

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ «Школа №190»  
Зверева (И.И. Зверева)



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»



Е.И. Корнева

*Е.И. Корнева*

2024г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на четвертую 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  
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, 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 блюд	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
<i>Первая неделя</i>													
<b>Понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
211	Омлет с сыром	200	24,0	30,1	4,4	385	460	41	487	3,20	0,03	0,90	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
	<b>Всего:</b>		<b>26,5</b>	<b>40,0</b>	<b>32,3</b>	<b>596</b>	<b>478</b>	<b>46</b>	<b>497</b>	<b>4,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>													
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	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
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
	<b>Всего:</b>		<b>26,2</b>	<b>23,1</b>	<b>99,0</b>	<b>750</b>	<b>104</b>	<b>216</b>	<b>367</b>	<b>9,67</b>	<b>0,63</b>	<b>6,69</b>	<b>0,03</b>
<b>Полдник</b>													
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,51	0,06	0,06	0,01
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>7,1</b>	<b>8,7</b>	<b>60,6</b>	<b>377</b>	<b>54</b>	<b>25</b>	<b>46</b>	<b>3,61</b>	<b>0,06</b>	<b>16,86</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,8</b>	<b>71,8</b>	<b>191,9</b>	<b>1723</b>	<b>636</b>	<b>287</b>	<b>910</b>	<b>17,9</b>	<b>0,8</b>	<b>27,4</b>	<b>0,0</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
223	Запеканка из творога с вареньем	200/20	32,7	24,2	46,3	533	320	49	440	1,30	0,10	0,90	0,08
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
	<b>Всего:</b>		<b>37,1</b>	<b>33,4</b>	<b>82,7</b>	<b>779</b>	<b>392</b>	<b>56</b>	<b>488</b>	<b>1,92</b>	<b>0,21</b>	<b>1,55</b>	<b>0,13</b>
<b>Обед</b>													
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	255	6,6	4,6	8,4	104	31	35	75	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
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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
	<b>Всего:</b>		<b>25,7</b>	<b>23,6</b>	<b>72,9</b>	<b>608</b>	<b>133</b>	<b>91</b>	<b>260</b>	<b>5,26</b>	<b>0,39</b>	<b>17,11</b>	<b>0,11</b>
<b>Полдник</b>													
ТТК 27	Хачапури	80	10,3	12,1	22,2	238	231	20	163	0,60	0,10	0,10	0,00

389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,3</b>	<b>12,1</b>	<b>44,6</b>	<b>328</b>	<b>231</b>	<b>20</b>	<b>163</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>73,1</b>	<b>69,1</b>	<b>200,2</b>	<b>1715</b>	<b>756</b>	<b>167</b>	<b>911</b>	<b>7,78</b>	<b>0,70</b>	<b>18,76</b>	<b>0,24</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,10
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)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,10	0,00	25,00	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	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,0</b>	<b>28,8</b>	<b>75,5</b>	<b>617</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>107</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>27,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
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
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	180	3,9	7,4	16,8	150	18	23	63	1,10	0,09	14,80	0,04
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
	<b>Всего:</b>		<b>31,0</b>	<b>23,9</b>	<b>91,1</b>	<b>702</b>	<b>90</b>	<b>69</b>	<b>226</b>	<b>6,37</b>	<b>0,80</b>	<b>39,80</b>	<b>0,04</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,00	0,10	0,20	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>32,1</b>	<b>253</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>1,90</b>	<b>0,10</b>	<b>4,30</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,9</b>	<b>62,2</b>	<b>198,7</b>	<b>1572</b>	<b>160</b>	<b>127</b>	<b>433</b>	<b>11,32</b>	<b>1,01</b>	<b>71,50</b>	<b>0,15</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	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>19,6</b>	<b>23,4</b>	<b>71,8</b>	<b>576</b>	<b>90</b>	<b>46</b>	<b>177</b>	<b>1,81</b>	<b>0,26</b>	<b>8,22</b>	<b>0,10</b>
	<b>Обед</b>												
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
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
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
	<b>Всего:</b>		<b>39,3</b>	<b>27,1</b>	<b>91,1</b>	<b>795</b>	<b>114</b>	<b>133</b>	<b>310</b>	<b>6,07</b>	<b>0,43</b>	<b>19,92</b>	<b>0,11</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
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,60	0,10	1,00	0,00

