«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
_____Е.И. Корнева
«11» марта 2022г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на четвертую четверть 2021-2022 учебного года в общеобразовательных учреждениях:
Канавинского района № 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167ф,168,176,181, гимназия №50
Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,99,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180
Московского района № 21,64ф,66,67,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87
Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,141,183, лицей №82
Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицей №40ф, лицей №40, гимназия №1, гимназия №1ф, гимназия №13ф, лицей №8
Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,173, 151, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28ф
Приокского района №11,17,32,34,45,48,88,88ф,89,131,134,135,140,154,174,132
Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,127ф,128,129,130,133,137,144,145,161 169,170,171,179,190, лицей №165, лицей №36, 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												
14	Масло сливочное	**15**	0,2	11,0	0,2	99	3	0	5	0,03	0,00	0,00	0,06
211	Омлет с сыром	**150**	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,70	0,09	0,43	0,32
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**50**	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**26,0**	**37,4**	**55,4**	**639**	**479**	**90**	**516**	**8,06**	**0,30**	**29,23**	**0,40**
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	**265**	4,5	5,7	17,4	142	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0,00
260	Гуляш из говядины	**100**	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,50	0,21	0,00	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	**50**	5,2	2,6	30,0	162	18	52	150	1,80	0,20	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**29,6**	**24,3**	**116,9**	**810**	**89**	**245**	**486**	**9,44**	**0,68**	**8,79**	**0,04**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	**60**	4,9	5,4	26,0	195	20	8	43	0,50	0,06	0,03	0,03
	Всего:		**10,9**	**11,8**	**35,4**	**315**	**260**	**36**	**223**	**0,70**	**0,36**	**17,03**	**0,21**
	Итого:		66,5	73,5	207,7	1764	828	371	1224	18,20	1,34	55,05	0,65
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционно	**25**	5,7	7,3	0,0	91	220	9	125	0,25	0,01	0,17	0,07
223	Запеканка из творога с вареньем	**150/25**	22,9	17,0	37,4	395	220	32	300	0,83	0,07	0,36	0,05
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**33,6**	**34,5**	**88,5**	**806**	**537**	**70**	**513**	**5,00**	**0,45**	**16,18**	**0,17**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01

ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**35**	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
ТТК№89	Компот из апельсинов	**200**	0,2	0,1	17,0	71	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**36,0**	**21,0**	**87,7**	**797**	**91**	**154**	**289**	**5,34**	**0,34**	**34,67**	**0,11**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
421	Сдоба обыкновенная	**75**	5,8	3,6	34,1	222	11	87	44	0,63	0,07	0,00	0,02
	Всего:		**8,8**	**6,4**	**43,6**	**297**	**249**	**115**	**226**	**0,83**	**0,13**	**1,20**	**0,06**
	Итого:		78,4	61,9	219,8	1900	877	339	1027	11,17	0,92	52,05	0,34
	Среда												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	**100**	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
309	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28,0	186	6	8	36	0,77	0,05	0,00	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**20**	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**25,6**	**20,2**	**105,4**	**728**	**62**	**42**	**106**	**5,22**	**0,23**	**24,85**	**0,02**
	Обед												
119	Суп с горохом, гренками и зеленью	**250/15**	10,5	6,5	33,8	236	37	39	100	2,90	0,40	0,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**34,0**	**22,7**	**84,5**	**711**	**120**	**109**	**380**	**6,83**	**0,91**	**9,83**	**0,05**
	Полдник												
401	Оладьи со сгущённым молоком	**100/30**	9,5	10,2	52,4	337	165	27	169	0,88	0,13	1,03	0,03
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**10,1**	**10,8**	**89,5**	**498**	**189**	**41**	**186**	**4,18**	**0,18**	**16,03**	**0,03**
	Итого:		69,7	53,7	279,4	1936	371	192	671	16,23	1,31	50,71	0,10
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04

