



«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ «Школа №132»  
Для документов  
Мещеряков Д.Н.  
2022



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.И. Корнева  
«24» августа 2022г.



4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на первую четверть 2021-2022 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167ф,168,176,181, гимназия №50

Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,99,101,106,120,123,138,160,175,177,182(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 № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,141,183, лицей №82

Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, гимназия №1, лицей №8, лицей №40

Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназия №25, гимназия №53

Приокского района №11,17,32,34,45,48,88,88ф,89,131,132,134,135,135ф,140,154,174

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, лицей №36, гимназия №136

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	В <sub>1</sub>	С	А
	<b>Первая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	10	4,6	5,8	0,7	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,2</b>	<b>35,9</b>	<b>40,1</b>	<b>601</b>	<b>503</b>	<b>69</b>	<b>567</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,4	5,7	16,8	136	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	0,01
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 витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,0</b>	<b>24,0</b>	<b>99,8</b>	<b>722</b>	<b>74</b>	<b>200</b>	<b>405</b>	<b>9,5</b>	<b>0,8</b>	<b>8,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,2</b>	<b>59,9</b>	<b>139,9</b>	<b>1323</b>	<b>577</b>	<b>269</b>	<b>972</b>	<b>14,7</b>	<b>1,1</b>	<b>10,6</b>	<b>0,2</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
223	Запеканка из творога с вареньем	200/20	32,7	24,2	33,7	483	320	49	440	1,30	0,10	0,90	0,08
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	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>35,0</b>	<b>24,8</b>	<b>58,3</b>	<b>596</b>	<b>338</b>	<b>54</b>	<b>450</b>	<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной, зеленью	260	1,7	5,6	9,2	94	31	19	40	0,9	0,0	9,2	0,0
ТТК 38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166	23	65	88	1,30	0,07	3,80	0,06
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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 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	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00



	<b>Всего:</b>		<b>31,3</b>	<b>20,3</b>	<b>84,7</b>	<b>647</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>187</b>	<b>4,9</b>	<b>0,6</b>	<b>19,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,3</b>	<b>45,1</b>	<b>143,0</b>	<b>1243</b>	<b>443</b>	<b>158</b>	<b>637</b>	<b>7,6</b>	<b>0,9</b>	<b>23,3</b>	<b>0,2</b>
	<b>Среда</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
271	Биточки домашние	<b>100</b>	11,4	11,4	10,1	188	12	18	118	1,67	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>25</b>	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	<b>200</b>	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,3</b>	<b>25,0</b>	<b>87,0</b>	<b>653</b>	<b>39</b>	<b>32</b>	<b>175</b>	<b>3,4</b>	<b>0,6</b>	<b>13,6</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 426	Рыба запечённая	<b>90</b>	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,52	0,08	0,63	0,01
304	Рис отварной	<b>180</b>	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>30,3</b>	<b>18,4</b>	<b>87,7</b>	<b>634</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>323</b>	<b>5,6</b>	<b>0,7</b>	<b>5,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,6</b>	<b>43,4</b>	<b>174,7</b>	<b>1287</b>	<b>114</b>	<b>113</b>	<b>498</b>	<b>9,0</b>	<b>1,3</b>	<b>19,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	<b>20</b>	4,6	5,8	0,7	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	<b>250/5</b>	8,0	8,5	35,2	250	194	47	211	1,02	0,12	2,01	0,03
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,04	13,00	0,00
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,1</b>	<b>25,7</b>	<b>83,4</b>	<b>643</b>	<b>553</b>	<b>101</b>	<b>464</b>	<b>5,7</b>	<b>0,4</b>	<b>16,5</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
280	Фрикадельки в соусе	<b>100/50</b>	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00



