

«СОГЛАСОВАНО»



*А. В. Родионов*

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации



Е.В. Пороховой

2024 г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на сентябрь 2024 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 школы № 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123, 138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180  
Московского района школы № 21,64,64ф,66,69,70,73,74,93,115(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, лицеи №№ 8,40,40ф, гимназии №№1,1ф,13ф  
Советского района школы № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173,188, 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, лицеи №№ 36,165, 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 <sub>1</sub>	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>15</b>	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	<b>150/30</b>	14.1	12.6	56.4	379	12	5	23	0.40	0.03	0.24	0.03
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.03	11.00	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	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>17.0</b>	<b>22.9</b>	<b>95.1</b>	<b>639</b>	<b>48</b>	<b>20</b>	<b>45</b>	<b>4.19</b>	<b>0.14</b>	<b>14.14</b>	<b>0.03</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 83	Суп "Минестроне"	<b>250</b>	3.0	5.2	13.5	113	143	157	427	0.73	0.34	35.00	0.38
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.09	0.05	0.58	0.01
309	Вермишель отварная	<b>150</b>	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.76	0.05	0.00	0.02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>55</b>	0.5	0.1	1.9	11	7	10	13	0.45	0.03	12.50	0.00
342	Компот из яблок	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>19.3</b>	<b>20.7</b>	<b>84.9</b>	<b>617</b>	<b>207</b>	<b>195</b>	<b>502</b>	<b>5.42</b>	<b>0.65</b>	<b>52.17</b>	<b>0.41</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6.0	6.4	9.4	120	240	28	180	0.20	0.30	17.00	0.18
421	Сдоба обыкновенная	<b>50</b>	4.1	3.3	29.9	165	8	6	37	0.51	0.07	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>10.1</b>	<b>9.7</b>	<b>39.3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0.71</b>	<b>0.37</b>	<b>17.00</b>	<b>0.18</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46.4</b>	<b>53.3</b>	<b>219.3</b>	<b>1541</b>	<b>503</b>	<b>249</b>	<b>764</b>	<b>10.32</b>	<b>1.16</b>	<b>83.31</b>	<b>0.62</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0.1	5.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
210	Омлет натуральный	<b>150</b>	13.8	14.7	3.4	201	123	20	245	2.58	0.06	0.73	0.11
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	<b>100</b>	2.8	3.2	8.0	75	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.7	1.9	22.5	118	85	10	63	0.10	0.30	0.90	0.14
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>22</b>	1.8	0.4	12.6	62	9	0	0	0.44	0.07	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>21.2</b>	<b>25.4</b>	<b>48.7</b>	<b>521</b>	<b>217</b>	<b>30</b>	<b>308</b>	<b>3.12</b>	<b>0.43</b>	<b>1.63</b>	<b>0.25</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>265</b>	4.2	4.5	9.2	94	33	23	73	1.23	0.05	9.20	0.01
438	Азу из говядины	<b>200</b>	10.4	11.9	21.3	234	19	41	82	2.00	0.20	24.70	0.00

71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0.8	0.1	2.7	15	10	14	18	0.63	0.04	17.50	0.00
348	Компот из кураги	200	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.69	0.02	0.89	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>20.2</b>	<b>17.3</b>	<b>71.5</b>	<b>552</b>	<b>123</b>	<b>99</b>	<b>202</b>	<b>6.03</b>	<b>0.48</b>	<b>52.29</b>	<b>0.01</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5.6	5.0	22.0	156	242	30	188	0.20	0.06	1.80	0.04
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	70	8.2	7.2	24.0	194	59	13	86	0.54	0.06	0.02	0.01
	<b>Всего:</b>		<b>13.8</b>	<b>12.2</b>	<b>46.0</b>	<b>350</b>	<b>301</b>	<b>43</b>	<b>274</b>	<b>0.74</b>	<b>0.12</b>	<b>1.82</b>	<b>0.05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55.2</b>	<b>55.0</b>	<b>166.2</b>	<b>1423</b>	<b>641</b>	<b>172</b>	<b>784</b>	<b>9.89</b>	<b>1.03</b>	<b>55.74</b>	<b>0.31</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	15.6	11.6	2.7	178	133	17	84	1.30	0.06	0.19	0.30
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.3	36.6	246	15	133	201	4.48	0.21	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>26.6</b>	<b>28.8</b>	<b>67.2</b>	<b>635</b>	<b>166</b>	<b>155</b>	<b>295</b>	<b>7.17</b>	<b>0.35</b>	<b>3.09</b>	<b>0.30</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	260	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	150	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.76	0.05	0.00	0.02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0.5	0.0	1.5	8	14	8	25	0.36	0.02	6.00	0.00
700/2004	Напиток клюквенный	200	0.1	0.1	15.9	65	4	4	3	0.20	0.01	3.75	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/20	3.4	0.7	22.2	109	26	0	0	1.38	0.15	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>26.6</b>	<b>21.0</b>	<b>86.9</b>	<b>648</b>	<b>78</b>	<b>50</b>	<b>160</b>	<b>4.63</b>	<b>0.61</b>	<b>21.65</b>	<b>0.03</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9.7	9.3	18.2	195	23	16	96	1.03	0.13	0.18	0.01
342	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.91	0.01	4.09	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>9.9</b>	<b>9.5</b>	<b>32.1</b>	<b>253</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>1.94</b>	<b>0.14</b>	<b>4.27</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>63.1</b>	<b>59.3</b>	<b>186.2</b>	<b>1536</b>	<b>274</b>	<b>225</b>	<b>555</b>	<b>13.74</b>	<b>1.10</b>	<b>29.01</b>	<b>0.34</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7.2	11.0	11.5	173	249	13	145	0.40	0.15	0.00	0.00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6.2	8.5	31.6	228	170	36	170	0.60	0.10	1.80	0.10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2.8	3.2	8.0	75	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.6	3.0	20.8	124	124	27	109	0.80	0.04	1.30	0.02