182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28,0	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	126	68	26	46	0,60	0,08	120,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**18,5**	**23,7**	**92,0**	**704**	**636**	**104**	**457**	**2,97**	**0,35**	**122,91**	**0,10**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,9	28,0	186	6	8	36	0,77	0,05	0,00	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0,1	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**29,6**	**25,3**	**94,5**	**742**	**134**	**82**	**239**	**4,23**	**0,31**	**25,35**	**0,24**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		**16,2**	**10,7**	**42,9**	**352**	**310**	**44**	**284**	**0,71**	**0,11**	**1,87**	**0,06**
	Итого:		64,3	59,7	229,4	1798	1080	231	980	7,91	0,77	150,13	0,40
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционно	20	4,6	5,9	0,0	73	176	7	100	0,20	0,01	0,14	0,06
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	11,0	11,7	9,7	188	95	17	56	1,70	0,05	0,50	0,03
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	55	0,6	0,1	2,1	13	8	11	14	0,50	0,03	13,80	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**22,8**	**32,5**	**79,5**	**738**	**321**	**80**	**283**	**7,59**	**0,25**	**29,54**	**0,16**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11,0	1,2	16,7	142	12	34	56	0,90	0,04	1,40	0,02
259	Жаркое по-домашнему с печенью	200	10,9	6,2	24,9	189	16	237	36	4,60	0,25	14,30	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**25,6**	**8,6**	**99,0**	**591**	**76**	**302**	**161**	**10,11**	**0,47**	**30,70**	**0,02**

	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с картофелем и луком	**60**	4,9	6,2	22,4	196	24	13	52	0,62	0,07	1,14	0,01
	Всего:		**10,9**	**12,6**	**31,8**	**316**	**264**	**41**	**232**	**0,82**	**0,37**	**18,14**	**0,19**
	Итого:		59,3	53,7	210,2	1644	661	423	676	18,52	1,08	78,38	0,37
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
243	Сосиска отварная	**50**	11,0	12,0	1,5	160	135	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
333/2004	Вермишель с сыром	**150**	8,8	11,4	24,6	236	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	**30**	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00
	Фруктовое пюре	**100**	0,0	17,5	0,0	70	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**26,7**	**52,6**	**63,6**	**745**	**360**	**57**	**252**	**2,57**	**0,18**	**4,41**	**0,14**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
260	Гуляш из говядины	**100**	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,50	0,21	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**25,3**	**20,2**	**94,1**	**677**	**119**	**206**	**341**	**11,18**	**0,48**	**25,58**	**0,05**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	**60**	4,9	5,4	26,0	195	20	8	43	0,50	0,06	0,03	0,03
	Всего:		**10,9**	**11,8**	**35,4**	**315**	**260**	**36**	**223**	**0,70**	**0,36**	**17,03**	**0,21**
	Итого:		62,9	84,6	193,0	1737	739	300	816	14,45	1,02	47,02	0,40
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
234	Биточки рыбные	**100**	12,3	9,8	17,3	214	46	29	153	0,95	0,09	0,59	0,01
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**60**	0,4	0,1	1,6	8	14	8	26	0,36	0,02	6,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01

	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**20,2**	**24,9**	**67,4**	**609**	**170**	**80**	**332**	**2,92**	**0,57**	**12,42**	**0,09**
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	6,2	4,8	15,0	145	17	25	89	1,13	0,10	6,12	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**37,4**	**22,0**	**95,4**	**845**	**79**	**162**	**348**	**5,54**	**0,37**	**8,04**	**0,30**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		**16,2**	**10,7**	**42,9**	**352**	**310**	**44**	**284**	**0,71**	**0,11**	**1,87**	**0,06**
	Итого:		73,8	57,5	205,7	1806	559	287	964	9,17	1,05	22,33	0,45
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	11,0	10,6	4,5	158	91	8	68	0,90	0,03	0,80	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,50	0,21	0,00	0,03
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**26,9**	**32,0**	**74,2**	**697**	**211**	**157**	**353**	**6,87**	**0,32**	**0,97**	**0,11**
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,6	6,2	9,5	119	26	21	54	0,77	0,07	12,75	0,05
285	Макаронник с мясом	200	14,8	14,2	43,5	360	17	25	150	2,05	0,24	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**24,5**	**21,7**	**117,3**	**770**	**107**	**86**	**288**	**7,77**	**0,51**	**44,15**	**0,05**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
376	Пирожок печеный сдобный с картофелем и луком	60	4,9	6,2	22,4	196	24	13	52	0,62	0,07	1,14	0,01

