

МБОУ «Школа № 63 с углуб-
ленным изучением отдельных
предметов»

«СОГЛАСОВАНО»



З. П. Бидрунова

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

И. Корнева

« 01 » _____ 2023г.



4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на вторую четверть
2023-2024 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 № 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123, 123ф,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназия №184,
лицей №180

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

Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117ф,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, 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»

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													
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
211	Омлет с сыром	200	24,0	30,1	4,4	385	460	41	487	3,2	0,0	0,9	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		27,0	42,1	41,9	655	501	58	514	7,5	0,1	16,8	0,1
Обед													
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,3	24,3	105,3	794	108	218	477	10,0	0,6	6,6	0,0
Полдник													
ТТК 27	Хачапури	80	10,3	12,1	22,2	238	231	20	163	0,6	0,1	0,1	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		11,5	12,9	59,5	400	262	35	180	4,1	0,1	33,1	0,0
	Итого:		69,8	79,3	206,7	1849	871	311	1171	21,6	0,8	56,4	0,2
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	200/25	33,0	25,2	43,3	532	366	51	503	1,3	0,1	0,6	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 витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		35,8	32,5	82,6	766	402	67	525	5,6	0,2	13,7	0,1
Обед													
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,6	0,1	11,3	0,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0

88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	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
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		36,6	28,1	78,5	713	130	140	342	6,8	0,4	23,5	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,7	0,1	0,9	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,3	6,1	59,3	330	52	37	77	3,7	0,1	21,5	0,0
	<i>Итого:</i>		75,9	69,4	234,5	1866	367	382	849	17,5	1,0	46,6	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0	0,0
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,6	3	4	3	5	0,1	0,0	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		15,9	27,5	77,7	621	115	24	81	5,1	0,1	14,1	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/25	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)	55	0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,3	0,0	14,5	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,0	14,0	77,5	585	115	90	171	4,7	0,4	24,6	0,0
	Полдник												
ТТК376	Пирожок печёный слобный с яйцом	75	7,9	11,3	18,1	205	37	10	89	1,1	0,1	0,0	0,1
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	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
	Всего:		8,4	11,8	53,2	353	58	22	103	4,0	0,1	13,0	0,1
	<i>Итого:</i>		54,3	53,3	208,4	1559	288	135	355	13,8	0,6	51,8	0,2
	Суббота												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	16	0	0	0,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		19,4	28,2	92,0	700	35	41	206	2,7	0,3	3,4	0,1
	Обед												
155	Суп с клёцками, с мясом, зеленью	10/250	6,0	6,6	16,0	148	42	11	56	0,6	0,0	0,4	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,4	0,2	17,6	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,9	25,0	92,6	708	127	73	228	8,3	0,7	33,9	0,0
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
421	Сдоба обыкновенная м/р	75	5,8	4,5	34,1	200	10	8	43	0,6	0,1	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
	Всего:		8,3	6,0	68,8	358	31	20	57	3,5	0,1	13,0	0,0
	Итого:		55,6	59,2	253,4	1766	193	134	491	14,5	1,0	50,3	0,1
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционнo	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,0
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	9,8	12,0	5,9	172	20	8	17	0,9	0,0	0,9	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	16	0	0	0,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,8	40,0	94,2	860	332	208	468	8,4	0,5	2,3	0,2
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,2	0,1	9,2	0,0
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,7	0,1	0,7	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,7	20,3	96,7	662	104	83	189	8,3	0,3	25,0	0,0
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	80	10,3	12,1	22,2	238	231	20	163	0,6	0,1	0,1	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		11,5	12,9	59,5	400	262	35	180	4,1	0,1	33,1	0,0

	<i>Итого:</i>		65,0	73,2	250,4	1922	698	326	837	20,7	0,9	60,3	0,2
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	25	0,2	0,0	0,8	4	6	4	6	0,2	0,0	1,3	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 витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		28,0	16,3	67,9	530	117	113	264	4,9	0,4	3,0	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/50	7,4	1,7	50,8	249	46	0	0	2,4	0,4	0,0	0,0
	Всего:		38,0	28,6	139,7	996	163	88	264	9,1	0,9	19,2	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,9	0,1	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,8	10,6	45,0	315	54	36	116	4,0	0,1	17,5	0,0
	<i>Итого:</i>		75,8	55,5	252,6	1841	334	237	644	18,0	1,4	39,7	0,2
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		15,8	21,7	55,5	480	276	59	243	6,5	0,1	23,7	0,0
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,0	4,8	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,0	32,0	103,5	821	116	63	264	5,2	0,5	42,4	0,1

