



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «Школа № 34»

И.И. Сумерев

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2024 г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на первую четверть 2024-2025 учебного 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 школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185Ф, гимназия № 184, лицей № 180

Московского района школы № 21, 64, 64Ф, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей № 87, гимназия № 67

Сормовского района школы № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117Ф, 141, 183Ф, лицей № 82

Нижегородского района школы № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей № 8, 40, 40Ф, гимназии № 1, 1Ф, 13Ф

Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназии № 25, 53, лицей № 28Ф

Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 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, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190, лицей № 36, 165, гимназия № 136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход порций (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														
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/25	14,1	9,3	56,4	366	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		17,1	19,7	97,0	635	51	22	47	4,7	0,1	16,1	0,0	0,0	0,0
	Обед														
ТТК 83	Суп "Минестроне"	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4	0,4	0,0
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		19,5	20,7	85,3	619	208	197	505	5,5	0,7	54,7	0,4	0,4	0,4
	Полдник														
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2	0,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,7	0,4	17,0	0,2	0,2	0,6
	Итого:		46,7	50,1	221,6	1539	507	253	769	10,9	1,1	87,8	0,6	0,6	0,6
	Вторник														
	Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0,1	5,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	150	13,8	14,7	3,4	201	123	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1	0,1	0,1
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1	0,1	0,1
	Батон витаминный с микроэлементами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		21,2	25,4	48,7	521	217	30	308	3,1	0,4	1,6	0,3	0,3	0,3
	Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0	0,0	0,0
438	Азу из говядины	200	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,1	0,2	24,3	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0

14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		11,4	21,5	81,1	562	333	71	269	5,4	0,4	12,3	0,2
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	265	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
ТТК 55	Рагу из говядины	200	12,5	12,0	16,5	224	21	37	73	2,2	0,2	39,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб, полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,2	17,5	68,9	512	59	63	172	4,4	0,4	46,1	0,0
	Полдник												
421	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,7	0,4	17,0	0,2
	Итого:		42,7	48,7	189,3	1359	640	168	658	10,6	1,2	75,4	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		27,6	27,0	70,8	634	318	57	385	4,8	0,1	13,6	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		25,3	19,2	79,9	633	111	90	210	6,5	0,5	21,5	0,0
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0

		12,8	15,0	50,2	388	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
Всего:		65,7	61,2	200,9	1655	718	172	799	12,0	0,7	35,1	0,1
Итого:												
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,4	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:	20,1	20,7	58,3	500	133	52	163	3,1	0,4	14,1	0,2
	Обед											
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	265	4,7	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3	0,0
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	2,7	15	10	14	18	0,6	0,0	17,5	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:	34,4	32,5	104,1	844	135	198	388	9,8	0,6	40,0	0,0
	Полдник											
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	29,6	184	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	Всего:	6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
Итого:		61,4	64,7	211,0	1668	290	258	598	13,4	1,1	54,3	0,3
	Четверг											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 81	Каша молочная пшенично-рисовая с персяками с маслом	200/5	5,4	30,4	207	141	30	145	0,5	0,0	1,5	0,2
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,6	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	25	2,0	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	13,9	21,0	73,6	542	277	57	257	1,8	0,2	2,8	0,3
	Обед											
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	150	5,4	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0

348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0
	Всего:		40,5	29,3	110,9	898	219	152	350	8,7	0,5	33,2
	Полдник											
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1
	Всего:		9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,9	0,1	4,3
	Итого:		64,3	59,8	216,6	1693	526	229	707	12,5	0,8	40,2
	Пятница											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,2	0,2	0,3
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0
	Всего:		22,1	29,0	83,9	687	51	65	158	6,1	0,3	16,2
	Обед											
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0
	Всего:		25,7	22,3	67,6	573	94	93	268	4,5	0,4	30,1
	Полдник											
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8
ТТК 376	Ватрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,6	0,1	0,1
	Всего:		24,1	18,5	55,1	484	306	53	438	2,8	0,2	1,9
	Итого:		71,9	69,8	206,6	1744	451	211	864	13,4	0,9	48,2
	Третья неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со ступённым молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,0	0,1	0,5
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1

