«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
_____ Е.И. Корнева
«24» августа 2023 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на первую четверть 2023-2024 учебного года в общеобразовательных учреждениях:
Канавинского района школы №№ 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167,168,176,181, гимназия №50
Ленинского района школы №№ 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123, 123ф,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180
Московского района школы №№ 21,64,64ф,66,69,70,74,93,115(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, лицеи №№ 8,40,40ф,гимназии №№1,1ф,13ф
Советского района школы №№ 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, 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, лицеи №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	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	**150**	18,0	20,6	3,3	270	335	31	365	2,5	0,0	0,7	0,0
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	**30**	0,9	0,0	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,0
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	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:		**24,0**	**34,0**	**56,5**	**628**	**437**	**58**	**449**	**6,6**	**0,2**	**19,4**	**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	**150**	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	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
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:		**29,6**	**22,7**	**94,8**	**731**	**111**	**204**	**454**	**9,5**	**0,6**	**24,1**	**0,0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 221	Плюшка с маком	**50**	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,4	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**10,1**	**10,8**	**31,2**	**263**	**257**	**34**	**216**	**0,6**	**0,3**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		**63,7**	**67,5**	**182,5**	**1622**	**805**	**296**	**1119**	**16,7**	**1,1**	**60,5**	**0,3**
	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 сгущенным молоком	**150/25**	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1		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:		**32,0**	**30,1**	**67,0**	**752**	**452**	**86**	**496**	**5,9**	**0,3**	**16,8**	**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	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**26,3**	**23,2**	**83,0**	**646**	**125**	**89**	**250**	**5,4**	**0,5**	**29,9**	**0,1**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	60	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**7,9**	**5,8**	**45,4**	**266**	**248**	**36**	**227**	**0,8**	**0,1**	**1,2**	**0,1**
	Итого:		**66,2**	**59,1**	**195,4**	**1664**	**825**	**211**	**973**	**12,0**	**0,9**	**47,9**	**0,2**
	Среда												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**24,4**	**30,9**	**70,6**	**661**	**33**	**22**	**99**	**3,1**	**0,4**	**0,1**	**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
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,0	10,0	4,3	176	14	21	141	0,6	0,2	0,6	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	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
	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:		**33,5**	**21,4**	**86,3**	**669**	**74**	**77**	**314**	**5,6**	**0,6**	**9,7**	**0,1**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,6	0,1	1,0	0,0
	Всего:		**10,2**	**11,8**	**30,3**	**269**	**262**	**40**	**228**	**0,8**	**0,4**	**18,0**	**0,2**
	Итого:		**68,1**	**64,1**	**187,2**	**1599**	**369**	**139**	**641**	**9,6**	**1,4**	**27,8**	**0,4**
	Четверг												

	Завтрак													
ТТК 53	Бутерброд горячий с помидорами и сыром	65	7,8	13,0	12,2	198	273	18	163	0,6	0,2	0,5	0,0
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	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:		**20,9**	**24,8**	**96,5**	**695**	**655**	**111**	**481**	**7,5**	**0,4**	**13,4**	**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 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	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,2	0,0	4,0	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**36,2**	**26,6**	**70,7**	**697**	**153**	**158**	**367**	**6,4**	**0,5**	**29,0**	**0,1**
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B_2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**7,7**	**12,3**	**53,1**	**352**	**25**	**10**	**54**	**0,6**	**0,1**	**0,0**	**0,0**
	Итого:		**64,8**	**63,7**	**220,3**	**1744**	**833**	**279**	**902**	**14,5**	**1,0**	**42,5**	**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 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	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:		**21,5**	**25,4**	**73,0**	**607**	**60**	**53**	**125**	**6,7**	**0,4**	**27,6**	**0,1**
	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)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	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:		29,7	14,4	89,4	608	95	73	147	4,6	0,4	45,2	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
410	Ватрушка с творогом	85	21,0	15,3	37,5	372	73	26	283	2,9	0,2	0,1	0,2
	Всего:		**26,6**	**20,3**	**59,5**	**528**	**315**	**56**	**471**	**3,1**	**0,3**	**1,9**	**0,2**
