



«СОГЛАСОВАНО»

МБОУ "Гимназия № 17"  
А. В. Родионов



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «Дирекция по организации  
питания»

Е. В. Пороковой

2025 г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания, учащихся средних и старших классов на  
декабрь 2025 года в общеобразовательных учреждениях:  
Ленинского района № 123, 175  
Приокского района № 11, гимназия № 17

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A		
<b>Первая неделя</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0			
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0			
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0			
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9			
	Батон, витаминный с микронутриентами	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0			
	<i>Всего:</i>		<b>22,0</b>	<b>27,7</b>	<b>41,3</b>	<b>504</b>	<b>210</b>	<b>45</b>	<b>356</b>	<b>8,1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,9</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>															
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0			
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7			
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0			
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/34	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,7	0,2	0,0			
	<i>Всего:</i>		<b>22,3</b>	<b>18,3</b>	<b>102,2</b>	<b>663</b>	<b>81</b>	<b>76</b>	<b>266</b>	<b>5,8</b>	<b>0,7</b>	<b>26,7</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>															
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1			
	<i>Всего:</i>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>			
	<i>Итого:</i>		<b>51,8</b>	<b>51,3</b>	<b>198,6</b>	<b>1464</b>	<b>296</b>	<b>125</b>	<b>630</b>	<b>14,8</b>	<b>0,9</b>	<b>44,7</b>	<b>0,0</b>		
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0			
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1			
	Батон, витаминный с микронутриентами	47	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,9	0,2	0,0			
	<i>Всего:</i>		<b>14,2</b>	<b>23,9</b>	<b>51,4</b>	<b>478</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>178</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>		
<b>Обед</b>															
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4			
295	Котлета рубленная из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3			
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0			
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнir)	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,2	0,0	2,9			

	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>34,9</b>	<b>27,9</b>	<b>113,1</b>	<b>871</b>	<b>153</b>	<b>127</b>	<b>281</b>	<b>6,1</b>	<b>0,6</b>	<b>15,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>8,2</b>	<b>7,1</b>	<b>76,0</b>	<b>406</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>57,3</b>	<b>58,9</b>	<b>240,5</b>	<b>1755</b>	<b>208</b>	<b>179</b>	<b>468</b>	<b>10,1</b>	<b>1,0</b>	<b>28,3</b>	<b>0,2</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
304	Рис отварной проп	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>14,6</b>	<b>22,8</b>	<b>55,3</b>	<b>485</b>	<b>34</b>	<b>43</b>	<b>106</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
TTK 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0
TTK 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>23,5</b>	<b>24,9</b>	<b>92,9</b>	<b>689</b>	<b>223</b>	<b>70</b>	<b>279</b>	<b>5,2</b>	<b>0,7</b>	<b>33,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сдобы Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>91,0</b>	<b>291</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>44,8</b>	<b>54,3</b>	<b>239,3</b>	<b>1465</b>	<b>262</b>	<b>117</b>	<b>393</b>	<b>9,0</b>	<b>0,8</b>	<b>36,7</b>	<b>0,2</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,1	0,0	0,9	14,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>31,6</b>	<b>28,6</b>	<b>125,5</b>	<b>817</b>	<b>130</b>	<b>181</b>	<b>358</b>	<b>7,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>14,0</b>
	<b>Обед</b>												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,7	7,0	7,2	120	24	33	102	1,2	0,1	5,3	0,5
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	23	1,7	0,3	9,9	49	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>31,5</b>	<b>29,8</b>	<b>78,8</b>	<b>705</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>385</b>	<b>8,8</b>	<b>0,5</b>	<b>13,6</b>	<b>0,6</b>
	<b>Полдник</b>												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>86,2</b>	<b>486</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>72,2</b>	<b>67,4</b>	<b>290,6</b>	<b>2008</b>	<b>235</b>	<b>264</b>	<b>772</b>	<b>16,9</b>	<b>1,2</b>	<b>15,4</b>	<b>14,6</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
TTK 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
TTK 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	47	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>17,1</b>	<b>16,9</b>	<b>108,4</b>	<b>656</b>	<b>118</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>4,7</b>	<b>0,2</b>	<b>21,6</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
TTK 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>26,8</b>	<b>26,7</b>	<b>48,9</b>	<b>553</b>	<b>91</b>	<b>77</b>	<b>172</b>	<b>5,1</b>	<b>0,8</b>	<b>5,9</b>	<b>0,2</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сдоба майская	100	7,0	5,5	67,0	340	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>7,2</b>	<b>5,7</b>	<b>80,9</b>	<b>398</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>