312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,9	0,3	0,0	0,0
	Всего:		39,2	29,1	95,1	799	258	147	411	6,5	0,5	3,7	0,2
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,7	0,1	0,9	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,5	6,2	45,3	276	57	42	77	4,6	0,1	16,0	0,0
	Итого:		66,4	61,4	225,6	1721	417	250	739	16,2	0,7	34,1	0,3
	Суббота												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,1	0,0	0,1	0,0
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,7	0,0	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		28,7	42,6	88,6	851	187	196	480	8,7	0,3	3,2	0,2
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,7	0,1	7,5	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	13,5	16,8	22,5	296	21	46	145	1,9	0,3	4,7	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	65	1,0	3,3	7,3	63	27	9	18	0,4	0,0	17,0	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		24,8	28,7	97,0	747	86	75	214	4,6	0,6	29,2	0,0
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином D	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
421	Сдоба обыкновенная м/р	75	5,8	4,5	34,1	200	10	8	43	0,6	0,1	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
	Всего:		8,3	11,4	65,8	398	31	20	57	3,5	0,1	13,0	0,0
	Итого:		61,8	82,7	251,4	1996	304	291	751	16,8	1,0	45,4	0,2
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" со сгущённым молоком	200/20	20,2	13,8	65,2	465	77	13	74	0,6	0,1	0,2	0,0
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

271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,4	0,0	19,8	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,5	22,3	72,5	577	107	57	176	3,7	0,4	40,2	0,1
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,3	4,7	9,5	97	22	21	47	1,0	0,1	11,9	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
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		39,2	28,1	93,5	783	82	123	270	6,5	0,5	13,7	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,7	0,1	0,9	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,3	6,1	46,3	278	50	37	71	3,7	0,1	13,9	0,0
	Итого:		70,0	56,5	212,3	1638	239	217	517	13,9	0,9	67,7	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		24,3	37,3	96,6	819	113	43	193	1,8	0,4	0,9	0,2
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,6	16,4	80,3	577	108	83	197	8,7	0,6	61,5	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,9	0,1	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0

	Всего:		9,9	10,6	43,3	309	51	33	117	4,7	0,1	15,9	0,0
	Итого:		61,8	64,3	220,2	1705	272	159	507	15,2	1,1	78,4	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		33,1	18,9	98,0	694	96	249	415	11,5	0,5	14,4	0,1
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,0	7,0	7,2	119	25	33	102	1,2	0,1	5,3	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,0	0,2	4,5	0,0
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	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	40/40	6,1	1,3	40,2	197	45	0	0	2,4	0,3	0,0	0,0
	Всего:		31,1	24,6	89,1	732	149	109	299	6,6	0,6	26,7	0,0
	Полдник												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,5	0,1	0,1	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	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
	Всего:		7,0	8,6	67,1	402	50	21	43	3,4	0,1	13,1	0,0
	Итого:		71,2	52,1	254,2	1828	295	379	757	21,4	1,2	54,2	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		22,0	18,6	85,7	600	115	46	234	5,6	0,2	14,2	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,2	0,1	9,2	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,6	3	4	3	5	0,1	0,0	1,0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		25,8	23,6	74,6	615	126	69	233	5,1	0,5	10,6	0,1