	Итого:		**77,8**	**60,1**	**221,9**	**1743**	**470**	**182**	**743**	**14,5**	**1,1**	**74,8**	**0,4**
	Вторая 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
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9,0	8,5	35,3	253	176	99	244	2,8	0,2	1,8	0,0
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	0,0	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:		**19,3**	**26,3**	**83,2**	**646**	**585**	**130**	**363**	**4,4**	**0,3**	**3,1**	**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
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,7	0,1	0,7	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
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:		**23,0**	**19,9**	**86,7**	**619**	**93**	**85**	**193**	**6,0**	**0,4**	**29,5**	**0,0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 22	Плюшка московская	60	4,6	4,7	27,3	170	20	8	43	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**10,6**	**11,1**	**36,7**	**290**	**260**	**36**	**223**	**0,7**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		**52,9**	**57,3**	**206,6**	**1555**	**938**	**251**	**779**	**11,1**	**1,0**	**49,6**	**0,3**
	Вторник												
	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	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	32,4	13,5	37,8	402	278	39	349	0,9	0,1	0,5	0,1
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:		41,5	32,1	74,3	752	550	57	517	1,7	0,2	1,2	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 36	Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,8	0,2	2,3	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
306/2015	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,1	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	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 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:		**37,9**	**28,9**	**124,9**	**939**	**241**	**124**	**401**	**10,3**	**0,8**	**23,2**	**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
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	85	7,4	9,3	36,3	258	32	10	54	0,6	0,1	0,1	0,0
	Всего:		**13,0**	**14,3**	**58,3**	**414**	**274**	**40**	**242**	**0,8**	**0,1**	**1,9**	**0,1**
	Итого:		**92,4**	**75,3**	**257,5**	**2105**	**1065**	**221**	**1160**	**12,8**	**1,2**	**26,3**	**0,4**
	Среда												
	Завтрак												
	Сыр плавленный порционно	17,5	1,5	3,9	1,1	45	35	6	123	0,1	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
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	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
	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**	**23,9**	**51,7**	**487**	**137**	**44**	**260**	**3,5**	**0,1**	**7,9**	**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 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	15,5	12,9	6,4	204	35	28	165	0,9	0,1	6,9	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**27,2**	**23,9**	**90,1**	**684**	**99**	**65**	**306**	**4,0**	**0,4**	**27,3**	**0,1**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
424	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	23,6	160	7	5	28	0,4	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**9,6**	**12,1**	**33,0**	**280**	**247**	**33**	**208**	**0,6**	**0,3**	**17,0**	**0,2**

	Итого:		52,8	59,9	174,8	1451	483	142	774	8,1	0,8	52,2	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
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	0,1
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**11,9**	**22,9**	**79,3**	**571**	**306**	**67**	**289**	**2,1**	**0,2**	**3,1**	**0,2**
	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
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,0	21,2	39,6	434	19	21	123	1,8	0,2	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	60	0,7	2,8	4,6	47	19	8	18	0,5	0,0	5,8	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	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 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:		**31,8**	**30,8**	**114,0**	**892**	**146**	**90**	**289**	**8,9**	**0,6**	**28,8**	**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
ТТК 22	Плюшка московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**7,7**	**6,9**	**56,1**	**312**	**25**	**10**	**54**	**0,6**	**0,1**	**0,0**	**0,0**
	Итого:		**51,4**	**60,6**	**249,4**	**1775**	**477**	**167**	**632**	**11,6**	**0,8**	**31,9**	**0,2**
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	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:		**16,7**	**28,8**	**92,1**	**696**	**119**	**46**	**110**	**7,6**	**0,3**	**11,3**	**0,0**
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	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	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
	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	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:		**37,8**	**36,9**	**103,5**	**898**	**238**	**138**	**386**	**5,1**	**0,5**	**8,4**	**0,2**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	65	5,3	3,4	38,9	207	11	8	49	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**8,3**	**6,2**	**48,4**	**282**	**249**	**36**	**231**	**0,9**	**0,2**	**1,2**	**0,1**
	Итого:		**62,8**	**71,9**	**244,0**	**1876**	**606**	**220**	**727**	**13,6**	**0,9**	**20,9**	**0,2**
