

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ "Школа №135"

М.В. Мухомов



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
«Дирекция по организации питания»
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 №1, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 135ф, 140, 152, 154, 174, гимназия №17

Автозаводского района № 5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 127, 127ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A					
	<i>Первая неделя</i>																	
	<i>Понедельник</i>																	
	Завтрак																	
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		26,5	40,0	32,3	596	478	46	497	4,6	0,1	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Обед																	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		26,2	23,1	99,0	750	104	216	367	9,67	0,63	6,69	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
	Полдник																	
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,51	0,06	0,06	0,01	0,01	0,06	0,01	0,01	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		7,1	8,7	60,6	377	54	25	46	3,61	0,06	16,86	0,01	0,01	0,06	0,01	0,01	0,01
	Итого:		59,8	71,8	191,9	1723	636	287	910	17,9	0,8	27,4	0,0	0,0	0,8	27,4	0,0	0,0
	Вторник																	
	Завтрак																	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
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	0,08	0,00	0,08	0,08	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	0,01	0,02	0,65	0,01	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		37,1	33,4	82,7	779	392	56	488	1,92	0,21	1,55	0,13	0,13	0,21	1,55	0,13	0,13
	Обед																	
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	0,02	0,07	11,30	0,02	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	0,03	0,13	0,95	0,03	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06	0,06	0,01	0,36	0,06	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	0,00	0,01	4,50	0,00	0,00
	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	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00
	Всего:		25,7	23,6	72,9	608	133	91	260	5,26	0,39	17,11	0,11	0,11	0,39	17,11	0,11	0,11
	Полдник																	
ТТК 27	Хачапури	80	10,3	12,1	22,2	238	231	20	163	0,60	0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00

389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		10,3	12,1	44,6	328	231	20	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	
	Итого:		73,1	69,1	200,2	1715	756	167	7,78	0,70	18,76	0,24		
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	44,5	375	12	30	1,40	0,00	2,30	0,00	0,00	
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	0,10	0,00	25,00	0,00	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0,70	0,11	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		14,0	28,8	75,5	617	40	38	3,1	0,1	27,4	0,1		
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	2,14	0,23	5,00	0,00	0,00	
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	1,00	0,30	0,00	0,00	0,00	
ТТК 54	Овощи тушёные	180	3,9	7,4	16,8	150	18	23	1,10	0,09	14,80	0,04	0,04	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	0,65	0,01	20,00	0,00	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	1,48	0,17	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		31,0	23,9	91,1	702	90	69	6,37	0,80	39,80	0,04	0,04	
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	1,00	0,10	0,20	0,01	0,01	
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	0,90	0,00	4,10	0,00	0,00	
	Всего:		9,9	9,5	32,1	253	30	20	1,90	0,10	4,30	0,01	0,01	
	Итого:		54,9	62,2	198,7	1572	160	127	11,32	1,01	71,50	0,15	0,15	
	Четверг													
	Завтрак													
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	0,10	0,17	0,26	0,04	0,04	
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	1,18	0,01	0,36	0,06	0,06	
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	0,03	0,00	7,60	0,00	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		19,6	23,4	71,8	576	90	46	1,81	0,26	8,22	0,10	0,10	
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	0,88	0,06	17,37	0,00	0,00	
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	2,11	0,11	1,66	0,08	0,08	
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	0,91	0,07	0,00	0,03	0,03	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	0,69	0,02	0,89	0,00	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	1,48	0,17	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		39,3	27,1	91,1	795	114	133	6,07	0,43	19,92	0,11	0,11	
	Полдник													
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	0,60	0,10	1,00	0,00	0,00	

