

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

«27» августа 2022г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на первую четверть 2022-2023 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, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185Ф, гимназия №184,

лицей №180

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

Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 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, 132, 134, 135, 140, 154, 174

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		Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	<b>15</b>	3.5	4.4	0.0	53	150	8	90	0.2	0.0	0.1	0.1
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
210	Омлет натуральный	<b>150</b>	13.9	14.4	3.4	199	124	20	245	2.6	0.1	0.7	0.1
338	Фрукты свежие	<b>180</b>	0.7	0.5	18.5	85	34	22	29	4.1	0.0	9.0	0.0
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.0	0.0	1.3	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>24.1</b>	<b>30.2</b>	<b>57.4</b>	<b>601.0</b>	<b>445.8</b>	<b>81.0</b>	<b>483.0</b>	<b>8.4</b>	<b>0.4</b>	<b>11.2</b>	<b>0.2</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	<b>265</b>	4.4	5.7	16.8	136	8	20	51	0.7	0.1	7.5	0.0
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	8.4	8.6	3.7	126	16	15	104	1.0	0.0	0.6	0.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8.5	7.3	36.6	246	15	133	201	4.5	0.2	0.0	0.0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>50</b>	0.6	0.1	1.9	11	7	10	13	0.5	0.0	12.5	0.0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>25.9</b>	<b>22.6</b>	<b>94.2</b>	<b>683.0</b>	<b>77.9</b>	<b>181.8</b>	<b>377.1</b>	<b>9.0</b>	<b>0.8</b>	<b>20.7</b>	<b>0.0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6.0	6.4	9.4	120	240	28	180	0.2	0.3	17.0	0.2
422	Булочка ванильная	<b>50</b>	3.8	3.7	22.6	139	8	5	30	0.4	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>9.8</b>	<b>10.1</b>	<b>32.0</b>	<b>259.0</b>	<b>248.0</b>	<b>33.0</b>	<b>210.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>17.0</b>	<b>0.2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59.8</b>	<b>62.9</b>	<b>183.6</b>	<b>1543</b>	<b>772</b>	<b>296</b>	<b>1070</b>	<b>18.0</b>	<b>1.5</b>	<b>48.9</b>	<b>0.4</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
223	Запеканка из творога с вареньем	<b>150/20</b>	23.6	17.7	34.6	392	222	32	311	1.0	0.1	0.4	0.1
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.9	0.0	13.0	0.0
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.9	0.0	2.9	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>26.5</b>	<b>26.1</b>	<b>72.0</b>	<b>629.0</b>	<b>262.8</b>	<b>49.0</b>	<b>338.0</b>	<b>5.3</b>	<b>0.3</b>	<b>16.3</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												



