

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ "Школа №132"
Масф. Масимова С. Н.

«УТВЕРЖДЕНО»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.И. Корнева
« *СН* » _____ 2023 г.



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на вторую четверть 2023-2024 учебного года в общеобразовательных учреждениях:
Канавинского района школы №№ 41,51,52,55,75,96,109,109Ф,110,121,167,168,176,181, гимназия №50
Ленинского района школы №№ 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123, 123Ф,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185Ф, гимназия №184, лицей №180
Московского района школы №№ 21,64,64Ф,66,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87, гимназия №67
Сормовского района школы №№ 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117Ф,141,183Ф, лицей №82
Нижегородского района школы №№ 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицей №№ 8,40,40Ф, гимназии №№1,1Ф,13Ф
Советского района школы №№ 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназии №№25, 53, лицей №28Ф
Приокского района № 11,32,34,45,48,88,88Ф,89,132,134,135,140,152,154,174, гимназия №17
Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161
169,170,171,179,190, лицей №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Шоле картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,4	0,0	19,8	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,5	22,3	72,5	577	107	57	176	3,7	0,4	40,2	0,1
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,3	4,7	9,5	97	22	21	47	1,0	0,1	11,9	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		39,2	28,1	93,5	783	82	123	270	6,5	0,5	13,7	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,7	0,1	0,9	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,3	6,1	46,3	278	50	37	71	3,7	0,1	13,9	0,0
	Итого:		70,0	56,5	212,3	1638	239	217	517	13,9	0,9	67,7	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		24,3	37,3	96,6	819	113	43	193	1,8	0,4	0,9	0,2
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,6	16,4	80,3	577	108	83	197	8,7	0,6	61,5	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с мясом, рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,9	0,1	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0

		9,9	10,6	43,3	309	51	33	117	4,7	0,1	15,9	0,0
Всего:		61,8	64,3	220,2	1705	272	159	507	15,2	1,1	78,4	0,2
Итого:												
	Питания											
	Завтрак											
295	Котлета куриная	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	33,1	18,9	98,0	694	96	249	415	11,5	0,5	14,4	0,1
	Обед											
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	7,0	7,0	7,2	119	25	33	102	1,2	0,1	5,3	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,0	0,2	4,5	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
348	Компот из кураги	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	6,1	1,3	40,2	197	45	0	0	2,4	0,3	0,0	0,0
	Всего:	31,1	24,6	89,1	732	149	109	299	6,6	0,6	26,7	0,0
	Полдник											
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,5	0,1	0,1	0,0
389	Сок фруктовый	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:	7,0	8,6	67,1	402	50	21	43	3,4	0,1	13,1	0,0
	Итого:	71,2	52,1	254,2	1828	295	379	757	21,4	1,2	54,2	0,1
	Суббота											
	Завтрак											
260	Гуляш из говядины	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
309	Рожки отварные	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	22,0	18,6	85,7	600	115	46	234	5,6	0,2	14,2	0,1
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,2	0,1	9,2	0,0
271	Биточки домашние	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Шоре картофельное	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
370	Отурилы консервированные (доп.гарнир)	0,2	0,0	0,6	3	4	3	5	0,1	0,0	1,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	25,8	23,6	74,6	615	126	69	233	5,1	0,5	10,6	0,1

260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		34,9	24,3	103,0	796	121	233	511	11,0	0,8	6,4	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с творогом	75	9,0	7,0	20,9	182	68	14	96	0,5	0,1	0,1	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,5	7,5	56,0	330	89	26	110	3,4	0,1	13,1	0,0
	Итого:		64,4	60,5	245,2	1813	315	285	730	17,2	1,1	21,5	0,1
	Среда												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,6	3	4	3	5	0,1	0,0	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		16,0	10,5	74,8	458	56	48	108	4,8	0,2	30,0	0,0
	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	2,1	0,1	1,7	0,1
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		37,0	29,7	93,4	788	87	139	327	6,4	0,4	11,0	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,7	0,1	0,9	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,3	6,1	46,3	278	50	37	71	3,7	0,1	13,9	0,0
	Итого:		62,3	46,3	214,5	1524	193	224	506	14,9	0,7	54,9	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552	Индийка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0

		16,1	22,5	75,4	568	130	23	80	2,2	0,2	45,7	0,0
Всего:												
Обед												
ТТК 340	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
ТТК 54	Овощи тушёные	180	3,9	7,4	150	18	23	63	1,1	0,1	14,8	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
Всего:		31,7	31,7	90,1	803	233	76	290	5,6	0,7	26,0	0,1
Полдник												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6,5	8,1	254	29	9	29	0,5	0,1	0,1	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
Всего:		7,0	8,6	67,1	402	50	21	43	3,4	0,1	13,1	0,0
Итого:		54,8	62,8	232,6	1773	413	120	413	11,2	0,9	84,8	0,1
	Пятница											
Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
Всего:		26,4	36,8	84,1	773	177	53	233	2,5	0,3	1,6	0,2
Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	271	20	46	151	2,0	0,2	4,5	0,0
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	20	0,2	0,6	3	4	3	5	0,1	0,0	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
Всего:		24,8	18,6	79,0	582	112	83	245	7,6	0,5	40,4	0,0
Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слоёный с мясом, рисом	75	9,1	10,0	208	22	16	93	0,9	0,1	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
Всего:		9,9	10,6	43,3	309	51	33	117	4,7	0,1	15,9	0,0
Итого:		61,1	66,0	206,4	1664	340	169	595	14,8	0,9	57,9	0,2
	Суббота											
Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1