	Третья 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
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,1	0,0	0,1	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" со сгущённым молоком	150/25	15,9	11,5	54,5	385	104	15	88	0,5	0,1	0,3	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	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:		**21,3**	**26,5**	**94,0**	**699**	**248**	**40**	**178**	**5,3**	**0,2**	**18,3**	**0,2**
	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
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
309	Вермишель отварная	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
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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**26,7**	**22,6**	**103,7**	**727**	**178**	**54**	**275**	**5,0**	**0,6**	**25,6**	**0,1**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,4	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**10,1**	**10,8**	**31,2**	**263**	**257**	**34**	**216**	**0,6**	**0,3**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		**58,1**	**59,9**	**228,9**	**1689**	**683**	**127**	**669**	**10,9**	**1,1**	**60,9**	**0,4**
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0

338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	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:		**19,6**	**26,3**	**64,9**	**578**	**290**	**58**	**331**	**8,1**	**0,2**	**20,2**	**0,1**
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	5,7	5,5	15,2	133	44	26	50	1,5	0,1	9,2	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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	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:		**25,7**	**18,2**	**97,4**	**657**	**146**	**83**	**166**	**9,4**	**0,5**	**90,2**	**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
410	Ватрушка с творогом	85	21,0	15,3	37,5	372	73	26	283	2,9	0,2	0,1	0,2
	Всего:		**26,6**	**20,3**	**59,5**	**528**	**315**	**56**	**471**	**3,1**	**0,3**	**1,9**	**0,2**
	Итого:		**71,9**	**64,8**	**221,8**	**1763**	**751**	**197**	**968**	**20,5**	**0,9**	**112,3**	**0,4**
	Среда												
	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	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
234	Биточки рыбные	90	14,4	12,0	13,6	220	43	24	143	1,0	0,1	0,3	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	30	0,5	1,5	3,6	30	13	4	8	0,2	0,0	8,0	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:		**23,9**	**34,6**	**53,9**	**621**	**261**	**68**	**334**	**3,7**	**0,3**	**13,6**	**0,2**
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, филе куриным, зеленью	10/250	5,6	3,0	15,0	108	15	32	77	1,0	0,1	6,1	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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	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 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:		25,7	18,2	105,9	719	118	122	232	8,7	0,5	37,7	0,0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с рисом яйцом	75	13,6	14,5	24,7	284	37	10	89	1,1	0,1	0,0	0,1
	Всего:		**19,6**	**20,9**	**34,1**	**404**	**277**	**38**	**269**	**1,3**	**0,4**	**17,0**	**0,3**
	Итого:		**69,2**	**73,7**	**193,9**	**1744**	**656**	**228**	**835**	**13,7**	**1,1**	**68,3**	**0,5**
	Четверг												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
188	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	150/30	11,9	10,0	50,9	342	149	32	199	0,8	0,0	0,7	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	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:		**20,8**	**27,7**	**94,5**	**714**	**287**	**63**	**318**	**2,4**	**0,1**	**2,0**	**0,1**
	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	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	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	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
	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:		**40,5**	**28,9**	**87,4**	**773**	**82**	**139**	**319**	**6,7**	**0,4**	**18,6**	**0,1**
	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	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
	Всего:		**10,4**	**9,6**	**42,8**	**299**	**33**	**19**	**99**	**1,7**	**0,1**	**20,2**	**0,0**
	Итого:		**71,7**	**66,2**	**224,7**	**1786**	**402**	**221**	**736**	**10,8**	**0,7**	**40,7**	**0,2**
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный" с маслом	90/5	15,1	15,9	12,0	252	10	29	74	1,2	0,2	0,3	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	Помидоры свежие (доп. гарнир)	55	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	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:		**26,9**	**24,5**	**95,4**	**711**	**70**	**190**	**308**	**10,1**	**0,6**	**31,6**	**0,0**
	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
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
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	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	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:		**27,2**	**31,2**	**93,6**	**794**	**129**	**97**	**244**	**5,5**	**0,5**	**33,3**	**0,0**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	60	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**7,9**	**5,8**	**45,4**	**266**	**248**	**36**	**227**	**0,8**	**0,1**	**1,2**	**0,1**
