«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Школа №34»
А.И. Сутягин
«21» марта 2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
«21» марта 2025 г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания, учащихся средних и старших классов на апрель 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, лицеи №№ 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»

...ику ...д 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												
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	**200/25**	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	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
	Батон витаминный с микронутриентами	**20**	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		**22,7**	**14,8**	**90,1**	**583**	**98**	**17**	**88**	**1,85**	**0,12**	**0,30**	**0,00**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	**250/15**	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02
265	Плов из говядины	**200**	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		**22,5**	**18,8**	**98,2**	**682**	**190**	**78**	**296**	**4,67**	**0,53**	**11,69**	**0,02**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	**100**	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03
700	Напиток клюквенный	**200**	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		**12,1**	**9,4**	**43,8**	**308**	**95**	**23**	**131**	**0,90**	**0,10**	**3,90**	**0,03**
	Итого:		57,3	43,0	232,1	1573	383	118	515	7,42	0,75	15,89	0,05
	Вторник												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	**168/30**	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,00	0,00	0,30	0,00
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	**200/8**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	3,30	0,00
	Всего:		**12,9**	**27,7**	**73,0**	**594**	**118**	**25**	**22**	**3,3**	**0,0**	**14,6**	**0,0**
	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	0,00
295	Котлета куриная	**100**	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		**39,5**	**19,7**	**103,9**	**749**	**110**	**119**	**306**	**7,33**	**0,67**	**8,40**	**0,09**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	**100**	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**6,5**	**5,6**	**66,0**	**341**	**86**	**46**	**91**	**4,2**	**0,1**	**11,3**	**0,0**
	Итого:		58,9	53,0	242,9	1684	315	191	419	14,83	0,75	34,30	0,10
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
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 витаминный с микронутриентами	**35**	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		**24,2**	**28,8**	**49,3**	**551**	**264**	**37**	**391**	**4,26**	**0,50**	**1,88**	**0,16**

	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**30/15/250**	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	
260	Гуляш из говядины	**100**	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		**35,1**	**19,3**	**98,0**	**705**	**80**	**208**	**317**	**9,63**	**0,52**	**1,50**	**0,06**
	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 картофелем луком	**100**	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Всего:		**11,2**	**12,2**	**49,9**	**355**	**271**	**46**	**252**	**0,96**	**0,19**	**3,13**	**0,05**
	Итого:		70,5	60,3	197,2	1611	615	291	960	14,85	1,21	6,51	0,27
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
ТТК 98	Курица с булгуром	**200**	13,6	10,0	40,2	305	10	4	17	0,30	0,30	3,30	0,00
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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 витаминный с микронутриентами	**55**	4,4	1,1	31,5	154	22	0	0	1,10	0,18	0,00	0,00
	Всего:		**18,8**	**18,9**	**92,9**	**617**	**60**	**19**	**42**	**4,69**	**0,48**	**17,20**	**0,04**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	**270**	5,5	7,9	13,9	149	41	26	84	1,6	0,2	10,4	0,05
234	Котлета рыбная	**100**	15,3	12,5	18,4	246	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		**28,6**	**27,7**	**85,8**	**706**	**184**	**106**	**363**	**6,46**	**0,58**	**15,26**	**4,51**
	Полдник												
ТТК	Маковый рулетик посыпной	**100**	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	0,01
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Всего:		**9,7**	**11,5**	**77,7**	**454**	**66**	**25**	**78**	**3,8**	**0,1**	**31,1**	**0,0**
	Итого:	0	57,1	58,1	256,4	1777	310	150	483	14,90	1,17	63,56	4,56
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	**200**	9,0	11,7	20,5	224	23	42	96	2,00	0,30	9,00	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
	Батон витаминный с микронутриентами	**40**	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**12,5**	**18,8**	**55,7**	**442**	**44**	**46**	**104**	**3,7**	**0,4**	**9,1**	**0,0**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	**260**	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	0,2	18,7	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
348	Компот из кураги	**200**	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00

	леб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		**36,3**	**29,2**	**92,2**	**807**	**116**	**154**	**342**	**6,00**	**0,57**	**21,25**	**0,12**
	Полдник												
ТТК 246	Плюшка с сахаром												
	Сок фруктовый	**100**	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,80	0,10	0,00	0,00
	Всего:	**200**	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	Итого:		**6,6**	**10,0**	**71,5**	**402**	**24**	**18**	**65**	**3,60**	**0,30**	**4,00**	**0,00**
			55,4	58,0	219,4	1651	184	218	511	13,25	1,30	34,35	0,12
	Суббота												
	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**28,5**	**17,1**	**76,4**	**582**	**170**	**223**	**433**	**7,0**	**0,3**	**0,2**	**3,3**
	Обед												
119	Суп гороховый с гренками	**250/15**	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	**200**	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
101/2004	Икра кабачковая	**50**	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		**26,3**	**23,1**	**93,3**	**685**	**114**	**95**	**299**	**8,07**	**0,99**	**12,36**	**0,00**
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	**200**	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
421	Сдоба обыкновенная	**100**	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Всего:		**10,1**	**6,2**	**81,9**	**418**	**17**	**13**	**75**	**1,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
	Итого:		64,9	46,4	251,6	1685	301	331	807	16,0	1,3	12,6	3,3
	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	0,00	0,00
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	0,10
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Батон, обогащенный йодоказеином	**20**	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**17,9**	**22,3**	**86,4**	**616**	**522**	**69**	**390**	**3,50**	**0,60**	**13,70**	**0,24**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, 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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	**25/20**	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**24,0**	**21,4**	**107,9**	**719**	**165**	**40**	**162**	**3,89**	**0,40**	**18,30**	**0,06**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	**100**	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03
700	Напиток клюквенный	**200**	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		**12,1**	**9,4**	**43,8**	**308**	**95**	**23**	**131**	**0,90**	**0,10**	**3,90**	**0,03**
	Итого:		54,0	53,1	238,1	1643	782	132	683	8,29	1,10	35,90	0,33

