



*У.В. Чирюкова*

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2024 г.

*Е.В. Пороховой*

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на октябрь 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»

№ рецептура по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Макроэлементы (мг)					Витамины (мг)						
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A					
	<i>Первая неделя</i>																	
	<i>Понедельник</i>																	
	<b>Завтрак</b>																	
ТТК 57	Пудинг "Лаконка" со сгущенным молоком	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	0,00	0,00				
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00	0,00				
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>23,2</b>	<b>14,9</b>	<b>93,2</b>	<b>599</b>	<b>103</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>1,99</b>	<b>0,14</b>	<b>3,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
	<b>Обед</b>																	
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02	0,02				
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01	0,01				
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	0,03				
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00	0,00				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	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>0,06</b>				
	<b>Полдник</b>																	
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	0,03	0,03				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00	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>0,03</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>66,8</b>	<b>57,0</b>	<b>261,8</b>	<b>1827</b>	<b>690</b>	<b>248</b>	<b>742</b>	<b>13,24</b>	<b>0,94</b>	<b>38,17</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>				
	<b>Вторник</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
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	0,04				
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	0,04				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00	0,00				
	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,10	0,00	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>26,3</b>	<b>25,2</b>	<b>77,1</b>	<b>640</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>93</b>	<b>3,77</b>	<b>0,33</b>	<b>0,65</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>				
	<b>Обед</b>																	
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00	0,00				
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06	0,06				
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	0,03				
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00	0,00				
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00	0,00				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	18	0	0	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>42,1</b>	<b>20,0</b>	<b>113,5</b>	<b>829</b>	<b>141</b>	<b>145</b>	<b>358</b>	<b>6,96</b>	<b>0,64</b>	<b>14,19</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>				
	<b>Полдник</b>																	
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	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	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>0,01</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>76,1</b>	<b>53,3</b>	<b>240,3</b>	<b>1766</b>	<b>207</b>	<b>199</b>	<b>493</b>	<b>11,13</b>	<b>1,02</b>	<b>14,89</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>				



14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
291	Плов из куриного филе	200	18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,60	0,09	3,27	0,04
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	45	0,4	0,0	1,1	6	11	6	19	0,27	0,01	5,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,90	0,00	6,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,9</b>	<b>18,8</b>	<b>80,4</b>	<b>628</b>	<b>76</b>	<b>106</b>	<b>241</b>	<b>6,19</b>	<b>0,19</b>	<b>27,37</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Булочка с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
285	Макаруни с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,80	0,20	0,00	0,00
	Кондитерское изделие пром. пр-ва	18	0,8	4,5	11,9	92	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	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	20/20	3,0	0,6	20,0	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>36,8</b>	<b>23,1</b>	<b>98,4</b>	<b>780</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>195</b>	<b>3,39</b>	<b>0,32</b>	<b>1,69</b>	<b>0,02</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	2,40	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	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>Вечер:</b>		<b>72,9</b>	<b>52,6</b>	<b>234,9</b>	<b>1786</b>	<b>321</b>	<b>219</b>	<b>621</b>	<b>11,23</b>	<b>0,61</b>	<b>51,46</b>	<b>0,13</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	0,00	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 микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,6</b>	<b>15,6</b>	<b>74,7</b>	<b>554</b>	<b>134</b>	<b>82</b>	<b>237</b>	<b>3,73</b>	<b>0,26</b>	<b>1,40</b>	<b>0,10</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
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	20/20	3,0	0,6	20,0	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,0</b>	<b>25,0</b>	<b>94,9</b>	<b>721</b>	<b>118</b>	<b>94</b>	<b>274</b>	<b>6,38</b>	<b>0,63</b>	<b>15,96</b>	<b>0,06</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,5</b>	<b>6,3</b>	<b>45,2</b>	<b>276</b>	<b>56</b>	<b>41</b>	<b>75</b>	<b>4,53</b>	<b>0,07</b>	<b>17,99</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>67,1</b>	<b>46,9</b>	<b>214,8</b>	<b>1551</b>	<b>308</b>	<b>217</b>	<b>586</b>	<b>14,64</b>	<b>0,96</b>	<b>35,35</b>	<b>0,18</b>

Вторая неделя																
Понедельник																
№	Наименование	50	8,5	12,7	11,5	195	309	17	181	0,40	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Завтрак															
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	0,00	0,00	0,00
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	250/5	8,0	8,5	35,2	250	194	47	211	1,02	0,12	2,01	0,03	0,03	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,02	0,02	0,00	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,4	0,8	15,0	72	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		23,0	25,5	95,2	699	648	103	515	5,12	0,27	16,31	0,05	0,05	0,00	0,00
	Обед															
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02	0,02	0,00	0,00
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01	0,01	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		24,0	21,4	107,9	719	165	40	162	3,89	0,42	18,32	0,06	0,06	0,00	0,00
	Полдник															
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04	0,04	0,00	0,00
ТТК 376	Вагрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,60	0,10	0,10	0,20	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		24,1	18,5	55,1	484	306	53	438	2,80	0,20	1,90	0,24	0,24	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		71,1	65,4	258,2	1902	1119	196	1115	11,81	0,89	36,53	0,35	0,35	0,00	0,00
	Вторник															
	Завтрак															
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06	0,06	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	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	25														
	<b>Всего:</b>		24,7	15,9	54,1	458	114	121	272	6,73	0,21	14,76	0,12	0,12	0,00	0,00
	Обед															
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		21,7	17,6	84,0	607	69	81	291	4,28	0,29	6,81	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник															
	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	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	0,03	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,54	0,05	0,16	0,03	0,03	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		53,3	45,0	186,7	1389	205	210	610	11,55	0,55	21,73	0,15	0,15	0,00	0,00

