



4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных 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),185ф, гимназия №184,
лицей №180

Московского района № 21,64ф,66,67,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87

Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,82,84,85,117,141,183

Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицей №40ф, гимназия №1, гимназия №1ф, гимназия №13ф,
лицей №8

Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,173, 151, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28ф

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

Автозаводского района

№5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,127ф,128,129,130,133,137,144,145,161,165,169
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	B ₁	C	A
<i>Первая неделя</i>													
Понедельник													
Завтрак													
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
212	Омлет с сосисками	150	15,42	24,8	3,8	283	200	16	197	2,07	0,07	0,3	0,22
71	Помидоры свежие	70	0,8	0,14	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
	Фруктовое пюре	90	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		23,32	37,64	63,7	671	372,7	50,5	340	3,52	0,44	18,52	0,3
Обед													
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	280	7,3	8,8	17,1	181	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0
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	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	2,5	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		30,7	26,64	108,8	804	106,7	222	506	9,07	0,58	12,42	0,24
Полдник													
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	80	6,5	7,3	34,9	260	27	11	58	0,66	0,07	0,04	0,04
	Всего:		12,5	13,7	44,3	380	267	39	238	0,86	0,37	17,04	0,22
	Итого:		66,52	77,98	216,8	1855	746,4	311,5	1084	13,45	1,39	47,98	0,76
Вторник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,15	11	0,15	99	3	0	4,5	0,03	0	0	0,06
15	Сыр порционнo	25	5,8	7,5	0	90	220	9	125	0,25	0	0,18	0,08
223	Запеканка из творога с вареньем	150/30	23,6	17,5	45,3	341	391	35	308	1,3	0,07	0,8	0,05
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0

	Всего:		32,75	37,2	84,55	715	652,7	70	488,5	5,78	0,2	15,88	0,19
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное с маслом	100/5	23,8	13,9	10,7	335	15	83	107	1,99	0,1	0,83	0,09
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Морская капуста (доп. Гарнир)	30	0,18	0,6	1,44	12	0	0	0	0	0	0	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		36,98	25,3	102,94	900	86,7	151	294	5,4	0,37	10,87	0,13
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		16,2	10,7	42,9	352	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	<i>Итого:</i>		85,93	73,2	230,39	1967	1049,4	265	1066,5	11,89	0,68	28,62	0,38
	Среда												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	14,5	11	11,3	211	6	7,5	16	0,5	0,04	0,25	0
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	65	0,8	0,1	2,5	15	8,7	13	17,3	0,6	0	16,3	0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		26	19,8	100,5	703	32,7	38,5	96,3	2,5	0,18	16,56	0,02
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		33,37	19,7	71,81	648	118,7	112	390	6,33	0,79	11,67	0,06
	Полдник												
401	Оладьи со сгущённым молоком	100/20	8,8	9,4	47,7	308	135	24	148	0,86	0,13	0,93	0,03
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0

338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Всего:		9,5	10	77,6	441	174	45	171	3,76	0,18	17,43	0,03
	<i>Итого:</i>		68,87	49,5	249,91	1792	325,4	195,5	657,3	12,59	1,15	45,66	0,11
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	30	6,9	9	0	108	264	10,5	150	0,3	0	0,21	0,09
183	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		25,1	32,5	93,1	766	816,7	92,5	459	5,05	0,24	15,12	0,19
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
280	Фрикадельки в соусе	90/50	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	146	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		26,65	24	89,5	718	139,7	103	282	4,81	0,46	42,27	0,24
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с джемом	75	3,6	3,9	36,6	224	24	9	36	0,75	0,04	0,07	0,01
	Всего:		9,6	9,5	55,6	374	262	37	218	0,95	0,1	1,27	0,05
	<i>Итого:</i>		61,35	66	238,2	1858	1218,4	232,5	959	10,81	0,8	58,66	0,48
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,45	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	14	8	12	16	0,54	0,04	15	0
338	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
			27,2	23,9	89	692	82,5	199,4	373	11,32	0,48	24,05	0,1

