

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Гимназия №17»  
И. В. Пороховой



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е. В. Пороховой  
2024 г.



2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на ноябрь 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 № 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123, 138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназия №184, лицей №180  
Московского района № 21,64,66,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87, гимназия №67  
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 № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173,188, гимназии №№ 25, 53  
Приокского района №11,32,34,45,48,88,88ф,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 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>												
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	<b>200/25</b>	20.9	14.3	68.6	486	85	13	80	0.60	0.06	0.20	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
	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>23.1</b>	<b>14.9</b>	<b>93.0</b>	<b>597</b>	<b>100</b>	<b>17</b>	<b>88</b>	<b>1.95</b>	<b>0.14</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	<b>250/15</b>	6.1	6.3	22.8	173	120	16	91	1.00	0.24	10.10	0.02
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	8.2	8.6	2.8	121	16	15	23	1.00	0.00	0.60	0.01
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.90	0.00	4.10	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.50	0.20	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>28.5</b>	<b>24.7</b>	<b>108.7</b>	<b>771</b>	<b>189</b>	<b>196</b>	<b>360</b>	<b>9.80</b>	<b>0.69</b>	<b>14.80</b>	<b>0.06</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 141	Пицца сырная	<b>100</b>	14.4	17.1	35.3	353	388	31	289	0.80	0.10	0.27	0.03
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>15.1</b>	<b>17.4</b>	<b>59.9</b>	<b>457</b>	<b>398</b>	<b>34</b>	<b>292</b>	<b>1.45</b>	<b>0.11</b>	<b>20.27</b>	<b>0.03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66.7</b>	<b>57.0</b>	<b>261.6</b>	<b>1825</b>	<b>687</b>	<b>247</b>	<b>740</b>	<b>13.20</b>	<b>0.94</b>	<b>35.37</b>	<b>0.09</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
265	Плов из говядины	<b>200</b>	11.6	11.7	37.1	300	9	41	176	1.49	0.08	0.74	0.00
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>35</b>	2.8	0.7	20.0	98	14	0	0	0.70	0.11	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>17.2</b>	<b>20.5</b>	<b>81.8</b>	<b>581</b>	<b>108</b>	<b>51</b>	<b>239</b>	<b>2.29</b>	<b>0.49</b>	<b>1.64</b>	<b>0.14</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
295	Котлета куриная	<b>100</b>	20.2	9.0	16.8	229	42	72	151	1.80	0.20	1.30	0.06
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.00	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 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>40.7</b>	<b>20.0</b>	<b>113.9</b>	<b>826</b>	<b>153</b>	<b>145</b>	<b>341</b>	<b>9.44</b>	<b>0.72</b>	<b>18.19</b>	<b>0.09</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>65.6</b>	<b>48.6</b>	<b>245.4</b>	<b>1704</b>	<b>286</b>	<b>204</b>	<b>622</b>	<b>12.13</b>	<b>1.26</b>	<b>19.88</b>	<b>0.24</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
15	Сыр порционнo	<b>10</b>	2.3	2.9	0.0	35	100	6	60	0.10	0.00	0.07	0.03
210	Омлет натуральный	<b>200</b>	18.6	19.2	4.6	266	165	27	328	3.46	0.09	0.98	0.02
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>23.3</b>	<b>30.0</b>	<b>29.3</b>	<b>480</b>	<b>285</b>	<b>38</b>	<b>401</b>	<b>4.97</b>	<b>0.18</b>	<b>3.95</b>	<b>0.09</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	1.20	0.10	9.20	0.01
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	1.99	0.17	8.16	0.00
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.50	0.20	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>18.8</b>	<b>17.6</b>	<b>78.2</b>	<b>547</b>	<b>87</b>	<b>66</b>	<b>241</b>	<b>5.34</b>	<b>0.48</b>	<b>37.36</b>	<b>0.01</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	<b>70</b>	8.2	7.2	24.0	194	59	13	86	0.50	0.10	0.00	0.01
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5.6	5.0	22.0	156	242	30	188	0.20	0.10	1.80	0.04
	<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>0.70</b>	<b>0.20</b>	<b>1.80</b>	<b>0.05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55.9</b>	<b>59.8</b>	<b>153.5</b>	<b>1377</b>	<b>673</b>	<b>147</b>	<b>916</b>	<b>11.01</b>	<b>0.86</b>	<b>43.11</b>	<b>0.15</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0.0	0.0	28.0	112	3	0	6	0.03	0.00	7.60	0.00
	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>14.9</b>	<b>15.7</b>	<b>78.4</b>	<b>528</b>	<b>37</b>	<b>25</b>	<b>71</b>	<b>2.53</b>	<b>0.20</b>	<b>8.18</b>	<b>0.04</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 274	Ёжики "Аппетитные"	<b>100/50</b>	11.3	11.8	12.9	202	17	15	77	0.80	0.13	0.95	0.03