	<b>Итого:</b>		<b>51,1</b>	<b>49,4</b>	<b>238,2</b>	<b>1607</b>	<b>216</b>	<b>99</b>	<b>248</b>	<b>10,7</b>	<b>0,9</b>	<b>31,6</b>	<b>0,2</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
TTK 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	<b>100</b>	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
	Печенье	<b>20</b>	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>26</b>	1,8	0,7	13,0	62	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>27,4</b>	<b>26,6</b>	<b>81,2</b>	<b>670</b>	<b>175</b>	<b>214</b>	<b>420</b>	<b>7,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,6</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	<b>250</b>	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	<b>100/50</b>	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25/16</b>	3,1	0,6	20,0	98	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>30,1</b>	<b>29,0</b>	<b>117,1</b>	<b>851</b>	<b>126</b>	<b>70</b>	<b>219</b>	<b>8,0</b>	<b>0,8</b>	<b>40,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	<b>100</b>	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>65,0</b>	<b>60,9</b>	<b>253,4</b>	<b>1818</b>	<b>306</b>	<b>288</b>	<b>647</b>	<b>16,1</b>	<b>1,1</b>	<b>40,7</b>	<b>3,7</b>
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
TTK 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	<b>150/30</b>	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>50</b>	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>18,4</b>	<b>21,0</b>	<b>90,1</b>	<b>606</b>	<b>39</b>	<b>9</b>	<b>34</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с зеленью	<b>250</b>	1,7	5,0	9,5	90	22	19	52	0,8	0,2	13,0	0,0
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0

	Хлеб полезный с микронутриентами	<b>26</b>	1,9	0,3	11,2	55	19	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<i><b>Всего:</b></i>		<b>23,8</b>	<b>23,1</b>	<b>72,9</b>	<b>623</b>	<b>104</b>	<b>191</b>	<b>305</b>	<b>8,2</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Слойка с фруктовой начинкой	<b>100</b>	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i><b>Всего:</b></i>		<b>4,7</b>	<b>11,6</b>	<b>57,5</b>	<b>351</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<i><b>Итого:</b></i>		<b>46,9</b>	<b>55,7</b>	<b>220,5</b>	<b>1580</b>	<b>148</b>	<b>204</b>	<b>347</b>	<b>11,4</b>	<b>0,7</b>	<b>14,8</b>	<b>0,0</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	<b>168/20</b>	11,5	26,4	46,3	469	92	10	0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Пюре фруктовое	<b>125</b>	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	<b>131</b>	0,4	0,4	12,8	55	22	13	14	2,9	0,0	13,1	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i><b>Всего:</b></i>		<b>12,1</b>	<b>26,9</b>	<b>77,9</b>	<b>600</b>	<b>119</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>13,4</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>25/15/250</b>	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25/43</b>	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	<i><b>Всего:</b></i>		<b>35,7</b>	<b>19,3</b>	<b>112,3</b>	<b>767</b>	<b>75</b>	<b>45</b>	<b>135</b>	<b>5,2</b>	<b>0,7</b>	<b>20,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сдоба майская	<b>100</b>	7,0	5,5	67,0	340	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	<i><b>Всего:</b></i>		<b>7,2</b>	<b>5,7</b>	<b>80,9</b>	<b>398</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>
	<i><b>Итого:</b></i>		<b>55,1</b>	<b>51,9</b>	<b>271,1</b>	<b>1766</b>	<b>201</b>	<b>76</b>	<b>161</b>	<b>9,9</b>	<b>0,7</b>	<b>38,2</b>	<b>0,1</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>15</b>	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
291	Плов из филе индейки	<b>200</b>	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
	Кекс для детского питания	<b>28</b>	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	<i><b>Всего:</b></i>		<b>15,2</b>	<b>34,9</b>	<b>83,5</b>	<b>708</b>	<b>47</b>	<b>41</b>	<b>117</b>	<b>3,2</b>	<b>0,4</b>	<b>6,9</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	<b>250</b>	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0