	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
259	Жаркое по-домашнему с печенью	200	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	40	0,3	2	3,9	35	17	5,7	11	0,2	0,01	10,5	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		21,4	14,5	104,8	631	122,1	316,7	251	10,77	0,61	48,85	0,01
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70	6,5	7,2	30,6	239	9	8	42	0,62	0,06	0	0,02
	Всего:		12,5	13,6	40	359	249	36	222	0,82	0,36	17	0,2
	<i>Итого:</i>		61,1	52	233,8	1682	453,6	552,1	846	22,91	1,45	89,9	0,31
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
333/2004	Вермишель отварная с сыром	150	8,8	11,4	24,6	236	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08
337	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
	Фруктовое пюре	90	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		20,6	20,2	99,7	664	214,5	55,4	286	6,67	0,46	9,26	0,22
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
265	Плов из говядины	200	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		24,42	16,55	120,72	756	86	91	232	6,09	0,35	25,97	0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	80	6,5	7,3	34,9	260	27	11	58	0,66	0,07	0,04	0,04

	Всего:		12,5	13,7	44,3	380	267	39	238	0,86	0,37	17,04	0,22
	Итого:		57,52	50,45	264,72	1800	567,5	185,4	756	13,62	1,18	52,27	0,44
	Вторник												
	Завтрак												
234	Биточки рыбные	100	12,3	9,8	17,3	214	46	29	153	0,95	0,09	0,59	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	5	0
338	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		23,2	21,14	105,35	742	220,5	113,4	390,5	7,19	0,31	15,39	0,06
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
289	Рагу из птицы	200	18,6	7,3	15,1	267	23	85	180	1,9	0,13	8,96	0,05
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	45	0,5	3,5	6,9	61	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		29,9	16,7	99,6	757	144,7	173	412	8,48	0,48	46,77	0,25
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		16,2	10,7	42,9	352	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	Итого:		69,3	48,54	247,85	1851	675,2	330,4	1086,5	16,38	0,9	64,03	0,37
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	19	12,4	3,6	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,45	0,08	1,5	10	6	8	11	0,36	0,02	10	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0

	Всего:		33,45	31,28	80,7	811	177,7	228,5	466	10,54	0,42	28,54	0,19
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,7	13,3	22	296	21	40	104	1,6	0,18	4,6	0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		23,3	17,93	87,6	650	111,7	99	245	4,89	0,44	21,39	0,01
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70	6,5	7,2	30,6	239	9	8	42	0,62	0,06	0	0,02
	Всего:		12,5	13,6	40	359	249	36	222	0,82	0,36	17	0,2
	Итого:		69,25	62,81	208,3	1820	538,4	363,5	933	16,25	1,22	66,93	0,4
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	30	4,9	3,09	1,26	54	2	5	47	0,25	0,18	0	0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/10	6,2	12,6	31,6	266	170	36	171	0,63	0,11	1,76	0,029
	Творог "Агуша"	100	7,4	3,9	9,4	102	240	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		23,9	22,59	101,96	711	517,5	78,4	317	5,49	0,66	10,91	0,039
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11	1,2	16,7	142	12	34	56	0,9	0,04	1,4	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		30,4	18,93	94,9	726	111,7	102	277	4,44	0,41	13,08	0,08
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с джемом	75	3,6	3,9	36,6	224	24	9	36	0,75	0,04	0,07	0,01
	Всего:		9,6	9,5	55,6	374	262	37	218	0,95	0,1	1,27	0,05