312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
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>25/45</b>	5.4	1.2	36.5	179	36	0	0	1.88	0.23	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>25.5</b>	<b>23.4</b>	<b>88.0</b>	<b>663</b>	<b>113</b>	<b>70</b>	<b>257</b>	<b>5.71</b>	<b>0.47</b>	<b>6.61</b>	<b>0.09</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	<b>75</b>	9.1	10.0	20.3	208	22	16	93	0.90	0.10	0.00	0.01
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	<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>0.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49.5</b>	<b>49.1</b>	<b>209.1</b>	<b>1489</b>	<b>172</b>	<b>111</b>	<b>421</b>	<b>9.14</b>	<b>0.77</b>	<b>14.79</b>	<b>0.14</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 552	Индейка с булгуром	<b>200</b>	12.8	15.5	39.8	350	73	5	51	0.70	0.02	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.00	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 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>15.7</b>	<b>25.8</b>	<b>78.5</b>	<b>610</b>	<b>109</b>	<b>20</b>	<b>73</b>	<b>4.50</b>	<b>0.10</b>	<b>13.90</b>	<b>0.00</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зелению	<b>30/15/250</b>	11.0	0.9	13.7	107	13	28	44	0.90	0.10	0.80	0.02
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	17.1	14.8	40.9	365	17	19	104	1.70	0.10	0.00	0.02
101/2004	Икра кабачковая	<b>40</b>	0.5	2.0	3.1	31	13	6	12	0.32	0.02	3.80	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>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.50	0.20	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>32.6</b>	<b>18.6</b>	<b>96.8</b>	<b>684</b>	<b>79</b>	<b>58</b>	<b>166</b>	<b>5.42</b>	<b>0.42</b>	<b>6.70</b>	<b>0.04</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	<b>100</b>	13.5	10.4	31.5	274	170	40	182	1.00	0.09	2.40	0.03
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>14.2</b>	<b>10.7</b>	<b>56.1</b>	<b>378</b>	<b>180</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>1.65</b>	<b>0.10</b>	<b>22.40</b>	<b>0.03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62.5</b>	<b>55.1</b>	<b>231.4</b>	<b>1672</b>	<b>368</b>	<b>121</b>	<b>424</b>	<b>11.57</b>	<b>0.62</b>	<b>43.00</b>	<b>0.07</b>
	<b>Суббота</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 163/2	Филе куриное запеченное с персиками	<b>100</b>	22.6	13.6	5.0	233	141	80	226	1.20	0.06	1.58	0.08
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
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	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>31.4</b>	<b>26.1</b>	<b>65.1</b>	<b>621</b>	<b>164</b>	<b>93</b>	<b>276</b>	<b>3.51</b>	<b>0.21</b>	<b>1.68</b>	<b>0.11</b>
	<b>Обед</b>												
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
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
338	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.00	11.00	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
	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>32.9</b>	<b>24.9</b>	<b>105.2</b>	<b>807</b>	<b>175</b>	<b>105</b>	<b>272</b>	<b>9.67</b>	<b>1.02</b>	<b>12.25</b>	<b>0.06</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
	Печенье	50	2.5	11.0	31.5	235	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>2.5</b>	<b>11.0</b>	<b>53.9</b>	<b>325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66.8</b>	<b>62.0</b>	<b>224.2</b>	<b>1753</b>	<b>339</b>	<b>198</b>	<b>548</b>	<b>13.18</b>	<b>1.23</b>	<b>13.93</b>	<b>0.17</b>
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	50	8.5	12.7	11.5	195	309	17	181	0.40	0.15	0.00	0.00
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	250/10	8.0	15.2	35.4	283	195	47	213	1.03	0.12	2.02	0.03
338	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.00	11.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.6	3.0	20.8	124	124	27	109	0.80	0.00	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>21.9</b>	<b>31.8</b>	<b>88.5</b>	<b>699</b>	<b>646</b>	<b>101</b>	<b>515</b>	<b>4.63</b>	<b>0.27</b>	<b>14.32</b>	<b>0.05</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	260	4.6	4.0	16.4	119	15	26	96	1.20	0.10	7.10	0.01
260	Гуляш из говядины	100	8.2	8.6	2.8	121	16	15	23	1.00	0.00	0.60	0.01
309	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
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 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>22.5</b>	<b>19.1</b>	<b>101.5</b>	<b>665</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>167</b>	<b>4.12</b>	<b>0.26</b>	<b>15.30</b>	<b>0.05</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5.6	5.0	22.0	156	242	30	188	0.20	0.10	1.80	0.04
ТТК 376	Ватрушка с творогом	75	18.5	13.5	33.1	328	64	23	250	2.60	0.10	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>