	<b>Всего:</b>		<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>42,9</b>	<b>249</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>0,60</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>65,1</b>	<b>56,9</b>	<b>205,8</b>	<b>1620</b>	<b>226</b>	<b>191</b>	<b>535</b>	<b>8,48</b>	<b>0,79</b>	<b>29,14</b>	<b>0,21</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	<b>200</b>	14,2	18,7	37,6	375	100	7	72	0,90	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>50</b>	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,00	0,16	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>18,5</b>	<b>27,1</b>	<b>76,4</b>	<b>622</b>	<b>127</b>	<b>11</b>	<b>83</b>	<b>2,77</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>25/15/250</b>	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
342	Компот из груши	<b>200</b>	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,6</b>	<b>13,7</b>	<b>72,1</b>	<b>507</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>208</b>	<b>5,26</b>	<b>0,45</b>	<b>10,92</b>	<b>0,02</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	<b>75</b>	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>55,9</b>	<b>322</b>	<b>59</b>	<b>40</b>	<b>74</b>	<b>4,27</b>	<b>0,07</b>	<b>33,90</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,1</b>	<b>47,2</b>	<b>204,4</b>	<b>1451</b>	<b>250</b>	<b>119</b>	<b>365</b>	<b>12,30</b>	<b>0,72</b>	<b>44,92</b>	<b>0,08</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	<b>100</b>	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,2</b>	<b>15,4</b>	<b>69,4</b>	<b>526</b>	<b>125</b>	<b>79</b>	<b>225</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
119	Суп гороховый с гренками	<b>250/15</b>	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
321	Капуста тушёная	<b>180</b>	3,6	4,3	9,4	116	100	34	69	1,30	0,05	30,60	0,06
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,8</b>	<b>23,0</b>	<b>116,8</b>	<b>828</b>	<b>202</b>	<b>87</b>	<b>221</b>	<b>9,61</b>	<b>1,01</b>	<b>51,20</b>	<b>0,06</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	<b>200</b>	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	<b>75</b>	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,60	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>7,7</b>	<b>12,3</b>	<b>53,1</b>	<b>352</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>0,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,7</b>	<b>50,7</b>	<b>239,3</b>	<b>1706</b>	<b>352</b>	<b>176</b>	<b>500</b>	<b>13,52</b>	<b>1,31</b>	<b>56,60</b>	<b>0,16</b>

		<i>Вторая неделя</i>											
		<b>Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>													
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	11,0	12,5	5,5	179	20	8	17	0,90	0,03	0,80	0,01
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
	<b>Всего:</b>		17,1	19,4	44,6	422	84	46	126	3,47	0,12	4,06	0,07
<b>Обед</b>													
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	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
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
	<b>Всего:</b>		19,6	17,7	86,5	584	75	64	252	4,26	0,30	9,94	0,01
<b>Полдник</b>													
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		9,7	11,2	44,2	334	213	34	149	3,76	0,07	17,56	0,09
	<b>Итого:</b>		46,4	48,3	175,3	1340	372	144	527	11,49	0,49	31,56	0,17
		<b>Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>													
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,30	0,00	8,80	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
	<b>Всего:</b>		29,3	18,5	88,1	638	119	109	278	3,3	0,3	10,8	0,1
<b>Обед</b>													
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
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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
	<b>Всего:</b>		26,5	20,1	88,9	682	109	79	201	6,32	0,59	6,49	0,03
<b>Полдник</b>													
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	9,0	7,0	20,9	182	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		9,5	7,5	56,0	330	89	26	110	3,4	0,1	13,1	0,0









