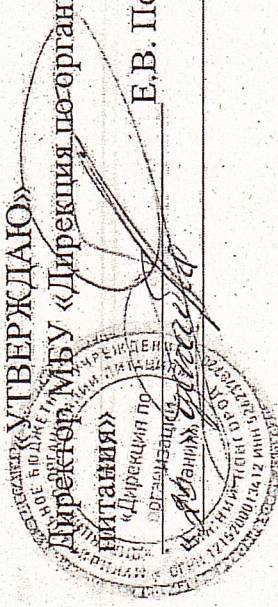


«СОГЛАСОВАНО»



*С.А. Андреева*  
15

УТВЕРЖДАЮ»

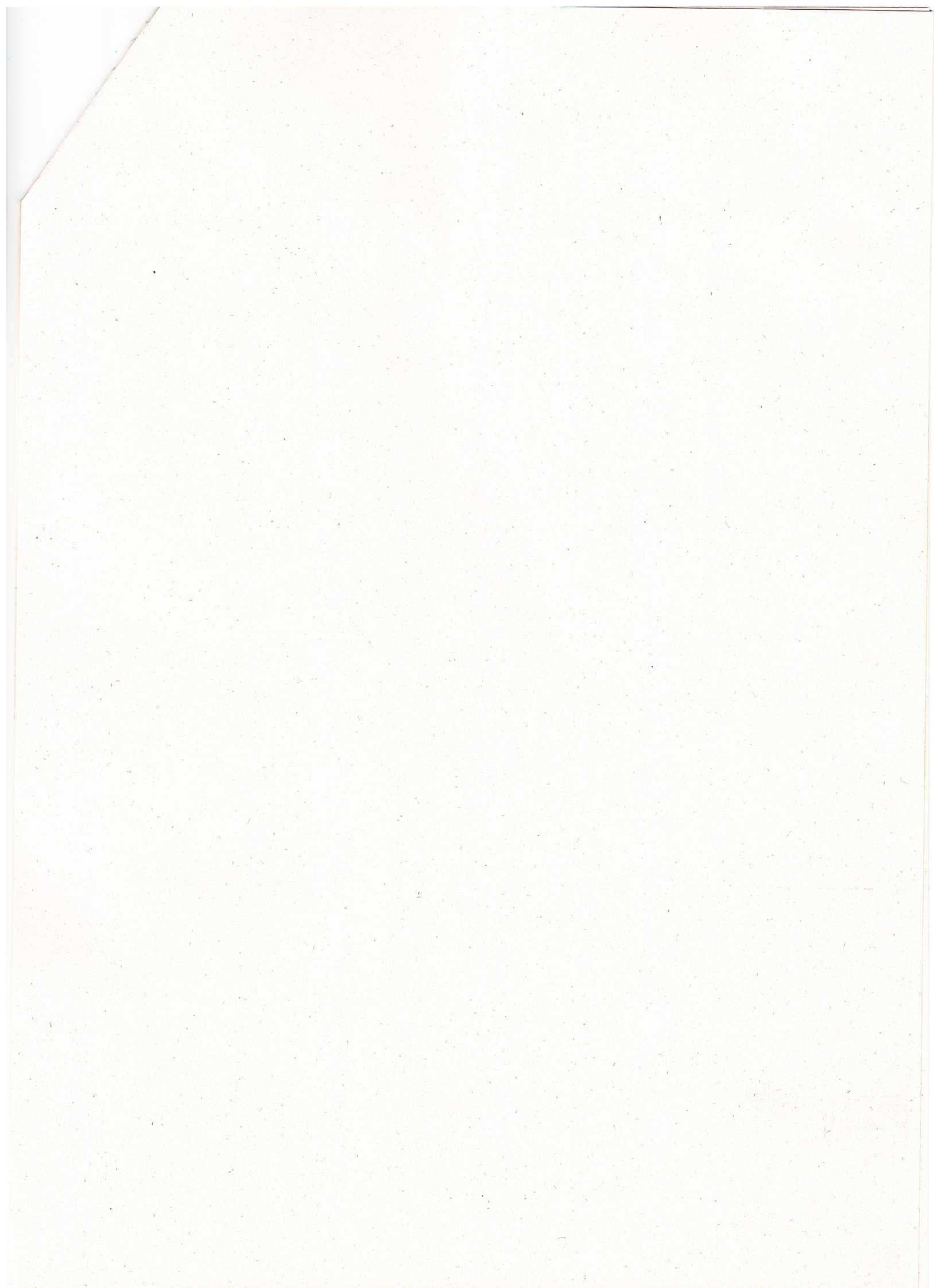


Директор МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.В. Пороховой  
2024 г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на январь 2025 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 №1, 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»



Наименование блюда	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		
<b>Первая неделя</b>														
<b>Понедельник</b>														
Завтрак														
ТТК 57	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	0,00		
376	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00		
	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00		
		<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>		
Обед														
ТТК 370	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02		
260	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01		
302	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03		
348	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00		
	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00		
		<b>29,3</b>	<b>24,5</b>	<b>108,0</b>	<b>799</b>	<b>215</b>	<b>213</b>	<b>385</b>	<b>9,59</b>	<b>0,71</b>	<b>11,59</b>	<b>0,06</b>		
Полдник														
ТТК 376	90	10,8	8,4	25,1	219	82	17	115	0,60	0,10	0,10	0,00		
389	200	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00		
		<b>11,8</b>	<b>8,6</b>	<b>45,3</b>	<b>311</b>	<b>96</b>	<b>25</b>	<b>129</b>	<b>3,40</b>	<b>0,30</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>		
		64,2	48,0	246,3	1707	411	255	602	14,94	1,15	15,99	0,06		
<b>Вторник</b>														
Завтрак														
14	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04		
15	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06		
182	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20		
338	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00		
ТТК 245	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14		
	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00		
		<b>16,7</b>	<b>23,3</b>	<b>89,1</b>	<b>635,0</b>	<b>474,0</b>	<b>61,0</b>	<b>347,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>13,7</b>	<b>0,4</b>		
Обед														
102	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00		
295	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06		
309	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03		
342	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00		
	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00		
		<b>39,5</b>	<b>19,7</b>	<b>103,9</b>	<b>749</b>	<b>110</b>	<b>119</b>	<b>306</b>	<b>7,35</b>	<b>0,70</b>	<b>8,40</b>	<b>0,09</b>		
Полдник														
	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
421	80	6,5	4,2	47,9	254	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01		