	<i>Итого:</i>		63,9	51,02	252,46	1811	891,2	217,4	812	10,88	1,17	25,26	0,169
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,4	0
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,06	1,6	8	14	8	26	0,36	0,02	6	0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		24,6	26,66	82	654	52,7	47	151	3,91	0,33	10,3	0,06
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,4	0,1	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,5	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		30,95	20,3	92,7	713	109,7	110	368	4,63	0,54	27,51	0,25
	Полдник												
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 27	Хачапури	75	9,7	11,4	20,9	243	194	15	136	0,71	0,06	0,07	0,09
	Всего:		9,7	11,4	43,3	333	194	15	136	0,71	0,06	0,07	0,09
	Итого:		65,25	58,36	218	1700	356,4	172	655	9,25	0,93	37,88	0,4
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
211	Омлет с сыром	150	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0,3	0	1	6	4	5	6	0,25	0,02	6	0
	Смузи-коктейль	250	1,5	0	31	130	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		27,5	33,6	88,2	742	471,7	84	508	7,3	0,29	19,73	0,38

	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	155	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0
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	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	65	0,43	0,07	1,73	9	15,1	8,6	28,1	0,39	0,02	6,5	0
377	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		28,63	24,77	103,13	759	99,8	210,6	487,1	9,56	0,574	19,42	0,04
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70	6,5	7,2	30,6	239	9	8	42	0,62	0,06	0	0,02
	Всего:		12,5	13,6	40	359	249	36	222	0,82	0,36	17	0,2
	<i>Итого:</i>		68,63	71,97	231,33	1860	820,5	330,6	1217,1	17,68	1,224	56,15	0,62
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	25	5,8	7,5	0	90	220	9	125	0,25	0	0,18	0,08
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/10	6,5	12	28	248	160	39	270	0,83	0,14	1,61	0,06
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		18,5	31,3	81,5	684	431,5	82,4	460	6,46	0,27	10,39	0,18
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	5,6	8	7,6	121	19	16	42	0,68	0,06	5,24	0,01
294/2014	Запеканка из печени с рисом	90	11,2	6,4	14,2	159	11	20,5	202	3,59	0,16	7,4	0,04
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Морская капуста (доп. Гарнир)	30	0,18	0,6	1,44	12	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		24,78	21,4	82,34	647	111,7	96,5	407	7,23	0,56	22,32	0,08
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04

	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		16,2	10,7	42,9	352	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	Итого:		59,48	63,4	206,74	1683	853,2	222,9	1151	14,4	0,94	34,58	0,32
	Среда												
	Завтрак												
467/2004	Биточки по-белорусски	90	16,7	13,8	1,5	197	32	25	167	1,29	0,06	1,47	0,03
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,14	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		28,2	21,04	86,5	663	139,7	75	307	6,09	0,53	31,62	0,06
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	2,5	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		30,9	20,84	94,4	729	114,7	111	376	4,86	0,52	14,19	0,26
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	80	6,5	7,3	34,9	260	27	11	58	0,66	0,07	0,04	0,04
	Всего:		12,5	13,7	44,3	380	267	39	238	0,86	0,37	17,04	0,22
	Итого:		71,6	55,58	225,2	1772	521,4	225	921	11,81	1,42	62,85	0,54
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	25,2	19,4	34,2	375	279	395	352	1,01	0,09	0,5	0,07
338	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		30,9	31	79,1	682	418,5	432,9	467	6,49	0,22	9,17	0,14
	Обед												

102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	2,5	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		40,27	20,14	87,61	813	124,7	178	361	7,84	0,68	18,43	0,11
	Полдник												
401	Оладьи с вареньем	100/25	7,6	7,9	53,5	311	79	19,4	110,3	0,92	0,12	1,33	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Всего:		8,4	8,5	75,5	412	106	35,4	134,3	4,52	0,16	16,23	0,02
	Итого:		79,57	59,64	242,21	1907	649,2	646,3	962,3	18,85	1,06	43,83	0,27
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	14,2	14,9	15,3	269	9	30	79	1,1	0,2	0,35	0,01
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	150	7,3	9,3	33,2	278	2	18	54	0,85	0,06	3,8	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	55	0,6	0,11	2,1	13	7,7	11	14,3	0,55	0,033	13	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		28,9	29,21	103,5	844	175,4	111	304,3	6,83	0,473	30,45	0,05
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		22,65	13,36	80,11	547	91,7	83	215	4	0,39	29,79	0
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с джемом	75	3,6	3,9	36,6	224	24	9	36	0,75	0,04	0,07	0,01
	Всего:		9,6	9,5	55,6	374	262	37	218	0,95	0,1	1,27	0,05
	Итого:		61,15	52,07	239,21	1765	529,1	231	737,3	11,78	0,963	61,51	0,1