14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	14,0	10,6	4,3	169	17	49	108	1,0	0,0	1,9	0,05
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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
	<b>Всего:</b>		<b>20,2</b>	<b>26,8</b>	<b>46,5</b>	<b>508</b>	<b>78</b>	<b>86</b>	<b>215</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,00	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,9</b>	<b>22,2</b>	<b>103,6</b>	<b>734</b>	<b>79</b>	<b>42</b>	<b>145</b>	<b>4,72</b>	<b>0,67</b>	<b>26,90</b>	<b>0,04</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом рисом	80	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	1,00	0,10	0,00	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>10,4</b>	<b>11,0</b>	<b>46,3</b>	<b>326</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>102</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,5</b>	<b>60,0</b>	<b>196,4</b>	<b>1568</b>	<b>190</b>	<b>148</b>	<b>462</b>	<b>9,9</b>	<b>0,9</b>	<b>49,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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
	<b>Всего:</b>		<b>15,1</b>	<b>18,9</b>	<b>72,6</b>	<b>534</b>	<b>88</b>	<b>46</b>	<b>141</b>	<b>2,32</b>	<b>0,23</b>	<b>1,25</b>	<b>0,05</b>
	<b>Обед</b>												
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 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
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,3</b>	<b>16,2</b>	<b>78,2</b>	<b>570</b>	<b>90</b>	<b>68</b>	<b>180</b>	<b>6,92</b>	<b>0,60</b>	<b>46,10</b>	<b>0,02</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
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,60	0,10	1,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>42,9</b>	<b>249</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>0,60</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49,6</b>	<b>41,5</b>	<b>193,7</b>	<b>1353</b>	<b>200</b>	<b>126</b>	<b>369</b>	<b>9,84</b>	<b>0,93</b>	<b>48,35</b>	<b>0,07</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
295	Биточки куриные	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03

71	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,30	0,00	7,50	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>33,4</b>	<b>19,0</b>	<b>99,1</b>	<b>700</b>	<b>100</b>	<b>255</b>	<b>423</b>	<b>11,75</b>	<b>0,53</b>	<b>21,90</b>	<b>0,09</b>
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,20	0,10	5,30	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
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
	<b>Всего:</b>		<b>26,2</b>	<b>19,2</b>	<b>66,3</b>	<b>573</b>	<b>100</b>	<b>97</b>	<b>271</b>	<b>5,17</b>	<b>0,46</b>	<b>10,49</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	80	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,54	0,06	0,05	0,01
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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>9,2</b>	<b>69,0</b>	<b>389</b>	<b>51</b>	<b>22</b>	<b>65</b>	<b>3,44</b>	<b>0,06</b>	<b>13,05</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>67,1</b>	<b>47,4</b>	<b>234,4</b>	<b>1662</b>	<b>251</b>	<b>374</b>	<b>759</b>	<b>20,36</b>	<b>1,05</b>	<b>45,44</b>	<b>0,10</b>
	<b>Суббота</b>												
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
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 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>27,3</b>	<b>15,3</b>	<b>65,8</b>	<b>511</b>	<b>126</b>	<b>80</b>	<b>231</b>	<b>3,30</b>	<b>0,20</b>	<b>4,20</b>	<b>0,10</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
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
ТТК 365	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,30	0,00	7,50	0,00
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
	<b>Всего:</b>		<b>32,3</b>	<b>34,0</b>	<b>126,6</b>	<b>977</b>	<b>123</b>	<b>84</b>	<b>326</b>	<b>7,09</b>	<b>0,70</b>	<b>7,76</b>	<b>0,04</b>
	Полдник												
	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
ТТК 22	Плюшка Московская	70	5,1	5,4	31,7	196	23	8	46	0,54	0,05	0,17	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>7,1</b>	<b>11,8</b>	<b>50,7</b>	<b>336</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>0,54</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,7</b>	<b>61,1</b>	<b>243,1</b>	<b>1824</b>	<b>272</b>	<b>172</b>	<b>603</b>	<b>10,93</b>	<b>0,95</b>	<b>12,13</b>	<b>0,14</b>
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
265	Плов из госядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00