	Всего:		**10,9**	**12,6**	**31,8**	**316**	**264**	**41**	**232**	**0,82**	**0,37**	**18,14**	**0,19**
	Итого:		62,3	66,3	223,3	1783	582	284	873	15,46	1,20	63,26	0,35
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,2	11,0	0,2	99	3	0	5	0,03	0,00	0,00	0,06
16	Ветчина порционно	**25**	4,1	2,6	1,1	45	2	4	39	0,21	0,15	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	**250/5**	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,20	0,04
	Творог "Растишка"	**100**	6,0	3,5	12,1	104	247	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**24,5**	**30,5**	**100,7**	**777**	**620**	**101**	**410**	**5,84**	**0,40**	**18,50**	**0,12**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**25/15/250**	9,0	1,0	12,9	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	0,01
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**100/50**	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,60	0,03	3,50	0,03
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**27,0**	**18,5**	**72,1**	**615**	**101**	**89**	**239**	**4,56**	**0,34**	**14,03**	**0,07**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
421	Сдоба обыкновенная	**75**	5,8	3,6	31,1	222	11	87	44	0,63	0,07	0,00	0,02
	Всего:		**8,8**	**6,4**	**40,6**	**297**	**249**	**115**	**226**	**0,83**	**0,13**	**1,20**	**0,06**
	Итого:		60,2	55,5	213,3	1689	970	305	875	11,23	0,87	33,73	0,25
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 477	Бифштекс домашний	**90**	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,40	0,00
309	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28,0	186	6	8	36	0,77	0,05	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**50**	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**27,7**	**30,1**	**97,4**	**764**	**253**	**68**	**261**	**6,60**	**0,63**	**29,67**	**0,11**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая (горбуша)	**90**	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02

304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**60**	0,4	0,1	1,6	8	14	8	26	0,36	0,02	6,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	**200**	0,2	0,1	17,0	71	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**29,1**	**20,0**	**79,5**	**654**	**97**	**90**	**335**	**3,75**	**0,48**	**39,92**	**0,05**
	Полдник												
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 27	Хачапури с сыром	**65**	8,4	10,0	18,1	210	168	13	119	0,61	0,05	0,06	0,08
	Всего:		**9,0**	**10,6**	**55,2**	**371**	**192**	**27**	**136**	**3,91**	**0,10**	**15,06**	**0,08**
	Итого:		65,8	60,7	232,0	1788	542	185	731	14,26	1,20	84,65	0,24
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционно	**25**	5,7	7,3	0,0	91	220	9	125	0,25	0,01	0,17	0,07
210	Омлет натуральный	**150**	13,9	17,9	3,3	229	123	20	244	2,58	0,08	0,36	0,26
338	Фрукты свежие	**200**	1,8	0,4	16,2	126	68	26	46	0,60	0,08	120,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**27,4**	**37,2**	**55,0**	**713**	**549**	**94**	**557**	**4,98**	**0,30**	**121,83**	**0,39**
	Обед												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	**275**	7,3	8,8	17,1	181	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0,00
265	Плов из говядины	**200**	14,7	9,8	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	**35**	0,4	1,8	2,7	27	11	5	11	0,28	0,01	3,36	0,00
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**25,4**	**20,9**	**99,1**	**706**	**62**	**84**	**225**	**3,37**	**0,31**	**12,82**	**0,00**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	**55**	4,7	5,9	23,5	186	21	7	21	0,37	0,04	0,04	0,01
	Всего:		**10,7**	**12,3**	**32,9**	**306**	**261**	**35**	**201**	**0,57**	**0,34**	**17,04**	**0,19**
	Итого:		63,5	70,4	187,0	1725	871	213	983	8,92	0,95	151,69	0,58
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,2	11,0	0,2	99	3	0	5	0,03	0,00	0,00	0,06
15	Сыр порционно	**30**	6,9	9,0	0,0	108	264	11	150	0,30	0,00	0,21	0,09

183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	**250/5**	8,7	8,6	35,5	255	142	103	230	3,05	0,21	2,30	0,35
	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**24,9**	**34,8**	**99,0**	**812**	**775**	**142**	**469**	**7,28**	**0,58**	**18,16**	**0,51**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,5	3,3	15,2	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,00
ТТК 12	Жаркое с индейкой	**200**	8,7	15,5	19,3	251	77	35	125	1,90	0,13	8,16	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**60**	0,4	0,1	1,6	8	14	8	26	0,36	0,02	6,00	0,00
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**20,9**	**19,5**	**66,5**	**542**	**149**	**99**	**299**	**6,44**	**0,51**	**20,09**	**0,00**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	**75**	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		**16,2**	**10,7**	**42,9**	**352**	**310**	**44**	**284**	**0,71**	**0,11**	**1,87**	**0,06**
	Итого:		61,9	65,0	208,3	1706	1234	286	1052	14,43	1,20	40,12	0,57
	Среда												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	**100**	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**20**	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**20,4**	**17,5**	**80,9**	**605**	**93**	**62**	**152**	**5,44**	**0,32**	**30,03**	**0,03**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**50**	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**29,8**	**20,6**	**85,9**	**689**	**108**	**110**	**360**	**4,75**	**0,48**	**24,19**	**0,26**
	Полдник												