234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/47	5,6	1,2	37,7	185	37	0	0	1,9	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>27,9</b>	<b>25,1</b>	<b>101,1</b>	<b>771</b>	<b>196</b>	<b>120</b>	<b>376</b>	<b>6,1</b>	<b>0,7</b>	<b>9,4</b>	<b>4,5</b>
	<b>Полдник</b>												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>8,2</b>	<b>7,1</b>	<b>76,0</b>	<b>406</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>51,3</b>	<b>67,1</b>	<b>260,5</b>	<b>1885</b>	<b>254</b>	<b>169</b>	<b>502</b>	<b>9,5</b>	<b>1,1</b>	<b>20,8</b>	<b>4,5</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,1	0,0	0,9	14,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	23	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>18,3</b>	<b>23,1</b>	<b>61,7</b>	<b>528</b>	<b>118</b>	<b>33</b>	<b>124</b>	<b>2,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>14,0</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	265	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
TTK 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/43	5,3	1,2	36,0	173	36	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>29,3</b>	<b>32,2</b>	<b>118,7</b>	<b>878</b>	<b>93</b>	<b>66</b>	<b>218</b>	<b>3,6</b>	<b>0,5</b>	<b>23,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>55,1</b>	<b>60,6</b>	<b>235,5</b>	<b>1703</b>	<b>216</b>	<b>103</b>	<b>350</b>	<b>6,9</b>	<b>0,7</b>	<b>25,1</b>	<b>14,1</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0

338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>24,0</b>	<b>18,4</b>	<b>84,0</b>	<b>599</b>	<b>61</b>	<b>36</b>	<b>118</b>	<b>6,7</b>	<b>0,5</b>	<b>14,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	250	1,3	4,9	10,0	92	33	19	43	1,0	0,2	9,2	0,0
TTK 473	Бефстроганов из куриного филе	100	18,2	10,6	3,6	183	18	65	143	1,2	0,1	1,9	0,1
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	43	3,1	0,5	18,6	91	31	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>27,5</b>	<b>22,3</b>	<b>59,9</b>	<b>582</b>	<b>161</b>	<b>138</b>	<b>314</b>	<b>5,8</b>	<b>0,4</b>	<b>12,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>91,0</b>	<b>291</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,2</b>	<b>47,3</b>	<b>234,9</b>	<b>1473</b>	<b>227</b>	<b>178</b>	<b>440</b>	<b>13,3</b>	<b>0,9</b>	<b>26,6</b>	<b>0,2</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленная из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	46	3,7	0,9	26,3	129	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>34,5</b>	<b>29,7</b>	<b>92,6</b>	<b>776</b>	<b>90</b>	<b>239</b>	<b>408</b>	<b>9,0</b>	<b>0,6</b>	<b>5,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,7	5,0	7,8	83	34	19	47	0,8	0,2	19,0	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
TTK 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/16	3,1	0,6	20,0	98	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>26,3</b>	<b>23,7</b>	<b>108,8</b>	<b>754</b>	<b>106</b>	<b>55</b>	<b>199</b>	<b>7,1</b>	<b>0,5</b>	<b>41,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0