	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,0
ТТК 12/1	Жаркое с куриным филе	**200**	10,5	9,9	18,8	207	18	30	81	1,30	0,30	8,30	0,00
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	**35**	0,2	0,0	0,9	5	8	5	15	0,20	0,01	3,50	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	**40**	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**13,9**	**18,3**	**50,1**	**417**	**36**	**40**	**109**	**2,4**	**0,3**	**14,7**	**0,0**
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	**250**	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
234	Котлета рыбная	**100**	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	**25/20**	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**25,4**	**23,9**	**96,6**	**712**	**109**	**100**	**328**	**4,00**	**0,72**	**5,00**	**4,45**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	**100**	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**6,5**	**5,6**	**66,0**	**341**	**86**	**46**	**91**	**4,20**	**0,08**	**11,30**	**0,01**
	Итого:		45,8	47,8	212,7	1470	231	186	528	10,59	1,11	31,00	4,50
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
260	Гуляш из говядины	**100**	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
309	Вермишель отварная	**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	**20**	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**16,4**	**21,1**	**58,6**	**487**	**29**	**28**	**73**	**2,8**	**0,1**	**0,7**	**0,0**
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	**270**	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	**25/40**	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**33,9**	**27,0**	**108,4**	**838**	**118**	**215**	**400**	**9,58**	**0,82**	**10,10**	**0,04**
	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 яблоками	**100**	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,32	0,07	0,44	0,09
	Всего:		**10,4**	**10,3**	**57,7**	**367**	**275**	**42**	**237**	**1,52**	**0,17**	**2,24**	**0,13**
	Итого:		60,7	58,4	224,7	1692	422	285	710	13,86	1,06	13,04	0,21
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционно	**10**	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	**200/5**	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,09	1,60	0,02
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

	...ай 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	**30**	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**14,0**	**21,9**	**61,7**	**498**	**265**	**49**	**243**	**1,8**	**0,1**	**4,6**	**0,1**
	Обед												
101	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
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	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	**20/20**	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:		**28,4**	**29,0**	**108,9**	**809**	**79**	**47**	**188**	**3,3**	**0,6**	**28,8**	**0,1**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем луком	**100**	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
342	Компот из груши	**200**	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	Всего:		**6,2**	**7,7**	**52,7**	**306**	**55**	**31**	**82**	**4,2**	**0,1**	**14,4**	**0,0**
	Итого:		48,6	58,6	223,3	1613	399	127	513	9,29	0,80	47,76	0,17
	Пятница												
	Завтрак												
291	Плов из филе куриного	**200**	15,6	9,9	45,2	332	19	70	180	1,50	0,30	5,00	0,00
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	**30**	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**35**	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**18,7**	**11,2**	**102,3**	**581**	**47**	**84**	**211**	**4,08**	**0,31**	**26,60**	**0,00**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	**265**	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,20	0,10	7,10	0,01
431/2004	Печень по-строгановски	**100**	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	**25/40**	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**34,2**	**25,4**	**109,1**	**792**	**78**	**207**	**582**	**13,3**	**0,6**	**15,4**	**0,1**
	Полдник												
421	Сдоба обыкновенная	**100**	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и	**200**	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**10,1**	**11,6**	**78,9**	**458**	**17**	**13**	**75**	**1,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
	Итого:		63,0	48,2	290,3	1831	142	304	868	18,41	0,95	42,00	0,07
	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	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	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**25**	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**32,6**	**23,1**	**68,7**	**611**	**33**	**103**	**225**	**3,91**	**0,18**	**4,56**	**0,11**
	Обед												
119	Суп гороховый с гренками	**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

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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	**20/20**	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:		**30,7**	**24,6**	**88,6**	**697**	**117**	**78**	**235**	**6,76**	**0,87**	**4,46**	**0,06**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	**100**	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	**110**	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**6,5**	**5,6**	**66,0**	**341**	**86**	**46**	**91**	**4,2**	**0,1**	**11,3**	**0,0**
	Итого:		69,8	53,4	223,3	1649	237	227	551	14,87	1,13	20,32	0,18
	Итого по меню:		*706,0*	*638,2*	*2812,1*	*19879,8*	*4320,9*	*2559,9*	*7549,3*	*156,6*	*12,7*	*357,2*	*13,9*
	среднее за день		*58,8*	*53,2*	*234,3*	*1657*	*360*	*213*	*629*	*13,05*	*1,06*	*29,77*	*1,16*

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