15	Сыр порционно	<b>20</b>	4.6	5.8	0,,7	71	200	11	120	0.2	0.0	0.1	0.1
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	<b>250/5</b>	8.0	8.5	35.2	250	194	47	211	1.0	0.1	2.0	0.0
338	Фрукты свежие	<b>180</b>	0.7	0.5	18.5	85	34	22	29	4.1	0.0	9.0	0.0
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.0	0.0	1.3	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>19.3</b>	<b>25.7</b>	<b>89.2</b>	<b>670.0</b>	<b>565.8</b>	<b>111.0</b>	<b>479.0</b>	<b>6.9</b>	<b>0.4</b>	<b>12.5</b>	<b>0.2</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4.0	3.9	6.9	78	28	14	66	0.9	0.1	17.4	0.0
280	Фрикадельки в соусе	<b>100/50</b>	13.7	19.4	19.7	308	49	24	165	1.7	0.0	0.3	0.0
309	Вермишель отварная	<b>150</b>	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.8	0.1	0.0	0.0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>30</b>	0.3	0.1	1.1	6	4	6	8	0.3	0.0	7.5	0.0
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.6	0.0	1.1	0.2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>27.8</b>	<b>29.1</b>	<b>101.6</b>	<b>779.0</b>	<b>137.0</b>	<b>70.0</b>	<b>312.0</b>	<b>5.8</b>	<b>0.5</b>	<b>26.2</b>	<b>0.2</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	<b>75</b>	9.1	10.0	20.3	208	22	16	93	0.9	0.1	0.0	0.0
377	Чай с лимоном	<b>200/15</b>	0.3	0.1	10.5	44	11	6	11	0.9	0.0	6.1	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>9.4</b>	<b>10.1</b>	<b>30.8</b>	<b>252.0</b>	<b>33.0</b>	<b>22.0</b>	<b>104.0</b>	<b>1.9</b>	<b>0.1</b>	<b>6.1</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56.5</b>	<b>64.9</b>	<b>221.6</b>	<b>1701</b>	<b>736</b>	<b>203</b>	<b>895</b>	<b>14.5</b>	<b>1.1</b>	<b>44.8</b>	<b>0.4</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ТТК 6	Котлеты из индейки	<b>90</b>	12.5	8.3	3.9	140	6	17	49	0.8	0.2	0.0	0.0
ТТК 39	Ризотто	<b>150</b>	4.6	11.2	27.2	228	3	28	87	1.1	0.1	1.2	0.0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>30</b>	0.3	0.1	1.1	6	4	6	8	0.3	0.0	7.5	0.0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.9	0.0	13.0	0.0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.9	0.0	0.1	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>20.2</b>	<b>26.9</b>	<b>71.5</b>	<b>608.0</b>	<b>48.8</b>	<b>67.0</b>	<b>166.0</b>	<b>6.4</b>	<b>0.5</b>	<b>21.8</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>25/15/250</b>	9.5	0.8	13.7	100	12	23	37	0.8	0.1	0.7	0.0
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	2.0	0.2	8.2	0.0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	<b>15</b>	0.1	0.0	0.4	2	3	2	6	0.1	0.0	1.5	0.0
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0







	<b>Завтрак</b>												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	<b>55</b>	7.9	5.7	12.3	132	159	11	112	0.7	0.2	0.5	0.0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	<b>250/5</b>	7.7	8.5	37.2	257	208	44	211	0.8	0.1	2.2	0.0
338	Фрукты свежие	<b>180</b>	0.7	0.5	18.5	85	34	22	29	4.1	0.0	9.0	0.0
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.0	0.0	1.3	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>22.2</b>	<b>18.3</b>	<b>103.4</b>	<b>672.0</b>	<b>536.8</b>	<b>108.0</b>	<b>468.0</b>	<b>7.1</b>	<b>0.5</b>	<b>13.0</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	5.5	4.7	16.6	127	19	26	99	1.2	0.1	7.1	0.0
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	17.3	14.4	43.5	373	17	13	66	1.3	0.1	0.0	0.0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>25</b>	0.3	0.1	1.0	5	4	5	6	0.2	0.0	6.0	0.0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.9	0.0	13.0	0.0
ТТК 472	Напиток из облепихи	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>27.4</b>	<b>20.5</b>	<b>113.9</b>	<b>746.0</b>	<b>89.0</b>	<b>56.0</b>	<b>185.0</b>	<b>7.1</b>	<b>0.7</b>	<b>26.1</b>	<b>0.0</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	<b>75</b>	9.1	10.0	20.3	208	22	16	93	0.9	0.1	0.0	0.0
377	Чай с лимоном	<b>200/15</b>	0.3	0.1	10.5	44	11	6	11	0.9	0.0	6.1	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>9.4</b>	<b>10.1</b>	<b>30.8</b>	<b>252.0</b>	<b>33.0</b>	<b>22.0</b>	<b>104.0</b>	<b>1.9</b>	<b>0.1</b>	<b>6.1</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59.0</b>	<b>48.8</b>	<b>248.1</b>	<b>1670</b>	<b>659</b>	<b>186</b>	<b>757</b>	<b>16.1</b>	<b>1.3</b>	<b>45.3</b>	<b>0.1</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	<b>15</b>	3.5	4.4	0.0	53	150	8	90	0.2	0.0	0.1	0.1
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
ТТК 477	Биштекс домашний	<b>90</b>	8.1	13.4	15.9	217	7	10	35	0.9	0.1	1.2	0.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8.5	7.3	36.6	246	15	133	201	4.5	0.2	0.0	0.0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.9	0.0	13.0	0.0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.1	0.0	0.7	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>25.0</b>	<b>34.8</b>	<b>101.6</b>	<b>820.0</b>	<b>265.0</b>	<b>170.0</b>	<b>388.0</b>	<b>9.1</b>	<b>0.6</b>	<b>15.0</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	<b>250</b>	5.8	4.8	21.6	153	154	21	131	0.5	0.1	1.6	0.0
ТТК 242	Филе куриное панированное с маслом	<b>100/5</b>	24.0	20.3	12.5	329	19	89	174	2.1	0.1	1.7	0.1
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.0	0.1	5.1	0.0
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.6	0.0	1.1	0.2

