«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция
по организации питания»
_____ Е.И. Корнева
«__» августа 2021г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на первую четверть 2021-2022 учебного года в общеобразовательных учреждениях:
Канавинского района № 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167ф,168,176,181, гимназия №50
Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,99,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180
Московского района № 21,64ф,66,67,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87
Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,82,84,85,117,141,183
Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицей №40ф, гимназия №1, гимназия №1ф, гимназия №13ф, лицей№8
Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,173, 151, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28ф
Приокского района №11,17,32,34,45,48,88,88ф,89,131,134,135,140,154,174
Автозаводского района
№5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,127ф,128,129,130,133,137,144,145,161,165,169
170,171,179,190, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
212	Омлет с сосисками	150	15,42	24,8	3,8	283	200	16	197	2,07	0,07	0,3	0,22
71	Помидоры свежие	70	0,8	0,14	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
	Фруктовое пюре	90	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**23,32**	**37,64**	**63,7**	**671**	**372,7**	**50,5**	**340**	**3,52**	**0,44**	**18,52**	**0,3**
	Обед												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	280	7,3	8,8	17,1	181	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	2,5	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**30,7**	**26,64**	**108,8**	**804**	**106,7**	**222**	**506**	**9,07**	**0,58**	**12,42**	**0,24**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	80	6,5	7,3	34,9	260	27	11	58	0,66	0,07	0,04	0,04
	Всего:		**12,5**	**13,7**	**44,3**	**380**	**267**	**39**	**238**	**0,86**	**0,37**	**17,04**	**0,22**
	Итого:		66,52	77,98	216,8	1855	746,4	311,5	1084	13,45	1,39	47,98	0,76
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,15	11	0,15	99	3	0	4,5	0,03	0	0	0,06
15	Сыр порционно	25	5,8	7,5	0	90	220	9	125	0,25	0	0,18	0,08
223	Запеканка из творога с вареньем	150/30	23,6	17,5	45,3	341	391	35	308	1,3	0,07	0,8	0,05
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0

	Всего:		**32,75**	**37,2**	**84,55**	**715**	**652,7**	**70**	**488,5**	**5,78**	**0,2**	**15,88**	**0,19**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное с маслом	**100/5**	23,8	13,9	10,7	335	15	83	107	1,99	0,1	0,83	0,09
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Морская капуста (доп. Гарнир)	**30**	0,18	0,6	1,44	12	0	0	0	0	0	0	0
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**36,98**	**25,3**	**102,94**	**900**	**86,7**	**151**	**294**	**5,4**	**0,37**	**10,87**	**0,13**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	**75**	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		**16,2**	**10,7**	**42,9**	**352**	**310**	**44**	**284**	**0,71**	**0,11**	**1,87**	**0,06**
	Итого:		85,93	73,2	230,39	1967	1049,4	265	1066,5	11,89	0,68	28,62	0,38
	Среда												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	**100**	14,5	11	11,3	211	6	7,5	16	0,5	0,04	0,25	0
309	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**65**	0,8	0,1	2,5	15	8,7	13	17,3	0,6	0	16,3	0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**26**	**19,8**	**100,5**	**703**	**32,7**	**38,5**	**96,3**	**2,5**	**0,18**	**16,56**	**0,02**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**33,37**	**19,7**	**71,81**	**648**	**118,7**	**112**	**390**	**6,33**	**0,79**	**11,67**	**0,06**
	Полдник												
401	Оладьи со сгущённым молоком	**100/20**	8,8	9,4	47,7	308	135	24	148	0,86	0,13	0,93	0,03
ТТК 206	Компот из вишни	**200**	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0

338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Всего:		**9,5**	**10**	**77,6**	**441**	**174**	**45**	**171**	**3,76**	**0,18**	**17,43**	**0,03**
	Итого:		68,87	49,5	249,91	1792	325,4	195,5	657,3	12,59	1,15	45,66	0,11
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	30	6,9	9	0	108	264	10,5	150	0,3	0	0,21	0,09
183	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**25,1**	**32,5**	**93,1**	**766**	**816,7**	**92,5**	**459**	**5,05**	**0,24**	**15,12**	**0,19**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
280	Фрикадельки в соусе	90/50	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	146	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**26,65**	**24**	**89,5**	**718**	**139,7**	**103**	**282**	**4,81**	**0,46**	**42,27**	**0,24**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с джемом	75	3,6	3,9	36,6	224	24	9	36	0,75	0,04	0,07	0,01
	Всего:		**9,6**	**9,5**	**55,6**	**374**	**262**	**37**	**218**	**0,95**	**0,1**	**1,27**	**0,05**
	Итого:		61,35	66	238,2	1858	1218,4	232,5	959	10,81	0,8	58,66	0,48
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,45	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	14	8	12	16	0,54	0,04	15	0
338	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
			27,2	**23,9**	**89**	**692**	**82,5**	**199,4**	**373**	**11,32**	**0,48**	**24,05**	**0,1**