338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,5</b>	<b>13,1</b>	<b>84,7</b>	<b>519</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	<b>199</b>	<b>5,39</b>	<b>0,22</b>	<b>18,24</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,20	0,10	7,10	0,00
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,00	0,18	41,00	0,02
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
	<b>Всего:</b>		<b>20,8</b>	<b>16,4</b>	<b>68,7</b>	<b>502</b>	<b>73</b>	<b>66</b>	<b>180</b>	<b>5,53</b>	<b>0,45</b>	<b>48,20</b>	<b>0,02</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>56,8</b>	<b>389</b>	<b>212</b>	<b>29</b>	<b>143</b>	<b>4,21</b>	<b>0,07</b>	<b>33,06</b>	<b>0,09</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,5</b>	<b>40,9</b>	<b>210,2</b>	<b>1410</b>	<b>342</b>	<b>156</b>	<b>522</b>	<b>15,13</b>	<b>0,74</b>	<b>99,50</b>	<b>0,11</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,5</b>	<b>17,5</b>	<b>76,2</b>	<b>581</b>	<b>164</b>	<b>112</b>	<b>295</b>	<b>3,88</b>	<b>0,36</b>	<b>2,31</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
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
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
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
	<b>Всего:</b>		<b>30,2</b>	<b>23,2</b>	<b>99,5</b>	<b>766</b>	<b>119</b>	<b>231</b>	<b>401</b>	<b>10,81</b>	<b>0,77</b>	<b>6,49</b>	<b>0,03</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,5</b>	<b>6,2</b>	<b>45,3</b>	<b>276</b>	<b>57</b>	<b>42</b>	<b>77</b>	<b>4,62</b>	<b>0,06</b>	<b>16,00</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69,2</b>	<b>46,9</b>	<b>221,0</b>	<b>1623</b>	<b>340</b>	<b>385</b>	<b>773</b>	<b>19,31</b>	<b>1,19</b>	<b>24,80</b>	<b>0,18</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,10
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,00	0,20	8,20	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	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		13,7	23,8	52,7	480	44	45	180	3,7	0,3	11,1	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
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 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,00	15,00	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
	<b>Всего:</b>		38,7	27,8	97,2	794	95	124	294	5,80	0,45	25,86	0,11
	Полдник												
	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
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	<b>Всего:</b>		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	<b>Итого:</b>		59,3	63,1	198,5	1598	161	177	521	9,99	0,88	37,16	0,21
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,00	0,00	1,30	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>		18,8	26,4	75,3	614	211	36	170	2,20	0,10	1,30	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,20	10,10	0,00
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
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
	<b>Всего:</b>		31,2	30,5	84,9	769	259	86	326	5,55	0,60	11,55	0,09
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом рисом	80	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	1,00	0,10	0,00	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>		10,4	11,0	46,3	326	33	20	102	1,65	0,11	20,00	0,00
	<b>Итого:</b>		60,4	67,9	206,5	1709	503	142	598	9,40	0,81	32,85	0,09
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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

	<b>Всего:</b>		20,5	32,0	73,2	661	50	40	156	2,07	0,28	0,36	0,08
	<b>Обед</b>												
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
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,80	0,20	0,00	0,02
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 витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,80	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		30,2	22,2	92,2	689	92	43	197	4,68	0,46	21,87	0,02
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с творогом	75	9,0	7,0	20,9	182	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		9,5	7,5	56,0	330	89	26	110	3,41	0,05	13,07	0,02
	<b>Итого:</b>		60,2	61,7	221,4	1680	231	109	463	10,16	0,79	35,30	0,12
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	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
	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>		27,2	15,4	69,4	526	125	79	225	3,3	0,2	5,4	0,1
	<b>Обед</b>												
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
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,00	0,20	8,20	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	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>		20,0	20,5	89,2	622	55	60	222	4,24	0,46	23,30	0,00
	<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
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	<b>Всего:</b>		6,9	6,1	51,6	284	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	<b>Итого:</b>		54,1	42,0	210,2	1432	202	147	494	8,05	0,76	28,90	0,10
	<b>Итого по меню:</b>		1417,5	1317,5	5114,8	38298	7479	4303	13551	290,0	20,6	924,8	3,2
	среднее за день		59,1	54,9	213,1	1596	312	179	565	12,08	0,86	38,53	0,13

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