			<b>8,5</b>	<b>5,2</b>	<b>69,9</b>	<b>354</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>0,82</b>	<b>0,11</b>	
			64,7	48,2	263,0	1738	598	190	713	12,19	1,30	22,0
		Среда										
		<b>Завтрак</b>										
14		Масло шоколадное	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00
210		Омлет натуральный	18,5	19,2	4,6	265	164	27	328	3,46	0,09	0,98
306		Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00
377		Чай с лимоном	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90
		Батон витаминный с микронутриентами	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>22,6</b>	<b>26,3</b>	<b>39,1</b>	<b>483</b>	<b>192</b>	<b>38</b>	<b>357</b>	<b>5,26</b>	<b>0,20</b>	<b>6,88</b>
		<b>Обед</b>										
177/2004		Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7
259		Жаркое по-домашнему	9,0	11,7	20,5	224	23	42	96	2,00	0,30	9,00
388		Напиток из плодов шиповника	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00
		Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>23,0</b>	<b>13,6</b>	<b>83,9</b>	<b>551</b>	<b>73</b>	<b>68</b>	<b>136</b>	<b>4,95</b>	<b>0,61</b>	<b>29,70</b>
		<b>Полдник</b>										
386		Кисломолочный напиток "Снежок"	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80
ТТК 376		Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,61	0,07	1,07
		<b>Всего:</b>	<b>10,1</b>	<b>10,8</b>	<b>44,3</b>	<b>315</b>	<b>265</b>	<b>43</b>	<b>239</b>	<b>0,81</b>	<b>0,17</b>	<b>2,87</b>
		<b>Итого:</b>	<b>55,7</b>	<b>50,7</b>	<b>167,3</b>	<b>1349</b>	<b>530</b>	<b>149</b>	<b>752</b>	<b>11,02</b>	<b>0,98</b>	<b>39,45</b>
		Четверг										
		<b>Завтрак</b>										
14		Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,04
ТТК 98		Курица с булгуром	13,6	10,0	40,2	305	10	4	17	0,30	0,30	3,30
382		Какао с молоком	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30
		Батон витаминный с микронутриентами	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,08	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>20,1</b>	<b>21,0</b>	<b>81,1</b>	<b>593</b>	<b>150</b>	<b>31</b>	<b>129</b>	<b>1,80</b>	<b>0,38</b>	<b>4,60</b>
		<b>Обед</b>										
82		Борщ со свежей капустой и картофелем, говяжьей тушёной, сметаной, зеленью	4,0	5,7	10,0	107	41	26	84	1,6	0,2	10,4
234		Котлета рыбная	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4
312		Пюре картофельное	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36
342		Компот из яблок	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10
		Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>24,8</b>	<b>23,5</b>	<b>79,0</b>	<b>626</b>	<b>184</b>	<b>106</b>	<b>363</b>	<b>6,48</b>	<b>0,61</b>	<b>15,26</b>
		<b>Полдник</b>										
ТТК 27		Хачапури	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06
ТТК 206		Компот из ягод	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50
		<b>Всего:</b>	<b>9,2</b>	<b>10,7</b>	<b>31,5</b>	<b>276</b>	<b>192</b>	<b>22</b>	<b>135</b>	<b>0,86</b>	<b>0,06</b>	<b>4,56</b>
		<b>Итого:</b>	<b>54,1</b>	<b>55,2</b>	<b>191,6</b>	<b>1495</b>	<b>526</b>	<b>159</b>	<b>627</b>	<b>9,14</b>	<b>1,05</b>	<b>24,42</b>

Пятница														
Завтрак	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,20	0,03	0,03
Биточки "Школьные"	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,00	0,03	0,03
Вермишель отварная	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
Батон витаминный с микроэлементами	<b>Всего:</b>	<b>27,2</b>	<b>23,9</b>	<b>81,5</b>	<b>650</b>	<b>65</b>	<b>29</b>	<b>157</b>	<b>4,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
Обед	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	0,2	18,7	0,00	0,00	0,00
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной тушёной, зеленью	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08	0,08	0,08
Филе куриное панированное	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	0,04	0,04
Рис отварной	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00	0,00	0,00
Компот из кураги	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	<b>Всего:</b>	<b>36,3</b>	<b>29,2</b>	<b>92,2</b>	<b>807</b>	<b>116</b>	<b>154</b>	<b>342</b>	<b>6,02</b>	<b>0,60</b>	<b>21,25</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>
Полдник	70	8,5	9,3	18,9	194	21	15	87	0,90	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Пирожок печёный сдобный с мясом рисом	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	<b>Всего:</b>	<b>9,2</b>	<b>9,6</b>	<b>43,5</b>	<b>298</b>	<b>31</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>1,55</b>	<b>0,11</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого:</b>		<b>72,7</b>	<b>62,7</b>	<b>217,2</b>	<b>1755</b>	<b>212</b>	<b>201</b>	<b>589</b>	<b>11,53</b>	<b>1,14</b>	<b>41,55</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>
Суббота														
Завтрак	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	0,20	3,30	3,30
Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,00	0,03	0,03
Каша гречневая рассыпчатая	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток из облепихи	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Батон витаминный с микроэлементами	<b>Всего:</b>	<b>28,5</b>	<b>17,1</b>	<b>76,4</b>	<b>582</b>	<b>170</b>	<b>223</b>	<b>433</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,3</b>	<b>3,3</b>
Обед	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп гороховый с гречками	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00	0,00	0,00
Запеканка картофельная с мясом	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00	0,00	0,00
Икра кабачковая (доп.гарнир)	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	<b>Всего:</b>	<b>26,3</b>	<b>23,1</b>	<b>93,3</b>	<b>685</b>	<b>114</b>	<b>95</b>	<b>299</b>	<b>8,09</b>	<b>1,02</b>	<b>12,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
Полдник	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00
Компот из ягод	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье	<b>Всего:</b>	<b>2,7</b>	<b>11,1</b>	<b>43,5</b>	<b>284</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого:</b>		<b>57,5</b>	<b>51,3</b>	<b>213,2</b>	<b>1551</b>	<b>295</b>	<b>326</b>	<b>741</b>	<b>15,24</b>	<b>1,36</b>	<b>17,06</b>	<b>3,33</b>	<b>3,33</b>	<b>3,33</b>
Вторая неделя														
Понедельник														
Завтрак														