	Итого:		**61,9**	**61,5**	**234,4**	**1771**	**447**	**323**	**778**	**16,4**	**1,1**	**66,0**	**0,1**
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**21,0**	**23,2**	**90,1**	**654**	**741**	**50**	**339**	**1,4**	**0,3**	**2,3**	**0,2**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	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:		**22,6**	**17,7**	**74,0**	**542**	**92**	**78**	**207**	**6,2**	**0,5**	**55,2**	**0,0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 22	Плюшка московская	60	4,6	4,7	27,3	170	20	8	43	0,1	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**10,6**	**11,1**	**36,7**	**290**	**260**	**36**	**223**	**0,3**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		**54,2**	**52,0**	**200,8**	**1486**	**1093**	**164**	**769**	**7,9**	**1,1**	**74,5**	**0,4**
	Вторник												

	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	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:		**23,0**	**34,5**	**62,0**	**649**	**123**	**69**	**238**	**7,2**	**0,5**	**25,4**	**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 426	Рыба запечённая	90	17,0	10,0	4,3	176	14	21	141	0,6	0,2	0,6	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	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	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:		**34,3**	**21,2**	**85,6**	**697**	**100**	**94**	**339**	**5,4**	**0,6**	**6,5**	**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
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	85	7,4	9,3	36,3	258	32	10	54	0,6	0,1	0,1	0,0
	Всего:		**13,0**	**14,3**	**58,3**	**414**	**274**	**40**	**242**	**0,8**	**0,1**	**1,9**	**0,1**
	Итого:		**70,3**	**70,0**	**205,9**	**1760**	**497**	**203**	**819**	**13,4**	**1,2**	**33,7**	**0,3**
	Среда												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1
	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	70	4,6	4,2	60,2	182	0	0	0	0,0	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**34,3**	**25,8**	**132,3**	**784**	**362**	**48**	**408**	**1,6**	**0,2**	**1,1**	**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
ТТК 36	Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,8	0,2	2,3	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	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0

	Всего:		32,4	30,4	107,2	833	204	185	416	8,6	0,7	26,5	0,1
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B_2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	50	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**6,6**	**10,4**	**49,1**	**314**	**50**	**27**	**60**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**
	Итого:		**73,3**	**66,6**	**288,6**	**1931**	**616**	**260**	**884**	**11,2**	**0,9**	**27,7**	**0,1**
	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	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,8	0,0	0,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**18,4**	**26,8**	**71,8**	**605**	**98**	**11**	**68**	**2,2**	**0,1**	**2,9**	**0,0**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с мясом, гренками, зеленью	10/250/15	6,9	6,8	22,7	183	121	21	95	1,3	0,3	10,1	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	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	45	0,4	0,0	1,1	6	10	6	19	0,3	0,0	5,0	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	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 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:		**27,1**	**25,2**	**101,8**	**775**	**271**	**105**	**319**	**8,8**	**0,8**	**37,1**	**0,1**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
424	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	23,6	160	7	5	28	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**9,6**	**12,1**	**33,0**	**280**	**247**	**33**	**208**	**0,6**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		**55,1**	**64,1**	**206,6**	**1660**	**616**	**149**	**595**	**11,6**	**1,2**	**57,0**	**0,3**
	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 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
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)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,4	0,0	11,3	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	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:		21,8	26,4	74,7	628	56	66	193	6,5	0,3	26,8	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
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	50	5,2	2,5	30,0	163	17	52	151	1,9	0,2	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
	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:		**26,5**	**16,7**	**93,2**	**628**	**102**	**107**	**309**	**5,8**	**0,6**	**30,3**	**0,0**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	60	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**7,9**	**5,8**	**45,4**	**266**	**248**	**36**	**227**	**0,8**	**0,1**	**1,2**	**0,1**
	Итого:		**56,2**	**48,9**	**213,3**	**1522**	**406**	**209**	**729**	**13,1**	**0,9**	**58,3**	**0,2**
	Итого по меню:		*1294,3*	*1267,3*	*4358,7*	*34249*	*13038*	*4189*	*16231*	*253,9*	*20,5*	*1033,6*	*5,8*
	среднее за день		*64,7*	*63,4*	*217,9*	*1712*	*652*	*209*	*812*	*12,7*	*1,0*	*51,7*	*0,3*

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