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>37.3</b>	<b>31.1</b>	<b>92.2</b>	<b>799.0</b>	<b>261.0</b>	<b>156.0</b>	<b>425.0</b>	<b>5.6</b>	<b>0.7</b>	<b>9.5</b>	<b>0.4</b>
	<b>Полдник</b>												
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	50	4.1	3.3	29.9	165	8	6	37	0.5	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>7.1</b>	<b>6.1</b>	<b>39.4</b>	<b>240.0</b>	<b>246.0</b>	<b>34.0</b>	<b>219.0</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1.2</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69.4</b>	<b>72.0</b>	<b>233.2</b>	<b>1859</b>	<b>772</b>	<b>360</b>	<b>1032</b>	<b>15.4</b>	<b>1.4</b>	<b>25.7</b>	<b>0.5</b>
	Третья неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	25	6.7	6.3	0.0	84	220	9	125	0.3	0.0	0.2	0.1
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
210	Омлет натуральный	150	13.9	14.4	3.4	199	123	20	245	2.6	0.1	0.7	0.1
306	Горошек зеленый консервированный (доп. Гарнир)	30	0.9	0.1	2.0	12	6	6	19	0.2	0.0	3.0	0.0
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.9	0.0	13.0	0.0
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	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>28.0</b>	<b>32.2</b>	<b>53.6</b>	<b>617.0</b>	<b>507.8</b>	<b>77.7</b>	<b>521.6</b>	<b>7.5</b>	<b>0.4</b>	<b>18.2</b>	<b>0.2</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6.1	6.3	22.8	173	120	16	91	1.0	0.2	10.1	0.0
260	Гуляш из говядины	100	9.6	9.6	3.5	138	16	16	118	1.1	0.1	0.6	0.0
309	Вермишель отварная	150	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.8	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>25.1</b>	<b>21.7</b>	<b>91.3</b>	<b>661.0</b>	<b>180.0</b>	<b>48.0</b>	<b>253.0</b>	<b>4.6</b>	<b>0.8</b>	<b>15.2</b>	<b>0.1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	200	6.0	6.4	9.4	120	240	28	180	0.2	0.3	17.0	0.2
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с яблоками	60	2.9	3.3	21.5	127	20	7	30	0.8	0.0	0.3	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>8.9</b>	<b>9.7</b>	<b>30.9</b>	<b>247.0</b>	<b>260.0</b>	<b>35.0</b>	<b>210.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.3</b>	<b>17.3</b>	<b>0.2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62.0</b>	<b>63.6</b>	<b>175.8</b>	<b>1525</b>	<b>948</b>	<b>161</b>	<b>985</b>	<b>13.0</b>	<b>1.4</b>	<b>50.7</b>	<b>0.5</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	20	4.6	5.8	0.0	71	200	11	120	0.2	0.0	0.1	0.1
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	250/5	11.3	9.7	44.1	308	219	123	305	3.5	0.2	2.3	0.0



