0</b>	<b>48,2</b>	<b>290,3</b>	<b>1831</b>	<b>142</b>	<b>304</b>	<b>868</b>	<b>18,41</b>	<b>0,95</b>	<b>42,00</b>	<b>0,07</b>
	Суббота												
	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
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
	<b>Всего:</b>		<b>32,6</b>	<b>23,1</b>	<b>68,7</b>	<b>611</b>	<b>33</b>	<b>103</b>	<b>225</b>	<b>3,91</b>	<b>0,18</b>	<b>4,56</b>	<b>0,11</b>
	Обед												
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
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

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 микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>30,7</b>	<b>24,6</b>	<b>88,6</b>	<b>697</b>	<b>117</b>	<b>78</b>	<b>235</b>	<b>6,76</b>	<b>0,87</b>	<b>4,46</b>	<b>0,06</b>
	<b>Полдник</b>												
ТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,5</b>	<b>5,6</b>	<b>66,0</b>	<b>341</b>	<b>86</b>	<b>46</b>	<b>91</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69,8</b>	<b>53,4</b>	<b>223,3</b>	<b>1649</b>	<b>237</b>	<b>227</b>	<b>551</b>	<b>14,87</b>	<b>1,13</b>	<b>20,32</b>	<b>0,18</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>706,0</b>	<b>638,2</b>	<b>2812,1</b>	<b>19879,8</b>	<b>4320,9</b>	<b>2559,9</b>	<b>7549,3</b>	<b>156,6</b>	<b>12,7</b>	<b>357,2</b>	<b>13,9</b>
	среднее за день		58,8	53,2	234,3	1657	360	213	629	13,05	1,06	29,77	1,16

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