	Батон витаминный с микронутриентами	<b>20</b>	1.6	0.4	11.4	56	8	0	0	0.40	0.06	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>21.4</b>	<b>26.1</b>	<b>83.3</b>	<b>656</b>	<b>551</b>	<b>76</b>	<b>424</b>	<b>2.20</b>	<b>0.35</b>	<b>3.10</b>	<b>0.12</b>
	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	<b>260</b>	4.8	4.0	14.0	111	9	18	73	1.00	0.10	5.20	0.00
ТТК 66	Голубцы из индейки с цветной капустой	<b>108/50</b>	8.1	13.7	10.3	197	38	12	61	1.70	0.10	4.70	0.01
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.00	0.10	5.10	0.10
	Вафли	<b>18</b>	0.8	4.5	11.9	92	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>20.8</b>	<b>28.3</b>	<b>83.5</b>	<b>672</b>	<b>118</b>	<b>62</b>	<b>224</b>	<b>6.03</b>	<b>0.47</b>	<b>15.10</b>	<b>0.11</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	<b>200</b>	2.0	1.0	22.0	100	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	<b>65</b>	5.7	7.1	27.7	197	25	8	42	0.40	0.05	0.05	0.01
	<b>Всего:</b>		<b>7.7</b>	<b>8.1</b>	<b>49.7</b>	<b>297</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>0.40</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49.9</b>	<b>62.5</b>	<b>216.5</b>	<b>1625</b>	<b>694</b>	<b>146</b>	<b>690</b>	<b>8.63</b>	<b>0.87</b>	<b>18.25</b>	<b>0.24</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 499	Котлета куриная	<b>90</b>	14.6	7.9	5.2	156	8	20	91	0.90	0.10	0.45	0.03
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	185	1	19	62	0.52	0.03	0.00	0.03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>60</b>	0.5	0.0	1.5	8	14	8	25	0.36	0.02	6.00	0.00
	Пюре яблочное	<b>125</b>	0.0	0.0	13.8	55	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
377	Чай с лимоном	<b>200/15</b>	0.3	0.1	10.5	44	11	6	11	0.94	0.01	6.10	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>21.1</b>	<b>14.8</b>	<b>73.8</b>	<b>518</b>	<b>44</b>	<b>53</b>	<b>189</b>	<b>3.22</b>	<b>0.24</b>	<b>12.55</b>	<b>0.06</b>
	<b>Обед</b>												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	<b>255</b>	6.8	6.2	7.0	112	20	32	99	1.20	0.10	5.30	0.00
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	21.0	17.1	39.6	397	19	21	122	1.80	0.20	0.00	0.00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>60</b>	0.7	0.1	2.3	13	8	12	16	0.54	0.04	15.00	0.00
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.69	0.02	0.89	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>33.3</b>	<b>24.2</b>	<b>87.2</b>	<b>731</b>	<b>108</b>	<b>86</b>	<b>266</b>	<b>5.71</b>	<b>0.53</b>	<b>21.19</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Йогурт фруктовый питьевой	<b>200</b>	3.0	2.8	9.5	75	238	28	182	0.20	0.06	1.20	0.04
ТТК 246	Плюшка с сахаром	<b>80</b>	5.3	8.0	38.8	248	8	8	41	0.64	0.06	0.00	0.00