	Всего:		6,2	6,4	42,9	249	22	12	48	0,60	0,10	1,00	0,00
	Итого:		65,1	56,9	205,8	1620	226	191	535	8,48	0,79	29,14	0,21
		Пятница											
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	14,2	18,7	37,6	375	100	7	72	0,90	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,00	0,16	0,00	0,00
	Всего:		18,5	27,1	76,4	622	127	11	83	2,77	0,20	0,10	0,04
	Обед												
177/2004	Булйон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	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	0,00
	Всего:		23,6	13,7	72,1	507	64	68	208	5,26	0,45	10,92	0,02
	Полдник												
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
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
	Всего:		10,0	6,4	55,9	322	59	40	74	4,27	0,07	33,90	0,02
	Итого:		52,1	47,2	204,4	1451	250	119	365	12,30	0,72	44,92	0,08
		Суббота											
	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	Рожки отварные	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		27,2	15,4	69,4	526	125	79	225	3,3	0,2	5,4	0,1
	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
321	Капуста тушёная	180	3,6	4,3	9,4	116	100	34	69	1,30	0,05	30,60	0,06
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		31,8	23,0	116,8	828	202	87	221	9,61	1,01	51,20	0,06
	Полдник												
ТТК 22	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Плошка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		7,7	12,3	53,1	352	25	10	54	0,60	0,10	0,00	0,00
	Итого:		66,7	50,7	239,3	1706	352	176	500	13,52	1,31	56,60	0,16

Вторая неделя													
Понедельник													
Завтрак													
ТТК 473	Бифстроганов 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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		17,1	19,4	44,6	422	84	46	126	3,47	0,12	4,06	0,07
	Обед												
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		19,6	17,7	86,5	584	75	64	252	4,26	0,30	9,94	0,01
	Полдник												
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
	Всего:		9,7	11,2	44,2	334	213	34	149	3,76	0,07	17,56	0,09
	Итого:		46,4	48,3	175,3	1340	372	144	527	11,49	0,49	31,56	0,17
	Вторник												
	Завтрак												
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		29,3	18,5	88,1	638	119	109	278	3,3	0,3	10,8	0,1
	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
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,5	20,1	88,9	682	109	79	201	6,32	0,59	6,49	0,03
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сладкий 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
	Всего:		9,5	7,5	56,0	330	89	26	110	3,4	0,1	13,1	0,0

Итого:	65,3	46,1	233,0	1650	317	214	589	13,05	0,97	30,31	0,16
Среда											
Завтрак											
15	15	0,2	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 12	200	14,4	17,0	224	20	34	72	2,00	0,00	7,20	0,00
376	200	0,2	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	25	2,0	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	16,8	44,7	433	35	38	80	3,35	0,08	7,30	0,00
Обед											
88	10/250	4,0	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
ТТК 51	100	16,5	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
302	180	10,2	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 89	200	0,2	17,0	69	9	3	6	0,10	0,00	15,00	0,00
	25/25	3,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:	34,7	102,4	823	115	194	421	9,06	0,68	32,57	0,06
Полдник											
Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В₂											
ТТК 22	200	2,0	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	60	4,6	27,3	170	20	8	43	0,50	0,06	0,03	0,00
	Всего:	6,6	46,3	310	20	8	43	0,5	0,1	0,0	0,0
Итого:											
		58,1	193,4	1566	170	240	544	12,91	0,82	39,90	0,06
Четверг											
Завтрак											
265	200	11,6	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
338	130	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
ТТК 472	200	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	40	3,2	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:	15,3	87,7	530	47	53	190	5,2	0,2	13,7	0,0
Обед											
96	10/260	4,7	16,8	135	23	26	102	1,16	0,10	7,10	0,01
285	200	21,0	39,6	397	19	21	122	1,80	0,20	0,00	0,00
348	200	1,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	25/25	3,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:	30,5	94,7	741	103	68	253	5,13	0,49	7,99	0,01
Полдник											
ТТК 376	80	9,7	21,7	222	23	17	99	0,99	0,14	0,04	0,01
388	200	0,7	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:	10,4	46,3	326	33	20	102	1,64	0,15	20,04	0,01
Итого:											
		56,2	228,7	1597	183	141	545	12,01	0,85	41,77	0,02
Пятница											