	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
421	Сдоба обыкновенная м/р	75	5,8	4,5	34,1	200	10	8	43	0,6	0,1	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
	Всего:		8,3	11,4	65,8	398	31	20	57	3,5	0,1	13,0	0,0
	Итого:		56,1	53,6	226,1	1613	272	135	524	14,2	0,9	37,7	0,1
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,7	0,1	0,7	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		17,0	25,7	73,1	592	51	60	120	6,0	0,2	16,6	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	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
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	40	0,4	0,0	1,2	6	8	6	10	0,2	0,0	2,0	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	45/45	6,8	1,4	45,2	221	50	0	0	2,7	0,4	0,0	0,0
	Всего:		24,6	18,9	93,7	644	111	74	191	7,2	0,7	50,2	0,0
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	80	10,3	12,1	22,2	238	231	20	163	0,6	0,1	0,1	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		11,5	12,9	59,5	400	262	35	180	4,1	0,1	33,1	0,0
	Итого:		53,1	57,5	226,3	1637	424	169	491	17,3	0,9	99,8	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 35	Фрикассе из индейки	100	7,2	14,0	2,0	164	20	9	18	0,9	0,0	1,4	0,0
309	Вермишель отварная	200	7,2	6,3	37,2	236	9	10	47	1,0	0,1	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	16	0	0	0,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		20,0	28,7	86,2	687	105	26	110	2,8	0,3	2,1	0,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0

260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		34,9	24,3	103,0	796	121	233	511	11,0	0,8	6,4	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с творогом	75	9,0	7,0	20,9	182	68	14	96	0,5	0,1	0,1	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	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
	Всего:		9,5	7,5	56,0	330	89	26	110	3,4	0,1	13,1	0,0
	Итого:		64,4	60,5	245,2	1813	315	285	730	17,2	1,1	21,5	0,1
	Среда												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,6	3	4	3	5	0,1	0,0	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		16,0	10,5	74,8	458	56	48	108	4,8	0,2	30,0	0,0
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	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	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		37,0	29,7	93,4	788	87	139	327	6,4	0,4	11,0	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,7	0,1	0,9	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,3	6,1	46,3	278	50	37	71	3,7	0,1	13,9	0,0
	Итого:		62,3	46,3	214,5	1524	193	224	506	14,9	0,7	54,9	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	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 витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0

	Всего:		16,1	22,5	75,4	568	130	23	80	2,2	0,2	45,7	0,0
	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	0,0
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
ТТК 54	Овощи тушёные	180	3,9	7,4	16,8	150	18	23	63	1,1	0,1	14,8	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,7	31,7	90,1	803	233	76	290	5,6	0,7	26,0	0,1
	Полдник												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,5	0,1	0,1	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	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
	Всего:		7,0	8,6	67,1	402	50	21	43	3,4	0,1	13,1	0,0
	Итого:		54,8	62,8	232,6	1773	413	120	413	11,2	0,9	84,8	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		26,4	36,8	84,1	773	177	53	233	2,5	0,3	1,6	0,2
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,0	0,2	4,5	0,0
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,6	3	4	3	5	0,1	0,0	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		24,8	18,6	79,0	582	112	83	245	7,6	0,5	40,4	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,9	0,1	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,9	10,6	43,3	309	51	33	117	4,7	0,1	15,9	0,0
	Итого:		61,1	66,0	206,4	1664	340	169	595	14,8	0,9	57,9	0,2
	Суббота												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1

338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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
	Батон витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		21,7	19,0	78,0	572	96	55	166	6,0	0,5	13,4	0,1
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,7	0,1	7,5	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	21,2	39,6	434	19	21	123	1,8	0,2	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,0	4,8	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,9	32,2	110,7	861	73	48	189	4,5	0,5	12,3	0,0
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
421	Сдоба обыкновенная м/р	75	5,8	4,5	34,1	200	10	8	43	0,6	0,1	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
	Всего:		8,3	6,0	68,8	358	31	20	57	3,5	0,1	13,0	0,0
	Итого:		61,9	57,2	257,5	1791	200	123	412	14,1	1,1	38,7	0,1
	Итого по меню:		<i>1515,9</i>	<i>1487,1</i>	<i>5580,4</i>	<i>42090</i>	<i>9244</i>	<i>5131</i>	<i>15359</i>	<i>390,3</i>	<i>21,9</i>	<i>1330,4</i>	<i>3,6</i>
	среднее за день		<i>63,2</i>	<i>62,0</i>	<i>232,5</i>	<i>1754</i>	<i>385</i>	<i>214</i>	<i>640</i>	<i>16,3</i>	<i>0,9</i>	<i>55,4</i>	<i>0,2</i>

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