	<b>Всего:</b>		<b>8.3</b>	<b>10.8</b>	<b>48.3</b>	<b>323</b>	<b>246</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0.84</b>	<b>0.12</b>	<b>1.20</b>	<b>0.04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62.7</b>	<b>49.8</b>	<b>209.3</b>	<b>1572</b>	<b>398</b>	<b>175</b>	<b>678</b>	<b>9.77</b>	<b>0.89</b>	<b>34.94</b>	<b>0.10</b>
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>15</b>	0.1	10.9	0.2	99	4	0	5	0.03	0.02	0.00	0.06
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	<b>200/5</b>	6.4	7.6	28.3	207	155	38	170	0.80	0.10	1.60	0.00
338	Фрукты свежие	<b>195</b>	0.8	0.6	20.1	90	89	23	31	4.50	0.00	9.80	0.00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.7	1.9	22.5	118	85	10	63	0.10	0.30	0.90	0.14
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1.4	0.5	10.0	48	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>11.4</b>	<b>21.5</b>	<b>81.1</b>	<b>562</b>	<b>333</b>	<b>71</b>	<b>269</b>	<b>5.43</b>	<b>0.42</b>	<b>12.30</b>	<b>0.20</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	<b>265</b>	5.5	4.7	16.6	127	19	26	99	1.15	0.10	7.10	0.01
ТТК 55	Рагу из говядины	<b>200</b>	11.3	10.8	16.9	211	21	36	73	2.00	0.18	41.00	0.02
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 472	Напиток из облепихи	<b>200</b>	0.0	0.0	15.0	60	1	0	0	0.10	0.00	0.00	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/20</b>	3.2	0.8	20.8	101	18	0	0	0.98	0.09	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>20.2</b>	<b>16.3</b>	<b>69.8</b>	<b>502</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>0.38</b>	<b>50.10</b>	<b>0.03</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6.0	6.4	9.4	120	240	28	180	0.20	0.30	17.00	0.18
421	Сдоба обыкновенная	<b>50</b>	4.1	3.3	29.9	165	8	6	37	0.51	0.07	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>10.1</b>	<b>9.7</b>	<b>39.3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0.71</b>	<b>0.37</b>	<b>17.00</b>	<b>0.18</b>
	<b>Итого:</b>		<b>41.7</b>	<b>47.5</b>	<b>190.2</b>	<b>1349</b>	<b>645</b>	<b>170</b>	<b>666</b>	<b>10.49</b>	<b>1.17</b>	<b>79.40</b>	<b>0.41</b>
	Вторник												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	<b>150/30</b>	25.7	20.1	38.2	437	306	41	373	1.00	0.09	0.50	0.08
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.03	11.00	0.00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.90	0.00	0.10	0.00
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>30</b>	2.4	0.6	17.2	84	12	0	0	0.60	0.10	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>28.8</b>	<b>27.4</b>	<b>78.5</b>	<b>676</b>	<b>341</b>	<b>55</b>	<b>393</b>	<b>4.90</b>	<b>0.22</b>	<b>11.60</b>	<b>0.08</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>260</b>	8.8	4.1	14.5	127	24	33	107	2.14	0.23	5.00	0.00
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.09	0.05	0.58	0.01
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.76	0.05	0.00	0.02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>45</b>	0.5	0.1	1.7	10	6	9	12	0.40	0.03	11.25	0.00

348	Компот из кураги	200	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.69	0.02	0.89	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3.2	0.8	20.8	101	18	0	0	0.98	0.09	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>25.3</b>	<b>19.4</b>	<b>80.7</b>	<b>636</b>	<b>103</b>	<b>87</b>	<b>206</b>	<b>6.06</b>	<b>0.47</b>	<b>17.72</b>	<b>0.03</b>
	<b>Полдник</b>												
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 27	Хачапури	100	12.8	15.0	27.8	298	289	25	204	0.70	0.07	0.06	0.03
	<b>Всего:</b>		<b>12.8</b>	<b>15.0</b>	<b>50.2</b>	<b>388</b>	<b>289</b>	<b>25</b>	<b>204</b>	<b>0.70</b>	<b>0.07</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66.9</b>	<b>61.8</b>	<b>209.4</b>	<b>1700</b>	<b>733</b>	<b>167</b>	<b>803</b>	<b>11.66</b>	<b>0.76</b>	<b>29.38</b>	<b>0.14</b>
	<b>Среда</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
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9.5	16.2	18.2	250	87	34	129	2.00	0.03	7.70	0.00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	65	0.5	0.0	1.5	9	15	9	27	0.39	0.02	6.50	0.00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.7	1.9	22.5	118	85	10	63	0.10	0.30	0.90	0.14
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.6	17.2	84	12	0	0	0.60	0.10	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>15.2</b>	<b>26.0</b>	<b>59.5</b>	<b>527</b>	<b>201</b>	<b>53</b>	<b>222</b>	<b>3.11</b>	<b>0.46</b>	<b>15.10</b>	<b>0.18</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	265	4.7	6.9	10.1	121	50	32	59	1.80	0.07	2.30	0.01
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16.5	17.1	9.3	257	32	16	107	1.20	0.20	0.20	0.03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.3	36.6	246	15	133	201	4.48	0.21	0.00	0.00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0.8	0.1	2.7	15	10	14	18	0.63	0.04	17.50	0.00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.70	0.00	20.00	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3.2	0.8	20.8	101	18	0	0	0.98	0.09	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>34.4</b>	<b>32.5</b>	<b>104.1</b>	<b>844</b>	<b>135</b>	<b>198</b>	<b>388</b>	<b>9.79</b>	<b>0.61</b>	<b>40.00</b>	<b>0.04</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2.0	6.4	19.0	140	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4.9	5.1	29.6	184	22	8	47	0.54	0.05	0.16	0.03
	<b>Всего:</b>		<b>6.9</b>	<b>11.5</b>	<b>48.6</b>	<b>324</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0.54</b>	<b>0.05</b>	<b>0.16</b>	<b>0.03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56.5</b>	<b>70.0</b>	<b>212.2</b>	<b>1695</b>	<b>358</b>	<b>259</b>	<b>657</b>	<b>13.44</b>	<b>1.12</b>	<b>55.26</b>	<b>0.25</b>
	<b>Четверг</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
ТТК 81	Каша молочная пшленно-рисовая с персиками с маслом	200/5	5.4	7.0	30.4	207	141	30	145	0.50	0.05	1.50	0.23
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2.8	3.2	8.0	75	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00