<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Итого:</b>		<b>68,3</b>	<b>58,7</b>	<b>256,5</b>	<b>1827</b>	<b>202</b>	<b>298</b>	<b>615</b>	<b>17,0</b>	<b>1,1</b>	<b>46,5</b>	<b>0,1</b>	
<b>Третья неделя</b>													
<b>Понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	<b>200</b>	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>31</b>	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
<b>Всего:</b>		<b>22,0</b>	<b>27,7</b>	<b>41,3</b>	<b>504</b>	<b>210</b>	<b>45</b>	<b>356</b>	<b>8,1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,9</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	<b>250</b>	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
265	Плов из говядины	<b>200</b>	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25/34</b>	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
<b>Всего:</b>		<b>22,3</b>	<b>18,3</b>	<b>102,2</b>	<b>663</b>	<b>81</b>	<b>76</b>	<b>266</b>	<b>5,8</b>	<b>0,7</b>	<b>26,7</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>													
	Слойка с фруктовой начинкой	<b>100</b>	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
<b>Всего:</b>		<b>4,7</b>	<b>11,6</b>	<b>57,5</b>	<b>351</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Итого:</b>		<b>49,0</b>	<b>57,6</b>	<b>201,0</b>	<b>1518</b>	<b>296</b>	<b>125</b>	<b>630</b>	<b>14,8</b>	<b>0,9</b>	<b>44,7</b>	<b>0,0</b>	
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
295	Котлета рубленная из куриного филе	<b>100</b>	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>39</b>	3,1	0,8	22,3	109	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
<b>Всего:</b>		<b>30,5</b>	<b>16,1</b>	<b>91,3</b>	<b>633</b>	<b>94</b>	<b>98</b>	<b>216</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>													
278/2022	Суп куриный с зеленью	<b>250</b>	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	<b>39</b>	2,8	0,5	16,8	83	28	0	0	1,5	0,1	0,0	0,0
<b>Всего:</b>		<b>17,7</b>	<b>16,3</b>	<b>52,2</b>	<b>439</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>171</b>	<b>5,6</b>	<b>0,8</b>	<b>8,4</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>													
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	<b>100</b>	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>86,2</b>	<b>486</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>57,3</b>	<b>41,3</b>	<b>229,8</b>	<b>1558</b>	<b>199</b>	<b>194</b>	<b>416</b>	<b>13,8</b>	<b>1,2</b>	<b>24,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
TTK 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>17,2</b>	<b>33,3</b>	<b>77,4</b>	<b>677</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	<b>66</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
TTK206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>25,0</b>	<b>24,6</b>	<b>81,0</b>	<b>645</b>	<b>182</b>	<b>105</b>	<b>334</b>	<b>5,3</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>4,5</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>91,0</b>	<b>291</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>48,9</b>	<b>64,5</b>	<b>249,4</b>	<b>1613</b>	<b>282</b>	<b>119</b>	<b>408</b>	<b>8,4</b>	<b>0,7</b>	<b>18,7</b>	<b>4,5</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	48	3,8	1,0	27,4	134	19	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>31,4</b>	<b>29,4</b>	<b>107,3</b>	<b>818</b>	<b>192</b>	<b>201</b>	<b>423</b>	<b>7,3</b>	<b>0,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
TTK 83	Суп Минестроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
TTK 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
TTK 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0

	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		27,7	19,9	109,1	728	338	215	645	4,2	0,6	42,8	4,0
	<b>Полдник</b>												
	Сдоба майская	100	7,0	5,5	67,0	340	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	<i>Всего:</i>		7,2	5,7	80,9	398	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	<b>Итого:</b>		66,3	55,0	297,3	1944	537	420	1072	12,4	1,2	48,5	4,1
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	48	3,8	1,0	27,4	134	19	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		24,4	24,5	56,4	544	105	54	216	4,3	0,4	3,5	0,1
	<b>Обед</b>												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,9	0,1	4,2	0,5
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	39	2,8	0,5	16,8	83	28	0	0	1,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		30,4	24,1	66,9	602	76	54	198	5,2	0,5	4,7	0,5
	<b>Полдник</b>												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	<i>Всего:</i>		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	<b>Итого:</b>		63,0	55,6	199,3	1552	192	116	423	9,7	0,8	12,7	0,6
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленная из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	42	3,4	0,8	24,0	118	17	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		28,4	23,6	82,0	655	70	101	234	4,2	0,4	5,4	0,1
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	255	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0
TTK 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,4	0,2	17,5	0,0