	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	**60**	4,9	5,4	26,0	195	20	8	43	0,50	0,06	0,03	0,03
	Всего:		**10,9**	**11,8**	**35,4**	**315**	**260**	**36**	**223**	**0,70**	**0,36**	**17,03**	**0,21**
	Итого:		61,1	49,9	202,2	1609	461	209	734	10,89	1,16	71,25	0,50
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/25**	25,0	19,8	38,1	435	286	41	318	0,90	0,09	0,51	0,06
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**30,7**	**31,5**	**85,9**	**758**	**327**	**67**	**369**	**5,57**	**0,22**	**15,61**	**0,10**
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**255**	5,3	7,0	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
309	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**35**	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**38,4**	**22,4**	**82,6**	**774**	**76**	**137**	**253**	**6,15**	**0,38**	**22,64**	**0,10**
	Полдник												
401	Оладьи со сгущённым молоком	**100/30**	9,5	10,2	52,4	337	165	27	169	0,88	0,13	1,03	0,03
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**10,1**	**10,8**	**89,5**	**498**	**189**	**41**	**186**	**4,18**	**0,18**	**16,03**	**0,03**
	Итого:		79,2	64,7	258,0	2029	592	245	807	15,90	0,77	54,28	0,23
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
ТТК 500	Шницель "Нежный"	**90**	13,4	10,0	10,3	186	13	30	117	1,70	0,10	1,60	0,01
ТТК 249	Рис отварной с овощами, кукурузой и зеленым горошком	**150**	4,0	6,7	26,1	181	3	23	74	0,80	0,04	1,50	0,05
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**45**	0,5	0,1	1,7	11	6,75	9	12	0,41	0,02	11,25	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**22,9**	**27,0**	**89,2**	**698**	**120**	**91**	**291**	**6,83**	**0,53**	**30,00**	**0,11**
	Обед												

88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
431/2004	Печень по-строгановски	**100**	10,7	8,6	6,4	172	17	13	187	4,00	0,20	6,60	0,02
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**50**	0,4	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	0,00
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**22,1**	**17,7**	**57,3**	**535**	**122**	**88**	**387**	**8,06**	**0,54**	**55,24**	**0,05**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	6,0	5,6	19,0	150	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
421	Сдоба обыкновенная	**75**	5,8	3,6	31,1	222	11	87	44	0,63	0,07	0,00	2,00
	Всего:		**11,8**	**9,2**	**50,1**	**372**	**249**	**115**	**226**	**0,83**	**0,13**	**1,20**	**2,04**
	Итого:		56,8	54,0	196,5	1605	491	294	903	15,72	1,20	86,44	2,20
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	**55**	8,1	6,1	14,3	145	6	10	39	0,65	0,06	0,50	0,00
182	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	**250/5**	7,9	10,0	33,2	256	188	60	228	1,29	0,20	1,81	0,05
	Творог "Растишка"	**100**	6,0	3,5	12,1	104	247	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**28,5**	**24,5**	**109,7**	**777**	**601**	**122**	**423**	**6,77**	**0,44**	**18,61**	**0,07**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5,0	4,8	17,3	133	25	31	109	1,30	0,11	7,55	0,01
260	Гуляш из говядины	**100**	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01
309	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0,00	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**22,3**	**17,6**	**89,5**	**613**	**91**	**88**	**246**	**4,08**	**0,36**	**9,08**	**0,24**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	**75**	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		**16,2**	**10,7**	**42,9**	**352**	**310**	**44**	**284**	**0,71**	**0,11**	**1,87**	**0,06**
	Итого:		67,0	52,8	242,1	1742	1001	254	953	11,56	0,90	29,56	0,37
	Вторник												