382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.6	3.0	20.8	124	124	27	109	0.80	0.04	1.30	0.02
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>13.9</b>	<b>21.0</b>	<b>73.6</b>	<b>542</b>	<b>277</b>	<b>57</b>	<b>257</b>	<b>1.82</b>	<b>0.18</b>	<b>2.80</b>	<b>0.29</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
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>150</b>	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.76	0.05	0.00	0.02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>40</b>	0.4	0.1	1.5	9	6	8	10	0.36	0.02	10.00	0.00
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.03	11.00	0.00
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.69	0.02	0.89	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/20</b>	3.2	0.8	20.8	101	18	0	0	0.98	0.09	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>40.5</b>	<b>29.2</b>	<b>109.4</b>	<b>892</b>	<b>218</b>	<b>152</b>	<b>350</b>	<b>8.30</b>	<b>0.56</b>	<b>33.65</b>	<b>0.12</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	<b>75</b>	9.7	9.3	18.2	195	23	16	96	1.03	0.13	0.18	0.01
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.91	0.01	4.09	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>9.9</b>	<b>9.5</b>	<b>32.1</b>	<b>253</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>1.94</b>	<b>0.14</b>	<b>4.27</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64.3</b>	<b>59.7</b>	<b>215.1</b>	<b>1687</b>	<b>525</b>	<b>229</b>	<b>707</b>	<b>12.06</b>	<b>0.88</b>	<b>40.72</b>	<b>0.42</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>15</b>	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 500	Шницель "Нежный"	<b>90</b>	15.0	12.2	11.9	219	9	29	72	1.20	0.20	0.30	0.01
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	185	1	19	62	0.52	0.03	0.00	0.03
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.03	11.00	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, обогащенный йодоказеином	<b>30</b>	2.4	0.6	17.2	84	12	0	0	0.60	0.10	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>22.0</b>	<b>28.9</b>	<b>82.0</b>	<b>678</b>	<b>48</b>	<b>63</b>	<b>156</b>	<b>5.61</b>	<b>0.36</b>	<b>14.20</b>	<b>0.04</b>
	<b>Обед</b>												
157/2004	Солянка домашняя с зеленью	<b>250</b>	5.9	5.5	6.8	104	16	32	96	1.20	0.10	5.30	0.00
284	Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	11.5	13.7	22.5	259	22	52	195	2.40	0.31	4.60	0.00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	<b>60</b>	0.9	3.0	6.8	59	26	9	17	0.30	0.00	16.00	0.00
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.00	4.50	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/20</b>	3.2	0.8	20.8	101	18	0	0	0.98	0.09	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>21.7</b>	<b>23.1</b>	<b>68.9</b>	<b>572</b>	<b>93</b>	<b>101</b>	<b>317</b>	<b>5.08</b>	<b>0.50</b>	<b>30.40</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5.6	5.0	22.0	156	242	30	188	0.20	0.06	1.80	0.04
ТТК 376	Ватрушка с творогом	<b>75</b>	18.5	13.5	33.1	328	64	23	250	2.60	0.14	0.10	0.20