	<i>Итого:</i>		<b>68.5</b>	<b>69.4</b>	<b>245.1</b>	<b>1848</b>	<b>1012</b>	<b>204</b>	<b>1120</b>	<b>11.55</b>	<b>0.73</b>	<b>31.52</b>	<b>0.34</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
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
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>45</b>	3.6	0.9	25.7	126	18	0	0	0.90	0.14	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>16.6</b>	<b>20.0</b>	<b>74.0</b>	<b>541</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>197</b>	<b>3.36</b>	<b>0.22</b>	<b>0.82</b>	<b>0.00</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
234	Котлета рыбная	<b>100</b>	13.0	10.5	15.5	208	62	43	176	1.30	0.20	0.40	4.40
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
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>25.8</b>	<b>21.6</b>	<b>78.0</b>	<b>636</b>	<b>168</b>	<b>115</b>	<b>377</b>	<b>5.15</b>	<b>0.42</b>	<b>6.85</b>	<b>4.46</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	<b>200</b>	2.0	6.4	19.0	140	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 22	Плюшка Московская	<b>65</b>	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>
	<i>Итого:</i>		<b>49.3</b>	<b>53.1</b>	<b>200.6</b>	<b>1501</b>	<b>222</b>	<b>169</b>	<b>621</b>	<b>9.05</b>	<b>0.69</b>	<b>7.83</b>	<b>4.49</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	<b>100</b>	13.2	10.6	3.3	161	156	16	99	1.10	0.00	0.60	0.03
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
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>35</b>	2.8	0.7	20.0	98	14	0	0	0.70	0.11	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>28.9</b>	<b>22.0</b>	<b>89.9</b>	<b>673</b>	<b>273</b>	<b>187</b>	<b>404</b>	<b>7.30</b>	<b>0.66</b>	<b>1.50</b>	<b>0.20</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	<b>270</b>	4.2	5.2	9.3	101	37	23	76	1.20	0.10	9.20	0.01
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
309	Вермишель отварная	<b>200</b>	7.2	6.3	37.2	236	9	10	47	1.00	1.00	0.00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/40</b>	4.6	1.3	30.8	149	18	0	0	1.00	0.10	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>30.1</b>	<b>24.2</b>	<b>97.7</b>	<b>727</b>	<b>82</b>	<b>48</b>	<b>186</b>	<b>5.09</b>	<b>1.50</b>	<b>12.10</b>	<b>0.01</b>