102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	40	4,1	2,0	24,0	130	14	42	120	1,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		37,4	28,9	132,4	966	157	129	377	9,6	0,8	19,2	0,1
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик рассыпной	80	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,5	0,1	0,1	0,0
	Всего:		12,6	13,7	55,9	397	272	40	239	0,7	0,1	1,9	0,1
	Итого:		84,8	81,3	263,0	2150	1007	228	1157	12,1	1,2	22,3	0,4
	Среды												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	22	1,8	0,4	12,6	62	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,2	31,1	60,8	577	154	60	173	6,6	0,1	39,6	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	35	0,4	1,6	2,7	27	11	5	11	0,3	0,0	3,4	0,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,1	30,2	106,1	816	152	71	270	5,2	0,6	86,6	0,1
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с яблоками	75	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	1,0	0,1	0,3	0,1

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:			38,2	27,4	99,5	798	83	121	258	6,0	0,4	33,6	0,1
	Полдник													
	Молоко витаминизированное		200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с рисом яйцом		75	13,6	14,5	24,7	284	37	10	89	1,1	0,1	0,0	0,1
	Всего:			19,6	20,9	34,1	404	277	38	269	1,3	0,4	17,0	0,3
	Итого:			78,5	79,8	199,9	1835	472	222	704	13,9	1,3	84,8	0,5
	Четверг													
	Завтрак													
ТТК 53	Бутерброд горячий с помидорами и сыром		65	7,8	13,0	12,2	198	273	18	163	0,6	0,2	0,5	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом		200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
	Кисломолочный продукт "Биолакт"		100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие		130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный		200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами		20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:			21,2	27,0	97,9	725	532	73	392	4,6	0,4	15,9	0,1
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью		10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 56	Соте из индейки с овощами		200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	0,0
70	Отурцы консервированные (доп.гарнир)		30	0,2	0,0	0,9	5	7	4	7	0,2	0,0	1,5	0,0
338	Фрукты свежие		120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:			28,3	16,1	77,5	566	136	89	211	6,1	0,6	95,6	0,0
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печеный слоёный с мясом луком		80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,1	0,1	0,2	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи		200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:			10,3	9,9	34,4	268	26	17	102	1,2	0,1	0,2	0,0
	Итого:			59,8	53,0	209,8	1559	694	179	705	11,9	1,1	111,7	0,1
	Пятница													
	Завтрак													
ТТК 500	Шницель "Нежный" с маслом		90/5	15,1	15,9	12,0	252	10	29	74	1,2	0,2	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие		200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
376	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0

	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		26,6	24,4	93,6	701	131	190	11,6	0,5	10,4	0,0
	Обед											
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,0	7,0	7,2	119	25	33	1,2	0,1	5,3	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	2,0	0,2	4,5	0,0
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		29,0	30,5	84,5	757	106	100	5,4	0,5	10,7	0,0
	Полдник											
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	60	4,9	3,0	35,9	191	10	8	0,6	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		7,9	5,8	45,4	266	248	36	0,8	0,1	1,2	0,1
	<i>Итого:</i>		63,5	60,7	223,5	1724	485	326	17,8	1,1	22,3	0,1
	Четвертая неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	0,4	0,2	0,0	0,0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	0,4	0,0	1,6	0,2
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	10,5	44	11	6	0,9	0,0	6,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		14,8	18,6	81,3	552	421	49	2,2	0,3	7,7	0,2
	Обед											
96	Расольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	1,2	0,1	7,1	0,0
ТТК 55	Рагу из говядины	200	12,5	12,0	16,5	224	21	37	2,2	0,2	39,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	2,9	0,0	13,0	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		21,7	18,8	85,1	598	101	80	8,7	0,5	61,2	0,0
	Полдник											
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	80	4,5	5,8	22,3	159	23	13	0,6	0,1	1,1	0,0

338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ГТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		21,7	19,0	78,0	572	96	55	166	6,0	0,5	13,4	0,1
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,7	0,1	7,5	0,0
285	Макароник с мясом	200	21,0	21,2	39,6	434	19	21	123	1,8	0,2	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,0	4,8	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,9	32,2	110,7	861	73	48	189	4,5	0,5	12,3	0,0
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
421	Сдоба обыкновенная м/р	75	5,8	4,5	34,1	200	10	8	43	0,6	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		8,3	6,0	68,8	358	31	20	57	3,5	0,1	13,0	0,0
	Итого:		61,9	57,2	257,5	1791	200	123	412	14,1	1,1	38,7	0,1
	Итого по меню:		1515,9	1487,1	5580,4	42090	9244	5131	15359	390,3	21,9	1330,4	3,6
	среднее за день		63,2	62,0	232,5	1754	385	214	640	16,3	0,9	55,4	0,2

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