10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20		
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	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	
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	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,9</b>	<b>22,3</b>	<b>86,4</b>	<b>616</b>	<b>522</b>	<b>69</b>	<b>390</b>	<b>3,50</b>	<b>0,60</b>	<b>13,70</b>	<b>0,24</b>
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	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
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	0,00	0,00	7,60	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>24,0</b>	<b>21,4</b>	<b>107,9</b>	<b>719</b>	<b>165</b>	<b>40</b>	<b>162</b>	<b>3,89</b>	<b>0,40</b>	<b>18,30</b>	<b>0,06</b>
	Полдник												
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	Пирожок печёный сдобный с рисом яйцом	85	4,9	6,9	27,5	215	24	13	54	0,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,5</b>	<b>11,9</b>	<b>49,5</b>	<b>371</b>	<b>266</b>	<b>43</b>	<b>242</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>1,80</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,4</b>	<b>55,6</b>	<b>243,8</b>	<b>1706</b>	<b>953</b>	<b>152</b>	<b>794</b>	<b>8,09</b>	<b>1,20</b>	<b>33,80</b>	<b>0,34</b>
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,5</b>	<b>16,3</b>	<b>64,5</b>	<b>503</b>	<b>151</b>	<b>90</b>	<b>274</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	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>22,5</b>	<b>20,8</b>	<b>76,4</b>	<b>593</b>	<b>149</b>	<b>106</b>	<b>349</b>	<b>5,26</b>	<b>0,70</b>	<b>4,96</b>	<b>4,47</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный 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
421	Сдоба обыкновенная	80	6,5	4,2	47,9	254	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>8,5</b>	<b>10,6</b>	<b>66,9</b>	<b>394</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>0,82</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,4</b>	<b>47,6</b>	<b>207,8</b>	<b>1490</b>	<b>314</b>	<b>206</b>	<b>683</b>	<b>8,59</b>	<b>0,85</b>	<b>8,06</b>	<b>7,82</b>
	Среда												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
388	Напиток из плодов шиповника (горячий напиток)	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