	<b>Всего:</b>		<b>24.1</b>	<b>18.5</b>	<b>55.1</b>	<b>484</b>	<b>306</b>	<b>53</b>	<b>438</b>	<b>2.80</b>	<b>0.20</b>	<b>1.90</b>	<b>0.24</b>
	<b>Итого:</b>		<b>67.8</b>	<b>70.5</b>	<b>206.0</b>	<b>1734</b>	<b>447</b>	<b>217</b>	<b>911</b>	<b>13.49</b>	<b>1.06</b>	<b>46.50</b>	<b>0.28</b>
		Третья неделя											
		<b>Понедельник</b>											
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	<b>150/30</b>	25.7	20.1	38.2	437	306	41	373	1.00	0.09	0.50	0.08
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.03	11.00	0.00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.90	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	0.10	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>28.4</b>	<b>27.3</b>	<b>75.6</b>	<b>662</b>	<b>339</b>	<b>55</b>	<b>393</b>	<b>4.80</b>	<b>0.22</b>	<b>11.60</b>	<b>0.08</b>
	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	<b>260</b>	4.8	4.0	14.0	111	9	18	73	1.00	0.10	5.20	0.00
438	Азу из говядины	<b>200</b>	10.4	11.9	21.3	234	19	41	82	2.00	0.20	24.70	0.00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>70</b>	0.8	0.1	2.7	15	10	14	18	0.63	0.04	17.50	0.00
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.70	0.00	0.90	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/50</b>	5.8	1.3	39.4	193	38	0	0	1.98	0.25	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>22.8</b>	<b>17.3</b>	<b>90.6</b>	<b>639</b>	<b>109</b>	<b>94</b>	<b>202</b>	<b>6.31</b>	<b>0.59</b>	<b>48.30</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6.0	6.4	9.4	120	240	28	180	0.20	0.30	17.00	0.20
421	Сдоба обыкновенная	<b>50</b>	4.1	3.3	29.9	165	8	6	37	0.51	0.07	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>10.1</b>	<b>9.7</b>	<b>39.3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0.71</b>	<b>0.37</b>	<b>17.00</b>	<b>0.20</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61.3</b>	<b>54.3</b>	<b>205.5</b>	<b>1586</b>	<b>696</b>	<b>183</b>	<b>812</b>	<b>11.82</b>	<b>1.18</b>	<b>76.90</b>	<b>0.28</b>
		Вторник											
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
210	Омлет натуральный	<b>150</b>	13.8	14.7	3.4	201	123	20	245	2.58	0.06	0.73	0.11
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	<b>100</b>	2.8	3.2	8.0	75	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.7	1.9	22.5	118	85	10	63	0.10	0.30	0.90	0.14
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>22</b>	1.8	0.4	12.6	62	9	0	0	0.44	0.07	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>21.2</b>	<b>26.4</b>	<b>48.7</b>	<b>521</b>	<b>217</b>	<b>30</b>	<b>308</b>	<b>3.12</b>	<b>0.43</b>	<b>1.63</b>	<b>0.25</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	<b>255</b>	6.6	4.6	8.4	104	31	35	75	1.60	0.10	11.30	0.00
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	<b>100/50</b>	11.3	11.8	12.9	202	17	15	77	0.80	0.10	1.00	0.00
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.00	0.10	5.10	0.10
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.00	4.50	0.00



	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.50	0.20	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>25.0</b>	<b>22.5</b>	<b>70.5</b>	<b>586</b>	<b>125</b>	<b>86</b>	<b>243</b>	<b>5.10</b>	<b>0.50</b>	<b>21.90</b>	<b>0.10</b>
	<b>Полдник</b>												
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом рисом	75	9.1	10.0	20.3	208	22	16	93	0.93	0.13	0.04	0.01
	<b>Всего:</b>		<b>9.1</b>	<b>10.0</b>	<b>42.7</b>	<b>298</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>93</b>	<b>0.93</b>	<b>0.13</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55.3</b>	<b>58.9</b>	<b>161.9</b>	<b>1405</b>	<b>364</b>	<b>132</b>	<b>644</b>	<b>9.15</b>	<b>1.06</b>	<b>23.57</b>	<b>0.36</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
291	Плов из индейки	200	10.7	17.1	44.5	375	12	30	84	1.40	0.00	2.30	0.00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0.5	0.0	1.5	8	14	8	25	0.36	0.02	6.00	0.00
338	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.03	11.00	0.00
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.90	0.00	0.10	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3.2	0.8	22.9	112	16	0	0	0.80	0.16	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>15.1</b>	<b>24.6</b>	<b>92.0</b>	<b>650</b>	<b>65</b>	<b>52</b>	<b>129</b>	<b>5.86</b>	<b>0.21</b>	<b>19.40</b>	<b>0.00</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10.1	4.3	23.1	172	33	17	69	3.20	0.80	13.00	0.15
271	Биточки домашние	100	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
ТТК 54	Овощи тушёные	150	3.2	8.5	14.3	146	25	24	71	1.20	0.04	0.14	0.03
348	Компот из кураги	200	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.70	0.00	0.90	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/50	5.8	1.3	39.4	193	38	0	0	1.98	0.25	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>33.9</b>	<b>25.4</b>	<b>100.1</b>	<b>795</b>	<b>139</b>	<b>72</b>	<b>222</b>	<b>8.08</b>	<b>1.39</b>	<b>14.04</b>	<b>0.18</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3.0	2.8	9.5	75	238	28	182	0.20	0.10	1.20	0.00
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5.3	8.0	38.8	248	8	8	41	0.64	0.06	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>8.3</b>	<b>10.8</b>	<b>48.3</b>	<b>323</b>	<b>246</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0.84</b>	<b>0.16</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57.3</b>	<b>60.8</b>	<b>240.4</b>	<b>1768</b>	<b>450</b>	<b>160</b>	<b>574</b>	<b>14.78</b>	<b>1.76</b>	<b>34.64</b>	<b>0.18</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7.2	11.0	11.5	173	249	13	145	0.40	0.20	0.00	0.00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6.2	8.5	31.6	228	170	36	170	0.60	0.10	1.80	0.10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2.8	3.2	8.0	75	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.6	3.0	20.8	124	124	27	109	0.80	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	20	1.6	0.4	11.4	56	8	0	0	0.40	0.06	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>21.4</b>	<b>26.1</b>	<b>83.3</b>	<b>656</b>	<b>551</b>	<b>76</b>	<b>424</b>	<b>2.20</b>	<b>0.40</b>	<b>3.10</b>	<b>0.12</b>