14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 каргофельное	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00						
	Всего:		20,2	26,8	46,5	508	78	86	215	3,5	0,1	2,4	0,1						
	Обед																		
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00						
	Всего:		28,9	22,2	103,6	734	79	42	145	4,72	0,67	26,90	0,04						
	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						
	Всего:		10,4	11,0	46,3	326	33	20	102	1,7	0,1	20,0	0,0						
	Итого:		59,5	60,0	196,4	1568	190	148	462	9,9	0,9	49,3	0,1						
	Четверг																		
	Завтрак																		
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00						
	Всего:		15,1	18,9	72,6	534	88	46	141	2,32	0,23	1,25	0,05						
	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 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00						
	Всего:		28,3	16,2	78,2	570	90	68	180	6,92	0,60	46,10	0,02						
	Полдник																		
	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						
	Всего:		6,2	6,4	42,9	249	22	12	48	0,60	0,10	1,00	0,00						
	Итого:		49,6	41,5	193,7	1353	200	126	369	9,84	0,93	48,35	0,07						
	Пятница																		
	Завтрак																		
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	33,4	19,0	99,1	700	255	100	255	423	11,75	0,53	21,90	0,09
	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:	26,2	19,2	66,3	573	97	100	97	271	5,17	0,46	10,49	0,00
	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
	Всего:	7,5	9,2	69,0	389	22	51	22	65	3,44	0,06	13,05	0,01
	Итого:	67,1	47,4	234,4	1662	374	251	374	759	20,36	1,05	45,44	0,10
	Суббота												
	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	27,3	15,3	65,8	511	80	126	80	231	3,30	0,20	4,20	0,10
	Обед												
119	Суп гороховый с гренками	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 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	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:	32,3	34,0	126,6	977	84	123	84	326	7,09	0,70	7,76	0,04
	Полдник												
ТТК 22	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Плошка Московская	70	5,1	5,4	31,7	196	23	8	46	0,54	0,05	0,17	0,01
	Всего:	7,1	11,8	50,7	336	8	23	8	46	0,54	0,05	0,17	0,01
	Итого:	66,7	61,1	243,1	1824	172	272	172	603	10,93	0,95	12,13	0,14
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	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 микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		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 апельсина	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,00	15,00	0,00
	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	0,00
	Всего:		38,7	27,8	97,2	794	95	124	294	5,80	0,45	25,36	0,11
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	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
	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Итого:		59,3	63,1	198,5	1598	161	177	521	9,99	0,88	37,16	0,21
	Четверг												
	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	Индийка с булугом	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		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
	Всего:		10,4	11,0	46,3	326	33	20	102	1,65	0,11	20,00	0,00
	Итого:		60,4	67,9	206,5	1709	503	142	598	9,40	0,81	32,85	0,09
	Пятница												
	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00

		20,5	32,0	73,2	661	50	40	156	2,07	0,28	0,36	0,08
	Всего:											
	Обед											
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
285	Макаронник с мясом	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,80	0,20	0,00	0,02
ТТК 206	Компот из ягод	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,80	0,20	0,00	0,00
	Всего:	30,2	22,2	92,2	689	92	43	197	4,68	0,46	21,87	0,02
	Полдник											
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с творогом	9,0	7,0	20,9	182	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
389	Сок фруктовый	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:	9,5	7,5	56,0	330	89	26	110	3,41	0,05	13,07	0,02
	Итого:	60,2	61,7	221,4	1680	231	109	463	10,16	0,79	35,30	0,12
	Суббота											
	Завтрак											
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
309	Вермишель отварная	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из яблок	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	27,2	15,4	69,4	526	125	79	225	3,3	0,2	5,4	0,1
	Обед											
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00
259	Жаркое по-домашнему	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,00	0,20	8,20	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:	20,0	20,5	89,2	622	55	60	222	4,24	0,46	23,30	0,00
	Полдник											
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плошка Московская	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Всего:	6,9	6,1	51,6	284	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Итого:	54,1	42,0	210,2	1432	202	147	494	8,05	0,76	28,90	0,10
	Итого по меню:	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