	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	75	9.1	10.0	20.3	208	22	16	93	0.90	0.10	0.00	0.01
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	<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>0.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>68.1</b>	<b>56.2</b>	<b>230.3</b>	<b>1698</b>	<b>377</b>	<b>251</b>	<b>683</b>	<b>13.29</b>	<b>2.26</b>	<b>13.60</b>	<b>0.22</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.00	0.00	0.00	0.04
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	250/5	7.7	8.5	37.2	257	208	44	211	0.77	0.07	2.20	0.04
	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	0.00	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>15.6</b>	<b>22.5</b>	<b>76.1</b>	<b>570</b>	<b>334</b>	<b>71</b>	<b>323</b>	<b>1.57</b>	<b>0.07</b>	<b>3.50</b>	<b>0.10</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4.0	3.9	6.9	78	28	14	66	0.90	0.10	17.40	0.00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
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	0.70	0.00	0.90	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>36.0</b>	<b>27.7</b>	<b>67.8</b>	<b>691</b>	<b>142</b>	<b>157</b>	<b>367</b>	<b>5.87</b>	<b>0.31</b>	<b>20.32</b>	<b>0.14</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 27	Хачапури	75	9.6	11.3	20.9	224	217	19	153	0.53	0.05	0.04	0.02
700/2004	Напиток клюквенный	200	0.1	0.1	15.9	65	4	4	3	0.20	0.00	3.80	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>9.7</b>	<b>11.4</b>	<b>36.8</b>	<b>289</b>	<b>221</b>	<b>23</b>	<b>156</b>	<b>0.73</b>	<b>0.05</b>	<b>3.84</b>	<b>0.02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61.3</b>	<b>61.6</b>	<b>180.7</b>	<b>1550</b>	<b>697</b>	<b>251</b>	<b>846</b>	<b>8.17</b>	<b>0.43</b>	<b>27.66</b>	<b>0.26</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16.5	17.1	9.3	257	32	16	107	1.20	0.20	0.20	0.03
309	Рожки отварные	200	7.2	6.3	37.2	236	9	10	47	1.00	1.00	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.00	11.00	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, 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>26.8</b>	<b>24.5</b>	<b>84.8</b>	<b>669</b>	<b>79</b>	<b>41</b>	<b>176</b>	<b>6.09</b>	<b>1.30</b>	<b>14.10</b>	<b>0.03</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2.3	3.0	11.7	96	16	26	70	0.90	0.40	0.10	0.01
259	Жаркое по-домашнему	200	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	2.00	0.20	8.20	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>25/30</b>	4.2	0.9	28.0	137	30	0	0	1.58	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>16.8</b>	<b>16.0</b>	<b>71.0</b>	<b>508</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>244</b>	<b>4.68</b>	<b>0.79</b>	<b>12.80</b>	<b>0.01</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	<b>100</b>	13.5	10.4	31.5	274	170	40	182	1.00	0.09	2.40	0.03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0.0	0.0	28.0	112	3	0	6	0.03	0.00	7.60	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>13.5</b>	<b>10.4</b>	<b>59.5</b>	<b>386</b>	<b>173</b>	<b>40</b>	<b>188</b>	<b>1.03</b>	<b>0.09</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57.1</b>	<b>50.9</b>	<b>215.2</b>	<b>1563</b>	<b>325</b>	<b>155</b>	<b>608</b>	<b>11.80</b>	<b>2.17</b>	<b>36.90</b>	<b>0.07</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
278	Тефтели мясные в соусе	<b>100/50</b>	13.8	16.6	15.0	264	31	13	72	0.10	0.20	0.30	0.00
304	Рис отварной	<b>180</b>	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
ТТК472	Напиток из облепихи (горячий напиток)	<b>200</b>	0.0	0.0	0.5	3	5	3	8	0.10	0.00	2.00	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>19.6</b>	<b>24.6</b>	<b>59.2</b>	<b>535</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>153</b>	<b>0.82</b>	<b>0.23</b>	<b>2.30</b>	<b>0.04</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
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	17.1	14.8	40.9	365	17	19	104	1.70	0.10	0.00	0.02
101/2004	Икра кабачковая	<b>40</b>	0.5	2.0	3.1	31	13	6	12	0.32	0.02	3.80	0.00
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, 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>29.6</b>	<b>21.7</b>	<b>101.7</b>	<b>714</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>223</b>	<b>5.14</b>	<b>0.44</b>	<b>8.80</b>	<b>0.02</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 22	Плюшка Московская	<b>65</b>	4.9	5.1	29.6	184	22	8	47	0.50	0.10	0.20	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>6.9</b>	<b>6.1</b>	<b>51.6</b>	<b>284</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56.1</b>	<b>52.4</b>	<b>212.5</b>	<b>1533</b>	<b>132</b>	<b>105</b>	<b>423</b>	<b>6.46</b>	<b>0.77</b>	<b>11.30</b>	<b>0.06</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>727.4</b>	<b>675.2</b>	<b>2609.7</b>	<b>19513</b>	<b>5290</b>	<b>2162</b>	<b>7972</b>	<b>130.55</b>	<b>12.74</b>	<b>298.89</b>	<b>6.30</b>
	<b>среднее за день</b>		<b>60.6</b>	<b>56.3</b>	<b>217.5</b>	<b>1626</b>	<b>441</b>	<b>180</b>	<b>664</b>	<b>10.88</b>	<b>1.06</b>	<b>24.91</b>	<b>0.52</b>

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