	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>260</b>	4.0	3.9	6.9	78	28	14	66	0.90	0.10	17.40	0.00
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.10	0.10	1.70	0.10
309	Вермишель отварная	<b>150</b>	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.80	0.10	0.00	0.00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>65</b>	0.7	0.1	2.3	14	8	12	16	0.54	0.04	15.00	0.00
342	Компот из груши	<b>200</b>	0.2	0.1	14.0	58	8	5	6	1.00	0.00	2.10	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/50</b>	5.8	1.3	39.4	193	38	0	0	1.98	0.25	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>40.1</b>	<b>27.0</b>	<b>102.9</b>	<b>817</b>	<b>105</b>	<b>128</b>	<b>296</b>	<b>7.32</b>	<b>0.59</b>	<b>36.20</b>	<b>0.10</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	<b>200</b>	2.0	1.0	22.0	100	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	<b>75</b>	4.6	4.0	30.1	174	51	27	60	0.96	0.06	0.02	0.01
	<b>Всего:</b>		<b>6.6</b>	<b>5.0</b>	<b>52.1</b>	<b>274</b>	<b>51</b>	<b>27</b>	<b>60</b>	<b>0.96</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>
	<i>Итого:</i>		<b>68.1</b>	<b>58.1</b>	<b>238.3</b>	<b>1747</b>	<b>707</b>	<b>231</b>	<b>780</b>	<b>10.48</b>	<b>1.05</b>	<b>39.32</b>	<b>0.23</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 6	Котлеты из индейки	<b>90</b>	12.5	8.3	3.9	140	6	17	49	0.80	0.20	0.00	0.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8.5	7.3	36.6	246	15	133	201	4.50	0.20	0.00	0.00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>60</b>	0.5	0.0	1.5	8	14	8	25	0.36	0.02	6.00	0.00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.90	0.00	2.90	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>24</b>	1.9	0.5	13.7	67	10	0	0	0.50	0.10	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>23.8</b>	<b>22.4</b>	<b>68.2</b>	<b>569</b>	<b>53</b>	<b>163</b>	<b>285</b>	<b>7.06</b>	<b>0.52</b>	<b>8.90</b>	<b>0.00</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>30/15/250</b>	11.0	0.9	13.7	107	13	28	44	0.90	0.10	0.80	0.02
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	13.3	9.4	19.2	215	18	33	83	1.29	0.13	8.43	0.00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	<b>55</b>	0.9	2.9	6.3	54	23	8	15	0.30	0.01	14.50	0.00
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.70	0.00	0.90	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.50	0.20	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>30.0</b>	<b>14.0</b>	<b>77.5</b>	<b>585</b>	<b>115</b>	<b>90</b>	<b>171</b>	<b>4.69</b>	<b>0.44</b>	<b>24.63</b>	<b>0.02</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5.6	5.0	22.0	156	242	30	188	0.20	0.10	1.80	0.00
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	<b>70</b>	8.2	7.2	24.0	194	59	13	86	0.54	0.06	0.02	0.01
	<b>Всего:</b>		<b>13.8</b>	<b>12.2</b>	<b>46.0</b>	<b>350</b>	<b>301</b>	<b>43</b>	<b>274</b>	<b>0.74</b>	<b>0.16</b>	<b>1.82</b>	<b>0.01</b>