Среда													
Завтрак													
ТТК 67	Бифстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,00	0,60	0,03
309	Вермишель отварная	200	7,2	6,3	37,2	236	9	10	47	1,00	1,00	0,00	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
	Багон, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,9</b>	<b>19,8</b>	<b>83,0</b>	<b>611</b>	<b>250</b>	<b>36</b>	<b>209</b>	<b>2,20</b>	<b>1,30</b>	<b>1,50</b>	<b>0,17</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	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Багон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,00	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>36,3</b>	<b>34,2</b>	<b>104,6</b>	<b>866</b>	<b>126</b>	<b>214</b>	<b>418</b>	<b>10,29</b>	<b>0,62</b>	<b>5,40</b>	<b>0,07</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сладкий с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
456	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	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>1,93</b>	<b>0,13</b>	<b>4,28</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>72,1</b>	<b>63,5</b>	<b>219,7</b>	<b>1730</b>	<b>406</b>	<b>270</b>	<b>727</b>	<b>14,42</b>	<b>2,05</b>	<b>11,18</b>	<b>0,25</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Багон, 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>24,5</b>	<b>25,0</b>	<b>64,7</b>	<b>615</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>94</b>	<b>2,97</b>	<b>0,23</b>	<b>0,65</b>	<b>0,07</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	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Багон, обогащенный йодоказеином	25/35	4,3	1,1	25,8	125	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,6</b>	<b>13,8</b>	<b>81,3</b>	<b>540</b>	<b>44</b>	<b>62</b>	<b>156</b>	<b>2,84</b>	<b>0,54</b>	<b>28,53</b>	<b>0,01</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>54,8</b>	<b>50,2</b>	<b>182,8</b>	<b>1444</b>	<b>289</b>	<b>131</b>	<b>406</b>	<b>6,54</b>	<b>0,82</b>	<b>33,02</b>	<b>0,10</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00
71	Отурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	0,00

338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
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	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,0</b>	<b>12,8</b>	<b>70,8</b>	<b>453</b>	<b>43</b>	<b>62</b>	<b>210</b>	<b>5,44</b>	<b>0,11</b>	<b>41,60</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
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
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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 микроэлементами/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>44,8</b>	<b>27,5</b>	<b>103,0</b>	<b>867</b>	<b>109</b>	<b>136</b>	<b>313</b>	<b>7,90</b>	<b>1,07</b>	<b>15,56</b>	<b>0,26</b>
	Полдник												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	2,40	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
	<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>72,3</b>	<b>50,7</b>	<b>233,3</b>	<b>1706</b>	<b>325</b>	<b>238</b>	<b>711</b>	<b>14,37</b>	<b>1,27</b>	<b>67,16</b>	<b>0,29</b>
	Суббота												
	Завтрак												
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	180	3,9	10,2	17,1	175	30	29	85	1,40	0,09	16,50	0,04
ТТК472	Напиток из облепихи (горячий напиток)	200	0,0	0,0	0,5	3	5	3	8	0,10	0,00	2,00	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>19,1</b>	<b>22,0</b>	<b>37,7</b>	<b>424</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>146</b>	<b>2,50</b>	<b>0,39</b>	<b>18,50</b>	<b>0,04</b>
	Обед												
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
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,20	0,30	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/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>25,6</b>	<b>28,9</b>	<b>86,5</b>	<b>704</b>	<b>84</b>	<b>54</b>	<b>219</b>	<b>3,45</b>	<b>0,42</b>	<b>17,80</b>	<b>0,04</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	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>51,6</b>	<b>57,0</b>	<b>175,8</b>	<b>1412</b>	<b>151</b>	<b>104</b>	<b>412</b>	<b>6,45</b>	<b>0,91</b>	<b>36,50</b>	<b>0,08</b>
	Итого по меню:		<b>759,4</b>	<b>654,1</b>	<b>2548,2</b>	<b>19323</b>	<b>4884</b>	<b>2304</b>	<b>7867</b>	<b>136,68</b>	<b>11,56</b>	<b>411,95</b>	<b>2,07</b>
	среднее за день		<b>63,3</b>	<b>54,5</b>	<b>212,3</b>	<b>1610</b>	<b>407</b>	<b>192</b>	<b>656</b>	<b>11,39</b>	<b>0,96</b>	<b>34,33</b>	<b>0,17</b>

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