302	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	22,4	23,1	83,1	628	49	25	117	1,66	0,25	20,26	0,07
303	Биточки домашние	100	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01
304	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
305	Компот из кураги	200	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
306	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
307	<b>Всего:</b>		4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
308			33,9	27,0	108,4	838	118	215	400	9,58	0,82	10,10	0,04
309	<b>Поддник</b>												
310	Маковый рулетик посыпной	80	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,54	0,06	0,05	0,01
311	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
312	<b>Всего:</b>		8,0	8,9	54,1	333	44	18	65	3,34	0,26	4,05	0,01
313	<b>Итого:</b>		64,3	59,0	245,6	1799	211	258	582	14,58	1,33	34,41	0,12
314	<b>Четверг</b>												
315	Завтрак	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,06
316	Масло сливочное	200/4	6,4	6,8	28,2	199	155	38	170	0,80	0,10	1,60	0,00
317	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
318	Кисломолочный продукт "Биолакт"	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
319	Кофейный напиток витаминизированный	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
320	Батон, обогащенный йодоказеином		13,4	23,3	68,9	539	244	48	238	0,9	0,4	2,5	0,2
321	<b>Всего:</b>												
322	<b>Обед</b>												
323	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
324	Запеканка картофельная с печенью	200	12,7	9,8	25,0	239	27	51	258	4,60	0,40	6,90	0,01
325	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
326	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/30	3,9	1,1	25,8	125	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
327	<b>Всего:</b>		21,6	15,0	74,9	516	59	73	339	7,4	0,6	12,2	0,0
328	<b>Поддник</b>												
329	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
330	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
331	<b>Всего:</b>		9,2	10,7	31,5	276	192	22	135	0,86	0,06	4,56	0,09
332	<b>Итого:</b>		44,2	48,9	175,3	1331	495	143	712	9,19	1,05	19,26	0,30
333	<b>Пятница</b>												
334	Завтрак												
335	Жаркое с курицей	200	10,5	9,9	18,8	207	18	30	81	1,30	0,30	8,30	0,00
336	Икра кабачковая (доп.гарнир)	60	0,7	2,8	4,6	47	19	8	18	0,50	0,02	5,80	0,00
337	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
338	Батон, обогащенный йодоказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
339	<b>Всего:</b>		13,0	13,3	63,9	426	40	38	105	1,80	0,32	21,70	0,00
340	<b>Обед</b>												
341	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,3	8,5	0,00
342	Чевапчичи в томатном соусе	100/50	18,5	16,9	10,5	267	177	194	116	1,50	0,10	5,50	0,00
343	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03

377	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,1	10,2	42	7	5	9	0,88	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,80	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>32,6</b>	<b>29,1</b>	<b>90,0</b>	<b>750</b>	<b>222</b>	<b>230</b>	<b>238</b>	<b>4,99</b>	<b>0,57</b>	<b>16,10</b>	<b>0,03</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
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,07
	<b>Всего:</b>		<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>48,8</b>	<b>258</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>37</b>	<b>0,99</b>	<b>0,05</b>	<b>0,33</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,2</b>	<b>47,4</b>	<b>202,7</b>	<b>1434</b>	<b>287</b>	<b>277</b>	<b>380</b>	<b>7,78</b>	<b>0,94</b>	<b>38,13</b>	<b>0,10</b>
	Суббота												
	Завтрак												
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	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	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
	Батон, обогащенный йодоказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>32,5</b>	<b>23,1</b>	<b>68,5</b>	<b>609</b>	<b>30</b>	<b>102</b>	<b>223</b>	<b>3,87</b>	<b>0,18</b>	<b>1,76</b>	<b>0,11</b>
	Обед												
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
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/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>31,6</b>	<b>24,8</b>	<b>101,5</b>	<b>754</b>	<b>124</b>	<b>77</b>	<b>234</b>	<b>6,71</b>	<b>0,90</b>	<b>20,36</b>	<b>0,06</b>
	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
ТТК 22	Плошка 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>11,5</b>	<b>48,6</b>	<b>324</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>71,0</b>	<b>59,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1687</b>	<b>176</b>	<b>187</b>	<b>504</b>	<b>11,08</b>	<b>1,18</b>	<b>22,32</b>	<b>0,17</b>
	Итого по меню:		<b>706,3</b>	<b>634,0</b>	<b>2592,4</b>	<b>19044</b>	<b>5007</b>	<b>2503</b>	<b>7659</b>	<b>133,4</b>	<b>13,5</b>	<b>316,5</b>	<b>17,7</b>
	среднее за день		<b>58,9</b>	<b>52,8</b>	<b>216,0</b>	<b>1587</b>	<b>417</b>	<b>209</b>	<b>638</b>	<b>11,11</b>	<b>1,13</b>	<b>26,38</b>	<b>1,48</b>

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