	<b>Итого:</b>		<b>67.6</b>	<b>48.6</b>	<b>191.7</b>	<b>1504</b>	<b>469</b>	<b>296</b>	<b>730</b>	<b>12.49</b>	<b>1.12</b>	<b>35.35</b>	<b>0.03</b>
	<b>Четвёртая неделя</b>												
	<b>Понедельник</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
182	Каша молочная рисовая с клубничным вареньем	<b>200/30</b>	5.3	3.4	49.3	249	151	30	149	0.40	0.50	1.60	2.40
338	Фрукты свежие	<b>195</b>	0.8	0.6	20.1	90	89	23	31	4.50	0.00	9.80	0.00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.7	1.9	22.5	118	85	10	63	0.10	0.30	0.90	0.14
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1.4	0.5	10.0	48	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>10.3</b>	<b>13.7</b>	<b>102.0</b>	<b>571</b>	<b>327</b>	<b>63</b>	<b>246</b>	<b>5.02</b>	<b>0.81</b>	<b>12.30</b>	<b>2.58</b>
	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	<b>260</b>	4.8	4.0	14.0	111	9	18	73	1.00	0.10	5.20	0.00
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.09	0.05	0.58	0.01
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.00	0.10	5.10	0.10
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.91	0.01	4.09	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/25</b>	3.7	0.8	24.4	119	24	0	0	1.28	0.14	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>18.2</b>	<b>19.7</b>	<b>67.0</b>	<b>530</b>	<b>94</b>	<b>66</b>	<b>182</b>	<b>5.28</b>	<b>0.40</b>	<b>14.97</b>	<b>0.11</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6.0	6.4	9.4	120	240	28	180	0.20	0.30	17.00	0.20
421	Сдоба обыкновенная	<b>50</b>	4.1	3.3	29.9	165	8	6	37	0.51	0.07	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>10.1</b>	<b>9.7</b>	<b>39.3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0.71</b>	<b>0.37</b>	<b>17.00</b>	<b>0.20</b>
	<b>Итого:</b>		<b>38.6</b>	<b>43.1</b>	<b>208.3</b>	<b>1386</b>	<b>669</b>	<b>163</b>	<b>645</b>	<b>11.01</b>	<b>1.58</b>	<b>44.27</b>	<b>2.89</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 80	Запеканка из творога с персиками со сгущённым молоком	<b>150/20</b>	23.6	18.7	36.9	411	279	40	341	0.90	0.09	0.85	0.06
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.03	11.00	0.00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.90	0.00	2.90	0.00
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1.4	0.5	10.0	48	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>25.8</b>	<b>25.9</b>	<b>70.2</b>	<b>616</b>	<b>305</b>	<b>55</b>	<b>363</b>	<b>4.20</b>	<b>0.12</b>	<b>14.75</b>	<b>0.06</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	<b>250</b>	2.3	3.0	11.7	96	16	26	70	0.90	0.40	0.10	0.01
265	Плов из говядины	<b>200</b>	12.7	12.8	36.0	309	9	42	189	1.61	0.08	0.72	0.00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>50</b>	0.4	0.1	1.3	7	12	7	21	0.30	0.02	5.00	0.00
	Печенье	<b>25</b>	1.9	3.4	17.4	108	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00

348	Компот из кураги	200	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.70	0.00	0.90	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/25	3.7	0.8	24.4	119	24	0	0	1.28	0.14	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>22.0</b>	<b>20.1</b>	<b>104.0</b>	<b>725</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>309</b>	<b>4.79</b>	<b>0.64</b>	<b>6.72</b>	<b>0.01</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В2	200	2.0	6.4	19.0	140	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	65	5.7	7.1	27.7	197	25	8	42	0.40	0.05	0.05	0.01
	<b>Всего:</b>		<b>7.7</b>	<b>13.5</b>	<b>46.7</b>	<b>337</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>0.40</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55.5</b>	<b>59.5</b>	<b>220.9</b>	<b>1678</b>	<b>424</b>	<b>159</b>	<b>714</b>	<b>9.39</b>	<b>0.81</b>	<b>21.52</b>	<b>0.08</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14.4	10.9	17.0	224	20	34	72	2.00	0.00	7.20	0.00
338	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.03	11.00	0.00
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.90	0.00	0.10	0.00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1.4	0.5	10.0	48	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>16.6</b>	<b>21.2</b>	<b>51.2</b>	<b>460</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>92</b>	<b>5.30</b>	<b>0.03</b>	<b>18.30</b>	<b>0.00</b>
	<b>Обед</b>												
211/2022	Борщ Краснодарский с мясом, сметаной, зеленью	270	4.7	6.0	12.5	122	41	25	53	1.40	1.60	36.00	0.40
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18.5	16.8	10.4	267	18	19	12	1.50	0.20	0.55	0.04
309	Вермишель отварная	150	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.80	0.10	0.00	0.00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.70	0.00	20.00	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/35	4.6	1.0	31.2	153	34	0	0	1.78	0.22	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>33.9</b>	<b>29.0</b>	<b>106.6</b>	<b>824</b>	<b>109</b>	<b>55</b>	<b>103</b>	<b>6.18</b>	<b>2.12</b>	<b>56.55</b>	<b>0.44</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3.0	2.8	9.5	75	238	28	182	0.20	0.10	1.20	0.00
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5.3	8.0	38.8	248	8	8	41	0.64	0.06	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>8.3</b>	<b>10.8</b>	<b>48.3</b>	<b>323</b>	<b>246</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0.84</b>	<b>0.16</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58.8</b>	<b>61.0</b>	<b>206.1</b>	<b>1607</b>	<b>398</b>	<b>139</b>	<b>418</b>	<b>12.32</b>	<b>2.31</b>	<b>76.05</b>	<b>0.44</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7.2	11.0	11.5	173	249	13	145	0.40	0.20	0.00	0.00
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6.4	7.6	28.3	207	155	38	170	0.80	0.10	1.60	0.00
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2.8	3.2	8.0	75	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.6	3.0	20.8	124	124	27	109	0.80	0.04	1.30	0.02
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1.4	0.5	10.0	48	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00