	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
259	Жаркое по-домашнему с печенью	**200**	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**40**	0,3	2	3,9	35	17	5,7	11	0,2	0,01	10,5	0
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**21,4**	**14,5**	**104,8**	**631**	**122,1**	**316,7**	**251**	**10,77**	**0,61**	**48,85**	**0,01**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	**70**	6,5	7,2	30,6	239	9	8	42	0,62	0,06	0	0,02
	Всего:		**12,5**	**13,6**	**40**	**359**	**249**	**36**	**222**	**0,82**	**0,36**	**17**	**0,2**
	Итого:		61,1	52	233,8	1682	453,6	552,1	846	22,91	1,45	89,9	0,31
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
333/2004	Вермишель отварная с сыром	**150**	8,8	11,4	24,6	236	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08
337	Яйцо вареное	**1 шт**	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
	Фруктовое пюре	**90**	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	**170**	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**20,6**	**20,2**	**99,7**	**664**	**214,5**	**55,4**	**286**	**6,67**	**0,46**	**9,26**	**0,22**
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	**10/250**	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
265	Плов из говядины	**200**	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**24,42**	**16,55**	**120,72**	**756**	**86**	**91**	**232**	**6,09**	**0,35**	**25,97**	**0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	**80**	6,5	7,3	34,9	260	27	11	58	0,66	0,07	0,04	0,04

	Всего:		**12,5**	**13,7**	**44,3**	**380**	**267**	**39**	**238**	**0,86**	**0,37**	**17,04**	**0,22**
	Итого:		57,52	50,45	264,72	1800	567,5	185,4	756	13,62	1,18	52,27	0,44
	Вторник												
	Завтрак												
234	Биточки рыбные	**100**	12,3	9,8	17,3	214	46	29	153	0,95	0,09	0,59	0,01
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**20**	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	5	0
338	Фрукты свежие (груша)	**170**	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**23,2**	**21,14**	**105,35**	**742**	**220,5**	**113,4**	**390,5**	**7,19**	**0,31**	**15,39**	**0,06**
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	**20/250**	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
289	Рагу из птицы	**200**	18,6	7,3	15,1	267	23	85	180	1,9	0,13	8,96	0,05
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**45**	0,5	3,5	6,9	61	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**29,9**	**16,7**	**99,6**	**757**	**144,7**	**173**	**412**	**8,48**	**0,48**	**46,77**	**0,25**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	**75**	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		**16,2**	**10,7**	**42,9**	**352**	**310**	**44**	**284**	**0,71**	**0,11**	**1,87**	**0,06**
	Итого:		69,3	48,54	247,85	1851	675,2	330,4	1086,5	16,38	0,9	64,03	0,37
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	**100**	19	12,4	3,6	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**40**	0,45	0,08	1,5	10	6	8	11	0,36	0,02	10	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0

	Всего:		**33,45**	**31,28**	**80,7**	**811**	**177,7**	**228,5**	**466**	**10,54**	**0,42**	**28,54**	**0,19**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	**200**	13,7	13,3	22	296	21	40	104	1,6	0,18	4,6	0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**30**	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
700/2004	Напиток клюквенный	**200**	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**23,3**	**17,93**	**87,6**	**650**	**111,7**	**99**	**245**	**4,89**	**0,44**	**21,39**	**0,01**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	**70**	6,5	7,2	30,6	239	9	8	42	0,62	0,06	0	0,02
	Всего:		**12,5**	**13,6**	**40**	**359**	**249**	**36**	**222**	**0,82**	**0,36**	**17**	**0,2**
	Итого:		69,25	62,81	208,3	1820	538,4	363,5	933	16,25	1,22	66,93	0,4
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	**30**	4,9	3,09	1,26	54	2	5	47	0,25	0,18	0	0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	**200/10**	6,2	12,6	31,6	266	170	36	171	0,63	0,11	1,76	0,029
	Творог "Агуша"	**100**	7,4	3,9	9,4	102	240	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	**170**	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**23,9**	**22,59**	**101,96**	**711**	**517,5**	**78,4**	**317**	**5,49**	**0,66**	**10,91**	**0,039**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**30/15/250**	11	1,2	16,7	142	12	34	56	0,9	0,04	1,4	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**100/50**	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**30**	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**30,4**	**18,93**	**94,9**	**726**	**111,7**	**102**	**277**	**4,44**	**0,41**	**13,08**	**0,08**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с джемом	**75**	3,6	3,9	36,6	224	24	9	36	0,75	0,04	0,07	0,01
	Всего:		**9,6**	**9,5**	**55,6**	**374**	**262**	**37**	**218**	**0,95**	**0,1**	**1,27**	**0,05**