	<b>Всего:</b>		<b>28,6</b>	<b>29,8</b>	<b>106,1</b>	<b>807</b>	<b>135</b>	<b>65</b>	<b>311</b>	<b>5,6</b>	<b>0,5</b>	<b>18,7</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,7</b>	<b>55,5</b>	<b>189,5</b>	<b>1450</b>	<b>688</b>	<b>166</b>	<b>775</b>	<b>11,3</b>	<b>1,0</b>	<b>35,2</b>	<b>0,4</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 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	<b>180</b>	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>30,7</b>	<b>32,1</b>	<b>70,6</b>	<b>693</b>	<b>36</b>	<b>116</b>	<b>257</b>	<b>4,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</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
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>13,9</b>	<b>82,7</b>	<b>553</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>205</b>	<b>4,9</b>	<b>0,7</b>	<b>28,8</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,8</b>	<b>46,0</b>	<b>153,3</b>	<b>1246</b>	<b>101</b>	<b>182</b>	<b>462</b>	<b>9,0</b>	<b>1,0</b>	<b>30,6</b>	<b>0,2</b>
	<b>Суббота</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
271	Биточки домашние	<b>100</b>	11,4	11,4	10,1	188	12	18	118	1,67	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>25</b>	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,6</b>	<b>26,4</b>	<b>81,0</b>	<b>651</b>	<b>96</b>	<b>47</b>	<b>237</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>6,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
155	Суп с клёцками, зеленью	<b>250</b>	3,4	7,8	15,3	145	41	8	53	0,39	0,03	0,38	0,01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	<b>100</b>	9,3	4,8	3,0	92	15	19	127	0,37	0,05	1,61	0,01
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,9</b>	<b>19,7</b>	<b>78,8</b>	<b>576</b>	<b>152</b>	<b>78</b>	<b>317</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>3,4</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого:</b>		<b>43,5</b>	<b>46,1</b>	<b>159,8</b>	<b>1227</b>	<b>248</b>	<b>125</b>	<b>554</b>	<b>7,5</b>	<b>1,0</b>	<b>10,1</b>	<b>0,4</b>
	<b>Вторая неделя</b>												



Понедельник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
243	Сосиска отварная	50	6,0	11,0	1,5	129	135	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
333/2004	Вермишель с сыром	180	9,9	14,3	29,6	287	110	18	123	0,81	0,06	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,9</b>	<b>36,2</b>	<b>66,6</b>	<b>680</b>	<b>383</b>	<b>49</b>	<b>242</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>
Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2,1	5,6	9,5	97	38	21	44	1,10	0,03	8,50	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	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,1</b>	<b>19,5</b>	<b>85,5</b>	<b>592</b>	<b>85</b>	<b>72</b>	<b>243</b>	<b>5,4</b>	<b>0,5</b>	<b>19,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>41,0</b>	<b>55,7</b>	<b>152,1</b>	<b>1272</b>	<b>468</b>	<b>121</b>	<b>485</b>	<b>7,7</b>	<b>0,8</b>	<b>20,6</b>	<b>0,1</b>
Вторник													
Завтрак													
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	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	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,1</b>	<b>19,0</b>	<b>72,2</b>	<b>547</b>	<b>52</b>	<b>182</b>	<b>370</b>	<b>7,9</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>
Обед													
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 36	Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	13,0	17,0	11,5	251	30	19	127	1,40	0,00	2,30	0,04
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,9</b>	<b>27,4</b>	<b>97,9</b>	<b>750</b>	<b>116</b>	<b>60</b>	<b>273</b>	<b>5,3</b>	<b>0,5</b>	<b>20,8</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,0</b>	<b>46,4</b>	<b>170,1</b>	<b>1297</b>	<b>168</b>	<b>242</b>	<b>643</b>	<b>13,2</b>	<b>1,0</b>	<b>24,2</b>	<b>0,3</b>
Среда													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04