Четвертая неделя													
Понедельник													
Завтрак													
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	8,9	10,1	14	182	147	17	135	1	0,1	0,11	0,04
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	6,3	12,4	28,5	250	151	48	183	1	0,14	1,4	0,06
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		22,8	27,1	101,6	742	614,5	100,4	382	7,41	0,37	12,91	0,1
Обед													
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	6	5,6	17,5	141	29	31	112	1,3	0,11	7,55	0,06
265	Плов из говядины	200	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	14	8	12	16	0,54	0,04	15	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		26,52	16,35	107,42	694	104,7	120	333	5,03	0,4	24,85	0,26
Полдник													
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 27	Хачапури	60	8,4	8,4	16,7	190	155	12	108	0,57	0,05	0,06	0,07
	Всего:		14	13,4	38,7	346	397	42	296	0,77	0,11	1,86	0,11
	Итого:		63,32	56,85	247,72	1782	1116,2	262,4	1011	13,21	0,88	39,62	0,47
Вторник													
Завтрак													
271	Биточки домашние	100	14,5	11	11,3	211	6	7,5	16	0,5	0,04	0,25	0
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
	Пюре фруктовое	90	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0
206	Компот из вишни (горячий напиток)	200	0,2	0,1	13,2	56	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		22,8	15,93	85,9	598	50,7	39,5	101	2,25	0,21	7,75	0,02
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0

14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 499	Котлета куриная с маслом	90/5	14,6	7,9	9,3	193	8	20	92	0,9	0,1	0,45	0,27
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,55	0,1	1,95	12	7	10	13	0,5	0,03	12,5	0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		26,45	27,2	90,55	771	90,7	66	242	2,64	0,49	13,6	0,35
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
276	Рулет мясной с яйцом	100	14,5	10,8	8,2	191	41	22	157	1,71	0,07	0,2	0,1
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,02	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		30	20,02	111,2	771	141,7	93	340	8,19	0,42	24,24	0,13
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
410	Ватрушка с творогом	75	9,5	6,4	35,6	239	70	16	112	0,81	0,09	0,34	0,02
	Всего:		15,5	12,8	45	359	310	44	292	1,01	0,39	17,34	0,2
	Итого:		71,95	60,02	246,75	1901	542,4	203	874	11,84	1,3	55,18	0,68
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	40	4	2	24	130	14	42	120	1,4	0,16	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		28,2	37,7	107,1	907	283,7	108,5	401	7,15	0,38	19,37	0,09
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03

71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,02	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2	0
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		24,2	23,22	89,7	707	132,7	94	270	4,47	0,45	27,18	0,06
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с джемом	75	3,6	3,9	36,6	224	24	9	36	0,75	0,04	0,07	0,01
	Всего:		9,6	9,5	55,6	374	262	37	218	0,95	0,1	1,27	0,05
	Итого:		62	70,42	252,4	1988	678,4	239,5	889	12,57	0,93	47,82	0,2
	Итого по меню:		1350	1196	4799,24	36547	13786	5964	18329	273	21,7	1040	7,69
	среднее за день		<i>67,5</i>	<i>59,8</i>	<i>240,0</i>	<i>1827,4</i>	<i>689,3</i>	<i>298,2</i>	<i>916,5</i>	<i>13,6</i>	<i>1,1</i>	<i>52,0</i>	<i>0,4</i>

В меню используются следующие свежие фрукты: яблоки, груши

В меню включены витаминизированные напитки: кисель плодово-ягодный (витамины В1, В6, РР, С), кофейный напиток витаминизированный (витамины В1, В6, РР, С), молоко витаминизированное (витамины А, Е, В1, В6, В9, С, РР, а также железо, цинк)

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