

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 » 12.2023г. 2023г.



4-х недельное примерное циклическое 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, лицей №№ 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 гренками, 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