ТТК 33	Индейка с овощами	200	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,40	0,18	52,00	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
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	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,3</b>	<b>18,9</b>	<b>44,4</b>	<b>412</b>	<b>130</b>	<b>51</b>	<b>179</b>	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>54,1</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
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 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	12,2	9,8	6,4	162	38	28	154	0,85	0,07	6,90	0,01
304	Рис отварной	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	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,4</b>	<b>22,3</b>	<b>91,7</b>	<b>681</b>	<b>102</b>	<b>92</b>	<b>343</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>16,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>45,7</b>	<b>41,2</b>	<b>136,1</b>	<b>1093</b>	<b>232</b>	<b>143</b>	<b>522</b>	<b>9,2</b>	<b>1,1</b>	<b>70,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	55	7,9	5,7	12,3	132	159	11	112	0,65	0,19	0,53	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	250/5	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,20	0,04
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,04	13,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,0</b>	<b>18,3</b>	<b>97,6</b>	<b>645</b>	<b>524</b>	<b>98</b>	<b>453</b>	<b>5,9</b>	<b>0,5</b>	<b>17,0</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,15	0,10	7,10	0,01
285	Макаронник с мясом	200	15,7	14,9	43,5	371	21	26	164	2,24	0,25	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,90	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	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,4</b>	<b>20,5</b>	<b>101,5</b>	<b>690</b>	<b>73</b>	<b>59</b>	<b>272</b>	<b>5,3</b>	<b>0,8</b>	<b>16,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,4</b>	<b>38,8</b>	<b>199,1</b>	<b>1335</b>	<b>597</b>	<b>157</b>	<b>725</b>	<b>11,1</b>	<b>1,3</b>	<b>33,0</b>	<b>0,1</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
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	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,2</b>	<b>30,1</b>	<b>100,1</b>	<b>784</b>	<b>137</b>	<b>192</b>	<b>452</b>	<b>7,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>38,0</b>	<b>28,6</b>	<b>94,5</b>	<b>788,0</b>	<b>267,0</b>	<b>161,0</b>	<b>441,0</b>	<b>5,8</b>	<b>0,6</b>	<b>4,7</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,2</b>	<b>58,7</b>	<b>194,6</b>	<b>1572</b>	<b>404</b>	<b>353</b>	<b>893</b>	<b>13,6</b>	<b>1,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,4</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
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 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,40	0,04	0,01	0,01
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	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,9</b>	<b>16,6</b>	<b>101,7</b>	<b>628</b>	<b>44</b>	<b>58</b>	<b>249</b>	<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>10,4</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3,0	92	15	19	127	0,37	0,05	1,61	0,01
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,9</b>	<b>17,6</b>	<b>91,9</b>	<b>632</b>	<b>107</b>	<b>89</b>	<b>305</b>	<b>7,1</b>	<b>1,1</b>	<b>23,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44,8</b>	<b>34,2</b>	<b>193,6</b>	<b>1260</b>	<b>151</b>	<b>147</b>	<b>554</b>	<b>9,6</b>	<b>1,3</b>	<b>33,6</b>	<b>0,0</b>
	<b>Третья неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	10	4,6	5,8	0,7	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,2</b>	<b>35,9</b>	<b>40,1</b>	<b>601</b>	<b>503</b>	<b>69</b>	<b>567</b>	<b>5,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>



	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	<b>250/15</b>	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,2</b>	<b>22,5</b>	<b>95,0</b>	<b>687</b>	<b>176</b>	<b>45</b>	<b>259</b>	<b>5,4</b>	<b>0,8</b>	<b>10,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,4</b>	<b>58,4</b>	<b>135,1</b>	<b>1288</b>	<b>679</b>	<b>114</b>	<b>826</b>	<b>10,6</b>	<b>1,1</b>	<b>13,2</b>	<b>0,2</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	<b>10</b>	4,6	5,8	0,7	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
243	Сосиска отварная	<b>50</b>	11,0	12,0	1,5	160	135	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>40</b>	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,30	0,00	10,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>30,6</b>	<b>35,9</b>	<b>83,5</b>	<b>782</b>	<b>431</b>	<b>187</b>	<b>420</b>	<b>6,5</b>	<b>0,5</b>	<b>10,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,23	0,05	9,20	0,01
ТТК 12	Жаркое с индейкой	<b>200</b>	7,9	14,5	19,3	240	69	34	119	1,80	0,02	8,16	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	<b>25</b>	0,4	1,3	3,0	26	11	4	7	0,10	0,00	6,70	0,00
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,3</b>	<b>21,1</b>	<b>79,0</b>	<b>573</b>	<b>140</b>	<b>61</b>	<b>199</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>	<b>24,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,9</b>	<b>57,0</b>	<b>162,5</b>	<b>1355</b>	<b>571</b>	<b>248</b>	<b>619</b>	<b>11,2</b>	<b>1,0</b>	<b>34,9</b>	<b>0,2</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	<b>100/50</b>	13,0	17,0	11,5	251	30	19	127	1,40	0,00	2,30	0,04
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>40</b>	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	0,00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00