	<b>Всего:</b>		<b>21.4</b>	<b>25.3</b>	<b>78.6</b>	<b>627</b>	<b>528</b>	<b>78</b>	<b>424</b>	<b>2.00</b>	<b>0.34</b>	<b>2.90</b>	<b>0.02</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	<b>270</b>	4.7	5.4	16.8	135	23	26	102	1.20	0.10	7.10	0.00
284	Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	14.6	12.2	21.0	252	19	44	143	1.80	0.17	4.30	0.00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	<b>70</b>	1.1	3.6	8.5	71	30	10	19	0.40	0.01	18.60	0.00
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.70	0.00	0.90	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/30</b>	4.2	0.9	28.0	137	30	0	0	1.58	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>25.6</b>	<b>22.1</b>	<b>87.5</b>	<b>681</b>	<b>135</b>	<b>101</b>	<b>293</b>	<b>5.68</b>	<b>0.47</b>	<b>30.90</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	<b>75</b>	9.7	9.3	18.2	195	23	16	96	1.03	0.13	0.18	0.01
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.91	0.01	4.09	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>9.9</b>	<b>9.5</b>	<b>32.1</b>	<b>253</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>1.94</b>	<b>0.14</b>	<b>4.27</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56.9</b>	<b>56.9</b>	<b>198.2</b>	<b>1561</b>	<b>693</b>	<b>199</b>	<b>817</b>	<b>9.62</b>	<b>0.95</b>	<b>38.07</b>	<b>0.03</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 477	Бифштекс домашний	<b>90</b>	8.1	13.4	15.9	217	7	10	35	0.90	0.10	1.20	0.00
ТТК 79	Пюре из картофеля и цветной капусты	<b>150</b>	4.5	6.0	21.1	157	78	38	126	1.60	0.02	17.00	0.90
377	Чай с лимоном	<b>200/15</b>	0.3	0.1	10.5	44	11	6	11	0.94	0.01	6.10	0.00
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1.4	0.5	10.0	48	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>14.4</b>	<b>27.3</b>	<b>57.6</b>	<b>532</b>	<b>98</b>	<b>54</b>	<b>175</b>	<b>3.46</b>	<b>0.14</b>	<b>24.30</b>	<b>0.94</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>260</b>	8.8	4.1	14.5	127	24	33	107	2.10	0.20	5.00	0.00
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.10	0.10	1.70	0.10
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	185	1	19	62	0.52	0.03	0.00	0.03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>70</b>	0.8	0.1	2.7	15	10	14	18	0.63	0.04	17.50	0.00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0.0	0.0	28.0	112	3	0	6	0.00	0.00	7.60	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/20</b>	3.2	0.8	20.8	101	18	0	0	0.98	0.09	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>40.5</b>	<b>28.0</b>	<b>106.9</b>	<b>836</b>	<b>73</b>	<b>155</b>	<b>366</b>	<b>6.33</b>	<b>0.46</b>	<b>31.80</b>	<b>0.13</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5.6	5.0	22.0	156	242	30	188	0.20	0.10	1.80	0.00
410	Ватрушка с творогом	<b>75</b>	18.5	13.5	33.1	328	64	23	250	2.60	0.14	0.10	0.20
	<b>Всего:</b>		<b>24.1</b>	<b>18.5</b>	<b>55.1</b>	<b>484</b>	<b>306</b>	<b>53</b>	<b>438</b>	<b>2.80</b>	<b>0.24</b>	<b>1.90</b>	<b>0.20</b>
	<b>Итого:</b>		<b>79.0</b>	<b>73.8</b>	<b>219.6</b>	<b>1852</b>	<b>477</b>	<b>262</b>	<b>979</b>	<b>12.59</b>	<b>0.84</b>	<b>58.00</b>	<b>1.27</b>

Итого по меню:		1172.8	1164.5	4121.2	31955	10564	3933	14328	227.14	22.69	920.20	8.91
среднее за день		58.6	58.2	206.1	1598	528	197	716	11.36	1.13	46.01	0.45

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