	Итого:		63,9	51,02	252,46	1811	891,2	217,4	812	10,88	1,17	25,26	0,169
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 477	Бифштекс домашний	**90**	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,4	0
309	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**60**	0,4	0,06	1,6	8	14	8	26	0,36	0,02	6	0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**24,6**	**26,66**	**82**	**654**	**52,7**	**47**	**151**	**3,91**	**0,33**	**10,3**	**0,06**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**30**	0,4	0,1	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,5	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**30,95**	**20,3**	**92,7**	**713**	**109,7**	**110**	**368**	**4,63**	**0,54**	**27,51**	**0,25**
	Полдник												
	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 27	Хачапури	**75**	9,7	11,4	20,9	243	194	15	136	0,71	0,06	0,07	0,09
	Всего:		**9,7**	**11,4**	**43,3**	**333**	**194**	**15**	**136**	**0,71**	**0,06**	**0,07**	**0,09**
	Итого:		65,25	58,36	218	1700	356,4	172	655	9,25	0,93	37,88	0,4
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
211	Омлет с сыром	**150**	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**25**	0,3	0	1	6	4	5	6	0,25	0,02	6	0
	Смузи-коктейль	**250**	1,5	0	31	130	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**27,5**	**33,6**	**88,2**	**742**	**471,7**	**84**	**508**	**7,3**	**0,29**	**19,73**	**0,38**

	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	**270**	5,4	6,7	17,4	155	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0
260	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**65**	0,43	0,07	1,73	9	15,1	8,6	28,1	0,39	0,02	6,5	0
377	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**28,63**	**24,77**	**103,13**	**759**	**99,8**	**210,6**	**487,1**	**9,56**	**0,574**	**19,42**	**0,04**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	**70**	6,5	7,2	30,6	239	9	8	42	0,62	0,06	0	0,02
	Всего:		**12,5**	**13,6**	**40**	**359**	**249**	**36**	**222**	**0,82**	**0,36**	**17**	**0,2**
	Итого:		68,63	71,97	231,33	1860	820,5	330,6	1217,1	17,68	1,224	56,15	0,62
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	**25**	5,8	7,5	0	90	220	9	125	0,25	0	0,18	0,08
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	**200/10**	6,5	12	28	248	160	39	270	0,83	0,14	1,61	0,06
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	**170**	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**18,5**	**31,3**	**81,5**	**684**	**431,5**	**82,4**	**460**	**6,46**	**0,27**	**10,39**	**0,18**
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**260**	5,6	8	7,6	121	19	16	42	0,68	0,06	5,24	0,01
294/2014	Запеканка из печени с рисом	**90**	11,2	6,4	14,2	159	11	20,5	202	3,59	0,16	7,4	0,04
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Морская капуста (доп. Гарнир)	**30**	0,18	0,6	1,44	12	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**24,78**	**21,4**	**82,34**	**647**	**111,7**	**96,5**	**407**	**7,23**	**0,56**	**22,32**	**0,08**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04