	<b>Всего:</b>		<b>22,1</b>	<b>23,3</b>	<b>70,6</b>	<b>582</b>	<b>65</b>	<b>39</b>	<b>196</b>	<b>3,9</b>	<b>0,3</b>	<b>9,2</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,09	5,20	0,00
265	Плов из говядины	<b>200</b>	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,8</b>	<b>16,5</b>	<b>97,1</b>	<b>620</b>	<b>68</b>	<b>77</b>	<b>287</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>7,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>42,9</b>	<b>39,8</b>	<b>167,7</b>	<b>1202</b>	<b>133</b>	<b>116</b>	<b>483</b>	<b>8,5</b>	<b>0,9</b>	<b>16,2</b>	<b>0,3</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>200/25</b>	33,0	25,2	43,3	532	366	51	503	1,33	0,11	0,60	0,09
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>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>35,2</b>	<b>25,8</b>	<b>67,7</b>	<b>643</b>	<b>381</b>	<b>55</b>	<b>511</b>	<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	<b>255</b>	4,8	8,1	7,3	121	41	17	64	0,80	0,06	4,40	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>39,1</b>	<b>31,3</b>	<b>106,3</b>	<b>864</b>	<b>96</b>	<b>115</b>	<b>285</b>	<b>5,4</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>74,3</b>	<b>57,1</b>	<b>174,0</b>	<b>1507</b>	<b>477</b>	<b>170</b>	<b>796</b>	<b>8,0</b>	<b>0,9</b>	<b>14,4</b>	<b>0,2</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
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 35	Фрикассе из индейки	<b>100</b>	6,3	13,1	1,6	150	83	8	64	0,85	0,10	1,50	0,01
304	Рис отварной	<b>180</b>	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,7</b>	<b>31,5</b>	<b>70,8</b>	<b>634</b>	<b>223</b>	<b>62</b>	<b>256</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
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
284	Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00



ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	25	0,4	1,3	3,0	26	11	4	7	0,10	0,00	6,70	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,5</b>	<b>16,7</b>	<b>74,6</b>	<b>551</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	<b>249</b>	<b>5,7</b>	<b>0,8</b>	<b>14,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>42,2</b>	<b>48,2</b>	<b>145,4</b>	<b>1185</b>	<b>303</b>	<b>146</b>	<b>505</b>	<b>8,7</b>	<b>1,2</b>	<b>17,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,7</b>	<b>15,5</b>	<b>76,3</b>	<b>520</b>	<b>63</b>	<b>50</b>	<b>194</b>	<b>6,5</b>	<b>0,2</b>	<b>15,7</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2,1	5,6	9,5	97	38	21	44	1,10	0,03	8,50	0,01
234	Биточки рыбные	100	13,0	10,4	15,4	207	51	22	154	1,04	0,01	0,29	4,40
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	0,91	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,9</b>	<b>23,3</b>	<b>78,4</b>	<b>615</b>	<b>169</b>	<b>80</b>	<b>301</b>	<b>5,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,2</b>	<b>4,5</b>
	<b>Итого:</b>		<b>40,6</b>	<b>38,8</b>	<b>154,7</b>	<b>1135</b>	<b>232</b>	<b>130</b>	<b>495</b>	<b>12,3</b>	<b>0,7</b>	<b>29,0</b>	<b>4,5</b>
	<b>Четвертая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
16	Ветчина порционно	30	5,0	3,0	1,3	53	2	5	47	0,25	0,20	0,60	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,63	0,11	1,76	0,05
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,7</b>	<b>16,7</b>	<b>81,5</b>	<b>557</b>	<b>513</b>	<b>48</b>	<b>262</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	255	2,1	5,8	16,6	127	17	22	66	0,90	0,09	7,10	0,01
ТТК 34	Мясо с овощами	200	11,5	11,4	16,6	215	41	47	192	2,40	0,17	16,30	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	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,6</b>	<b>18,1</b>	<b>68,4</b>	<b>506</b>	<b>90</b>	<b>73</b>	<b>266</b>	<b>5,7</b>	<b>0,7</b>	<b>23,5</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>37,3</b>	<b>34,8</b>	<b>149,9</b>	<b>1063</b>	<b>603</b>	<b>121</b>	<b>528</b>	<b>7,1</b>	<b>1,2</b>	<b>26,5</b>	<b>0,1</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
271	Биточки домашние	100	11,4	11,4	10,1	188	12	18	118	1,67	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
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,9</b>	<b>28,0</b>	<b>79,1</b>	<b>664</b>	<b>158</b>	<b>58</b>	<b>279</b>	<b>4,1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 26	Суп "Калейдоскоп" с зеленью	250	1,8	5,2	8,7	89	11	18	49	0,80	0,10	11,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,52	0,08	0,63	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,4</b>	<b>19,5</b>	<b>82,1</b>	<b>598</b>	<b>65</b>	<b>67</b>	<b>267</b>	<b>4,3</b>	<b>0,6</b>	<b>14,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,3</b>	<b>47,5</b>	<b>161,2</b>	<b>1262</b>	<b>223</b>	<b>125</b>	<b>546</b>	<b>8,5</b>	<b>1,2</b>	<b>15,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	0,01
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,18	0,01	5,00	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	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,2</b>	<b>16,8</b>	<b>63,1</b>	<b>500</b>	<b>35</b>	<b>46</b>	<b>191</b>	<b>3,1</b>	<b>0,3</b>	<b>5,7</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,23	0,05	9,20	0,01
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00