291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	44,5	375	12	30	84	1,4	0,0	2,3
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0
	Всего:		14,0	24,4	85,3	617	62	54	131	6,1	0,1	21,4
	Обед											
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,2	0,8	13,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0
ТТК 54	Овощи тушёные	150	3,2	6,3	14,1	126	15	19	52	1,0	0,1	0,1
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	20/20	3,0	0,6	20,1	98	22	0	0	1,2	0,1	0,0
	Всего:		31,1	22,5	80,6	680	113	67	203	7,1	1,3	14,0
	Полдник											
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0
	Всего:		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,8	0,2	1,2
	Итого:		53,4	57,7	214,2	1620	421	157	557	14,0	1,6	36,6
	Четверг											
	Завтрак											
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	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
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0
	Всего:		21,4	26,1	83,3	656	551	76	424	2,2	0,4	3,1
	Обед											
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0,0	17,5
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0
	Всего:		40,2	27,0	103,3	818	107	130	298	7,4	0,6	38,7
	Полдник											
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0

	Пирожок печёный слобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	51	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		6,6	5,0	52,1	274	51	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0
	<i>Итого:</i>		68,2	58,1	238,7	1748	709	233	782	10,6	1,1	41,8	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 6	Коглеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,9	22,4	68,8	572	53	163	285	7,1	0,5	8,9	0,0
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,2	14,7	79,7	602	122	92	175	4,8	0,4	28,7	0,0
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,8	12,2	46,0	350	301	43	274	0,7	0,2	1,8	0,0
	<i>Итого:</i>		67,9	49,3	194,5	1524	476	298	734	12,6	1,1	39,5	0,0
	Четвёртая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
182	Каша молочная рисовая с клубничным вареньем	200/30	5,3	3,4	49,3	249	151	30	149	0,4	0,5	1,6	2,4
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодокатином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		10,3	13,7	102,0	571	327	63	246	5,0	0,8	12,3	2,6
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0,0
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	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

ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0
	Всего:		15,9	19,3	58,4	487	97	64	149	4,4	0,4	17,6
	Полдник											
421	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0
	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,7	0,4	17,0
	Итого:		36,3	42,7	199,7	1343	672	161	612	10,1	1,6	46,9
	Вторник											
14	Завтрак											
	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ТТК 80	Запеканка из творога с персиками со сгущённым молоком	150/20	23,6	18,7	36,9	411	279	40	341	0,9	0,1	0,9
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		25,8	26,0	71,9	623	305	56	363	4,7	0,1	14,0
	Обед											
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0
	Печенье	25	1,9	3,4	17,4	108	0	0	0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,7	0,2	0,0
	Всего:		22,9	20,3	110,4	757	102	96	309	5,2	0,7	6,7
	Полдник											
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ТТК 357/1	Маковый рулетик рассыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,4	0,1	0,1
	Всего:		7,7	13,5	46,7	337	25	8	42	0,4	0,1	0,1
	Итого:		56,4	59,8	229,0	1717	432	160	714	10,3	0,8	20,7
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		16,8	21,3	53,3	471	49	51	96	5,8	0,0	23,1

ТТК 79	Пюре из картофеля и цветной капусты	150	4,5	6,0	21,1	157	78	38	126	1,6	0,0	17,0	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		14,4	30,9	57,5	564	97	53	176	3,4	0,1	21,1	1,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0,0	17,5	0,0
ТТК 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 микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		41,5	28,1	114,1	872	85	155	366	6,9	0,6	31,8	0,1
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
410	Ватрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,6	0,1	0,1	0,2
	Всего:		24,1	18,5	55,1	484	306	53	438	2,8	0,2	1,9	0,2
	Итого:		80,0	77,5	226,7	1920	488	261	980	13,2	0,9	54,8	1,3
	Итого по меню:		1183,2	1163,1	4095,3	31907	10470	3937	14201	230,5	23,4	933,3	9,0
	среднее за день		59,2	58,2	204,8	1595	523	197	710	11,5	1,2	46,7	0,5

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