	Пирожок печёный сдобный с творогом	**75**	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		**16,2**	**10,7**	**42,9**	**352**	**310**	**44**	**284**	**0,71**	**0,11**	**1,87**	**0,06**
	Итого:		59,48	63,4	206,74	1683	853,2	222,9	1151	14,4	0,94	34,58	0,32
	Среда												
	Завтрак												
467/2004	Биточки по-белорусски	**90**	16,7	13,8	1,5	197	32	25	167	1,29	0,06	1,47	0,03
309	Рожки отварные	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**70**	0,8	0,14	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**28,2**	**21,04**	**86,5**	**663**	**139,7**	**75**	**307**	**6,09**	**0,53**	**31,62**	**0,06**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**25**	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	2,5	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**30,9**	**20,84**	**94,4**	**729**	**114,7**	**111**	**376**	**4,86**	**0,52**	**14,19**	**0,26**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	**80**	6,5	7,3	34,9	260	27	11	58	0,66	0,07	0,04	0,04
	Всего:		**12,5**	**13,7**	**44,3**	**380**	**267**	**39**	**238**	**0,86**	**0,37**	**17,04**	**0,22**
	Итого:		71,6	55,58	225,2	1772	521,4	225	921	11,81	1,42	62,85	0,54
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/20**	25,2	19,4	34,2	375	279	395	352	1,01	0,09	0,5	0,07
338	Фрукты свежие (груша)	**170**	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**30,9**	**31**	**79,1**	**682**	**418,5**	**432,9**	**467**	**6,49**	**0,22**	**9,17**	**0,14**
	Обед												

102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**25**	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	2,5	0
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**40,27**	**20,14**	**87,61**	**813**	**124,7**	**178**	**361**	**7,84**	**0,68**	**18,43**	**0,11**
	Полдник												
401	Оладьи с вареньем	**100/25**	7,6	7,9	53,5	311	79	19,4	110,3	0,92	0,12	1,33	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Всего:		**8,4**	**8,5**	**75,5**	**412**	**106**	**35,4**	**134,3**	**4,52**	**0,16**	**16,23**	**0,02**
	Итого:		79,57	59,64	242,21	1907	649,2	646,3	962,3	18,85	1,06	43,83	0,27
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	**90**	14,2	14,9	15,3	269	9	30	79	1,1	0,2	0,35	0,01
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	**150**	7,3	9,3	33,2	278	2	18	54	0,85	0,06	3,8	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**55**	0,6	0,11	2,1	13	7,7	11	14,3	0,55	0,033	13	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**28,9**	**29,21**	**103,5**	**844**	**175,4**	**111**	**304,3**	**6,83**	**0,473**	**30,45**	**0,05**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
259	Жаркое по-домашнему	**200**	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**30**	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**22,65**	**13,36**	**80,11**	**547**	**91,7**	**83**	**215**	**4**	**0,39**	**29,79**	**0**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с джемом	**75**	3,6	3,9	36,6	224	24	9	36	0,75	0,04	0,07	0,01
	Всего:		**9,6**	**9,5**	**55,6**	**374**	**262**	**37**	**218**	**0,95**	**0,1**	**1,27**	**0,05**
	Итого:		61,15	52,07	239,21	1765	529,1	231	737,3	11,78	0,963	61,51	0,1

	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	**55**	8,9	10,1	14	182	147	17	135	1	0,1	0,11	0,04
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	**200/5**	6,3	12,4	28,5	250	151	48	183	1	0,14	1,4	0,06
	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	**170**	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**22,8**	**27,1**	**101,6**	**742**	**614,5**	**100,4**	**382**	**7,41**	**0,37**	**12,91**	**0,1**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/260**	6	5,6	17,5	141	29	31	112	1,3	0,11	7,55	0,06
265	Плов из говядины	**200**	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**60**	0,7	0,1	2,3	14	8	12	16	0,54	0,04	15	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**26,52**	**16,35**	**107,42**	**694**	**104,7**	**120**	**333**	**5,03**	**0,4**	**24,85**	**0,26**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 27	Хачапури	**60**	8,4	8,4	16,7	190	155	12	108	0,57	0,05	0,06	0,07
	Всего:		**14**	**13,4**	**38,7**	**346**	**397**	**42**	**296**	**0,77**	**0,11**	**1,86**	**0,11**
	Итого:		63,32	56,85	247,72	1782	1116,2	262,4	1011	13,21	0,88	39,62	0,47
	Вторник												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	**100**	14,5	11	11,3	211	6	7,5	16	0,5	0,04	0,25	0
309	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**30**	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
	Пюре фруктовое	**90**	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0
206	Компот из вишни (горячий напиток)	**200**	0,2	0,1	13,2	56	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**22,8**	**15,93**	**85,9**	**598**	**50,7**	**39,5**	**101**	**2,25**	**0,21**	**7,75**	**0,02**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0

ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
377	Чай с сахаром, лимоном	**200/7**	0,3	0,06	10,3	44	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**29,65**	**19,36**	**64,5**	**589**	**126,7**	**100**	**352**	**5,11**	**0,62**	**27**	**0,05**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	**80**	6,5	7,3	34,9	260	27	11	58	0,66	0,07	0,04	0,04
	Всего:		**12,5**	**13,7**	**44,3**	**380**	**267**	**39**	**238**	**0,86**	**0,37**	**17,04**	**0,22**
	Итого:		64,95	48,99	194,7	1567	444,4	178,5	691	8,22	1,2	51,79	0,29
	Среда												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/20**	25,2	19,4	34,2	375	279	395	352	1,01	0,09	0,5	0,07
	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	**70**	8,4	5,6	77	252	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**40,4**	**29,9**	**164,1**	**911**	**435,7**	**447**	**509**	**5,34**	**0,27**	**13,8**	**0,09**
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	**250**	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,9	0,02
310	Картофель отварной	**150**	2,9	4,9	15,5	146	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**50**	0,55	0,1	1,95	12	7	10	13	0,5	0,03	12,5	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**29,75**	**28,3**	**106,05**	**835**	**261,7**	**112**	**375**	**5**	**0,51**	**37,3**	**0,27**
	Полдник												
401	Оладьи с вареньем	**100/25**	7,6	7,9	53,5	311	79	19,4	110,3	0,92	0,12	1,33	0,02
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Всего:		**8,3**	**8,5**	**82,2**	**438**	**110**	**38,4**	**133,3**	**3,82**	**0,17**	**17,83**	**0,02**
	Итого:		78,45	66,7	352,35	2184	807,4	597,4	1017,3	14,16	0,95	68,93	0,38
	Четверг												
	Завтрак												

14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 499	Котлета куриная с маслом	**90/5**	14,6	7,9	9,3	193	8	20	92	0,9	0,1	0,45	0,27
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**50**	0,55	0,1	1,95	12	7	10	13	0,5	0,03	12,5	0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**26,45**	**27,2**	**90,55**	**771**	**90,7**	**66**	**242**	**2,64**	**0,49**	**13,6**	**0,35**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
276	Рулет мясной с яйцом	**100**	14,5	10,8	8,2	191	41	22	157	1,71	0,07	0,2	0,1
309	Рожки отварные	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**20**	0,2	0,02	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2	0
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**30**	**20,02**	**111,2**	**771**	**141,7**	**93**	**340**	**8,19**	**0,42**	**24,24**	**0,13**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
410	Ватрушка с творогом	**75**	9,5	6,4	35,6	239	70	16	112	0,81	0,09	0,34	0,02
	Всего:		**15,5**	**12,8**	**45**	**359**	**310**	**44**	**292**	**1,01**	**0,39**	**17,34**	**0,2**
	Итого:		71,95	60,02	246,75	1901	542,4	203	874	11,84	1,3	55,18	0,68
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	**200**	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	**40**	4	2	24	130	14	42	120	1,4	0,16	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**28,2**	**37,7**	**107,1**	**907**	**283,7**	**108,5**	**401**	**7,15**	**0,38**	**19,37**	**0,09**
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	**10/250**	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**100/50**	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03

71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**20**	0,2	0,02	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2	0
700	Напиток клюквенный	**200**	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**24,2**	**23,22**	**89,7**	**707**	**132,7**	**94**	**270**	**4,47**	**0,45**	**27,18**	**0,06**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с джемом	**75**	3,6	3,9	36,6	224	24	9	36	0,75	0,04	0,07	0,01
	Всего:		**9,6**	**9,5**	**55,6**	**374**	**262**	**37**	**218**	**0,95**	**0,1**	**1,27**	**0,05**
	Итого:		62	70,42	252,4	1988	678,4	239,5	889	12,57	0,93	47,82	0,2
	Итого по меню:		*1350*	*1196*	*4799,24*	*36547*	*13786*	*5964*	*18329*	*273*	*21,7*	*1040*	*7,69*
	среднее за день		*67,5*	*59,8*	*240,0*	*1827,4*	*689,3*	*298,2*	*916,5*	*13,6*	*1,1*	*52,0*	*0,4*

В меню используются следующие свежие фрукты: яблоки, груши

В меню включены витаминизированные напитки: кисель плодово-ягодный (витамины B_1,B_6,PP,C), кофейный напиток витаминизированный (витамины B_1,B_6,PP,C), молоко витаминизированное (витамины A,E, B_1,B_6,B_9,C,PP, а также железо, цинк)

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