	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
271	Биточки домашние	**100**	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**20,5**	**24,9**	**62,6**	**597**	**84**	**61**	**149**	**6,16**	**0,31**	**20,53**	**0,07**
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	**10/250**	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**55**	0,6	0,1	2,1	13	8	11	14	0,50	0,03	13,80	0,00
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**29,4**	**22,6**	**78,4**	**677**	**77**	**93**	**325**	**4,73**	**0,50**	**31,20**	**0,05**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	**60**	4,9	5,4	26,0	195	20	8	43	0,50	0,06	0,03	0,03
	Всего:		**10,9**	**11,8**	**35,4**	**315**	**260**	**36**	**223**	**0,70**	**0,36**	**17,03**	**0,21**
	Итого:		60,8	59,3	176,4	1589	421	191	696	11,59	1,17	68,76	0,33
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**25**	5,7	7,3	0,0	91	220	9	125	0,25	0,01	0,17	0,07
223	Запеканка из творога с вареньем	**150/30**	23,6	17,5	45,3	341	391	35	308	1,30	0,07	0,80	0,05
	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	**70**	8,4	5,6	77,0	252	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**42,0**	**32,7**	**158,6**	**867**	**682**	**59**	**501**	**2,15**	**0,40**	**1,62**	**0,13**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,50	0,21	0,00	0,03
ТТК 89	Компот из апельсинов	**200**	0,2	0,1	17,0	71	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**32,1**	**28,4**	**100,4**	**808**	**124**	**189**	**361**	**7,58**	**0,45**	**26,94**	**0,06**
	Полдник												

349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 27	Хачапури с сыром	**65**	8,4	10,0	18,1	210	168	13	119	0,61	0,05	0,06	0,08
	Всего:		**9,6**	**10,6**	**53,7**	**364**	**215**	**45**	**174**	**4,51**	**0,11**	**16,15**	**0,28**
	Итого:		83,7	71,7	312,7	2039	1021	293	1035	14,24	0,96	44,71	0,47
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлеты куриные	**90**	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	0,03
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**45**	0,5	0,1	1,7	11	7	9	12	0,41	0,02	11,25	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**24,2**	**18,6**	**101,0**	**711**	**61**	**72**	**211**	**5,66**	**0,28**	**34,30**	**0,06**
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	**250**	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
284	Запеканка картофельная с мясом	**200**	13,7	13,3	22,0	296	21	40	104	1,60	0,18	4,60	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	**35**	0,4	1,8	2,7	27	11	5	11	0,28	0,01	3,36	0,00
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**23,0**	**21,3**	**76,1**	**623**	**207**	**86**	**299**	**4,46**	**0,41**	**8,87**	**0,03**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с картофелем и луком	**60**	4,9	6,2	22,4	196	24	13	52	0,62	0,07	1,14	0,01
	Всего:		**10,9**	**12,6**	**31,8**	**316**	**264**	**41**	**232**	**0,82**	**0,37**	**18,14**	**0,19**
	Итого:		58,1	52,5	208,9	1650	531	199	742	10,94	1,05	61,31	0,28
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**25**	5,7	7,3	0,0	91	220	9	125	0,25	0,01	0,17	0,07
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
ТТК 12	Жаркое с индейкой	**200**	8,7	15,5	19,3	251	77	35	125	1,90	0,13	8,16	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,1	0,2	0,7	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**19,4**	**33,0**	**70,4**	**662**	**394**	**73**	**338**	**6,07**	**0,51**	**23,98**	**0,12**
	Обед												

119	Суп с горохом, гренками и зеленью	**250/15**	10,5	6,5	33,8	236	37	39	100	2,90	0,40	0,00	0,00
467/2004	Биточки по-белорусски	**100**	18,5	15,3	1,7	219	36	28	185	1,43	0,07	1,63	0,03
309	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0,00	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**40**	0,3	0,1	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	0,00
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**38,1**	**26,8**	**99,2**	**802**	**119**	**102**	**395**	**7,58**	**0,68**	**9,72**	**0,05**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	6,0	5,6	19,0	150	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
421	Сдоба обыкновенная	**75**	5,8	3,6	34,1	222	11	87	44	0,63	0,07	0,00	0,02
	Всего:		**11,8**	**9,2**	**53,1**	**372**	**249**	**115**	**226**	**0,83**	**0,13**	**1,20**	**0,06**
	Итого:		69,3	69,1	222,7	1836	762	290	958	14,48	1,32	34,90	0,23
	Итого по меню:		*1324,6*	*1236,6*	*4428,5*	*35372*	*14590*	*5386*	*17697*	*265,24*	*21,45*	*1280,33*	*9,31*
	среднее за день		*66,2*	*61,8*	*221,4*	*1769*	*730*	*269*	*885*	*13,26*	*1,07*	*64,02*	*0,47*

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