TTK 275	Капуста квашеная с растительным маслом, сахаром (доп. гарнir)	55	0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,3	0,0	14,5	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>23,0</b>	<b>26,9</b>	<b>91,9</b>	<b>729</b>	<b>159</b>	<b>101</b>	<b>270</b>	<b>5,9</b>	<b>0,7</b>	<b>44,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>58,8</b>	<b>55,9</b>	<b>229,0</b>	<b>1680</b>	<b>234</b>	<b>206</b>	<b>512</b>	<b>11,0</b>	<b>1,1</b>	<b>49,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Четвертая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
204	Макароны с сыром	200	10,9	13,5	33,0	298	122	20	136	0,9	0,1	0,0	0,0
	Творожок детский фруктовый	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	14	1,1	0,3	8,0	39	6	0	0	0,3	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>19,8</b>	<b>18,1</b>	<b>57,1</b>	<b>471</b>	<b>218</b>	<b>24</b>	<b>144</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
TTK 370	Суп сырный с гренками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,0	0,3	9,4	0,0
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>24,5</b>	<b>22,9</b>	<b>73,9</b>	<b>598</b>	<b>153</b>	<b>170</b>	<b>314</b>	<b>8,3</b>	<b>0,7</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>4,7</b>	<b>11,6</b>	<b>57,5</b>	<b>351</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>49,0</b>	<b>52,6</b>	<b>188,5</b>	<b>1420</b>	<b>376</b>	<b>198</b>	<b>466</b>	<b>11,3</b>	<b>0,8</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
291	Плов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0



	<b>Завтрак</b>												
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	<b>168/20</b>	11,5	26,4	46,3	469	92	10	0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Пюре фруктовое	<b>125</b>	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	<b>131</b>	0,4	0,4	12,8	55	22	13	14	2,9	0,0	13,1	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>12,1</b>	<b>26,9</b>	<b>77,9</b>	<b>600</b>	<b>119</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>13,4</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	<b>250</b>	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0
291	Плов из куриного филе	<b>200</b>	15,6	9,8	45,2	332	19	70	180	1,5	0,3	5,0	0,0
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Вафли	<b>20</b>	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25/19</b>	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>22,6</b>	<b>21,5</b>	<b>123,3</b>	<b>707</b>	<b>68</b>	<b>97</b>	<b>260</b>	<b>4,8</b>	<b>0,7</b>	<b>12,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	<b>100</b>	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>42,3</b>	<b>53,7</b>	<b>256,3</b>	<b>1605</b>	<b>192</b>	<b>128</b>	<b>290</b>	<b>9,5</b>	<b>0,7</b>	<b>26,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
	Печенье	<b>20</b>	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	<b>200/10</b>	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>26</b>	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>21,5</b>	<b>21,0</b>	<b>58,4</b>	<b>510</b>	<b>75</b>	<b>49</b>	<b>162</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	<b>250</b>	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
TTK 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	<b>26</b>	1,9	0,3	11,2	55	19	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>29,1</b>	<b>23,8</b>	<b>91,5</b>	<b>696</b>	<b>105</b>	<b>76</b>	<b>242</b>	<b>8,2</b>	<b>0,7</b>	<b>24,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сдобы Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	<b>100</b>	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>91,0</b>	<b>291</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

<b>Итого:</b>			<b>57,3</b>	<b>51,4</b>	<b>240,9</b>	<b>1497</b>	<b>185</b>	<b>129</b>	<b>412</b>	<b>12,7</b>	<b>1,1</b>	<b>29,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	<b>10</b>	2,3	2,9	0,0	36	100	6	60	0,1	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленная из куриного филе	<b>100</b>	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	<b>200/10</b>	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>27</b>	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,6</b>	<b>25,5</b>	<b>71,1</b>	<b>642</b>	<b>172</b>	<b>93</b>	<b>266</b>	<b>4,2</b>	<b>0,4</b>	<b>5,5</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей, с зеленью	<b>250</b>	1,7	5,0	9,5	90	22	19	52	0,8	0,2	13,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	<b>100/50</b>	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	<b>30</b>	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,0
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25/33</b>	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,2</b>	<b>31,6</b>	<b>114,1</b>	<b>865</b>	<b>115</b>	<b>203</b>	<b>389</b>	<b>9,1</b>	<b>0,8</b>	<b>20,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Слойка с фруктовой начинкой	<b>100</b>	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>4,7</b>	<b>11,6</b>	<b>57,5</b>	<b>351</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>67,5</b>	<b>68,7</b>	<b>242,8</b>	<b>1858</b>	<b>292</b>	<b>300</b>	<b>663</b>	<b>14,2</b>	<b>1,2</b>	<b>26,0</b>	<b>0,2</b>
	Итого по меню:		1340,4	1361,5	5776,7	40160	6087	4338	11783	283,4	22,8	734,3	55,7
	среднее за день		55,8	56,7	240,7	1673	254	181	491	11,8	0,9	30,6	2,3

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