	<b>Всего:</b>		<b>32,1</b>	<b>33,7</b>	<b>112,0</b>	<b>879</b>	<b>134</b>	<b>212</b>	<b>484</b>	<b>10,8</b>	<b>0,7</b>	<b>13,6</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,3</b>	<b>50,5</b>	<b>175,1</b>	<b>1379</b>	<b>169</b>	<b>258</b>	<b>675</b>	<b>13,9</b>	<b>1,0</b>	<b>19,3</b>	<b>0,1</b>
<b>Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	<b>100</b>	18,9	8,1	4,4	166	23	65	88	1,30	0,10	3,80	0,06
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	<b>20</b>	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	<b>200</b>	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,6</b>	<b>14,3</b>	<b>80,7</b>	<b>563</b>	<b>49</b>	<b>77</b>	<b>144</b>	<b>2,9</b>	<b>0,4</b>	<b>13,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
119	Суп с горохом, гренками и зеленью	<b>250/15</b>	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,8</b>	<b>16,3</b>	<b>96,7</b>	<b>645</b>	<b>108</b>	<b>82</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>1,0</b>	<b>9,5</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,4</b>	<b>30,7</b>	<b>177,4</b>	<b>1208</b>	<b>157</b>	<b>159</b>	<b>344</b>	<b>9,2</b>	<b>1,4</b>	<b>22,9</b>	<b>0,3</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>	15,6	19,9	34,9	377	100	8	72	1,06	0,04	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>30</b>	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,3</b>	<b>29,2</b>	<b>72,4</b>	<b>629</b>	<b>176</b>	<b>21</b>	<b>128</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,2</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	<b>250</b>	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	<b>100/50</b>	9,6	11,8	12,9	196	19	20	123	1,24	0,16	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 43	Компот из яблок и изюма	<b>200</b>	0,3	0,1	18,9	78	12	6	16	0,80	0,02	2,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,3</b>	<b>23,8</b>	<b>93,0</b>	<b>680</b>	<b>258</b>	<b>80</b>	<b>369</b>	<b>5,2</b>	<b>0,6</b>	<b>5,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>43,6</b>	<b>53,0</b>	<b>165,4</b>	<b>1309</b>	<b>434</b>	<b>101</b>	<b>497</b>	<b>7,1</b>	<b>0,9</b>	<b>13,6</b>	<b>0,2</b>



Суббота													
Завтрак													
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,30	0,00	10,00	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	10	2	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		22,6	25,7	84,0	659	83	51	240	3,5	0,2	10,3	0,0
Обед													
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
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		36,2	28,9	100,5	807	74	126	312	5,1	0,6	19,0	0,1
	<b>Итого:</b>		58,8	54,6	184,5	1466	157	177	552	8,6	0,8	29,3	0,2
	Итого по меню:		1206,2	1141,3	3958,7	30964	8324	4041	14585	237,0	25,2	569,4	8,8
	среднее за день		50,3	47,6	164,9	1290	347	168	608	9,9	1,0	23,7	0,4

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