338	Фрукты свежие	<b>180</b>	0.7	0.5	18.5	85	34	22	29	4.1	0.0	9.0	0.0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.1	0.0	0.7	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>21.0</b>	<b>25.2</b>	<b>99.0</b>	<b>710.0</b>	<b>524.8</b>	<b>163.0</b>	<b>502.0</b>	<b>8.4</b>	<b>0.5</b>	<b>12.1</b>	<b>0.2</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4.2	4.5	9.2	94	33	23	73	1.2	0.1	9.2	0.0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	<b>200</b>	7.9	14.5	19.3	240	69	34	119	1.8	0.0	8.2	0.0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.9	0.0	13.0	0.0
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>16.4</b>	<b>20.3</b>	<b>88.7</b>	<b>605.0</b>	<b>150.0</b>	<b>69.0</b>	<b>206.0</b>	<b>7.4</b>	<b>0.5</b>	<b>30.4</b>	<b>0.0</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5.6	5.0	22.0	156	242	30	188	0.2	0.1	1.8	0.0
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	<b>50</b>	5.8	5.3	16.5	137	42	9	61	0.4	0.0	0.2	2.3
	<b>Всего:</b>		<b>11.4</b>	<b>10.3</b>	<b>38.5</b>	<b>293.0</b>	<b>284.0</b>	<b>39.0</b>	<b>249.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>2.0</b>	<b>2.3</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48.8</b>	<b>55.8</b>	<b>226.2</b>	<b>1608</b>	<b>959</b>	<b>271</b>	<b>957</b>	<b>16.5</b>	<b>1.1</b>	<b>44.4</b>	<b>2.5</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
234	Биточки рыбные	<b>100</b>	13.0	10.4	15.4	207	51	22	154	1.0	0.0	0.3	4.4
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.0	0.1	5.1	0.0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	<b>70</b>	0.6	0.1	1.8	10	16	10	29	0.4	0.0	7.0	0.0
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.9	0.0	2.9	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>19.1</b>	<b>22.5</b>	<b>56.1</b>	<b>503.0</b>	<b>122.8</b>	<b>65.0</b>	<b>275.0</b>	<b>3.8</b>	<b>0.3</b>	<b>15.3</b>	<b>4.4</b>
	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4.8	4.0	14.0	111	9	18	73	1.0	0.1	5.2	0.0
265	Плов из говядины	<b>200</b>	11.6	11.7	37.1	300	9	41	176	1.5	0.1	0.7	0.0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>50</b>	0.6	0.1	1.9	11	7	10	13	0.5	0.0	12.5	0.0
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.6	0.0	1.1	0.2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>21.4</b>	<b>16.6</b>	<b>99.0</b>	<b>631.0</b>	<b>75.0</b>	<b>87.0</b>	<b>300.0</b>	<b>5.1</b>	<b>0.6</b>	<b>19.5</b>	<b>0.2</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6.0	6.4	9.4	120	240	28	180	0.2	0.3	17.0	0.2
422	Булочка ванильная	<b>50</b>	3.8	3.7	22.6	139	8	5	30	0.4	0.1	0.0	0.0

	<b>Всего:</b>		<b>9.8</b>	<b>10.1</b>	<b>32.0</b>	<b>259.0</b>	<b>248.0</b>	<b>33.0</b>	<b>210.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>17.0</b>	<b>0.2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50.3</b>	<b>49.2</b>	<b>187.1</b>	<b>1393</b>	<b>446</b>	<b>185</b>	<b>785</b>	<b>9.6</b>	<b>1.3</b>	<b>51.8</b>	<b>4.8</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>150/25</b>	25.4	19.7	35.8	422	292	41	363	1.0	0.1	0.5	0.1
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	<b>100</b>	2.8	3.2	8.6	75	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.9	0.0	0.1	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>30.4</b>	<b>23.5</b>	<b>68.8</b>	<b>608.0</b>	<b>306.8</b>	<b>45.0</b>	<b>371.0</b>	<b>2.4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	<b>255</b>	4.8	8.1	7.3	121	41	17	64	0.8	0.1	4.4	0.0
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.1	0.1	1.7	0.1
309	Вермишель отварная	<b>150</b>	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.8	0.1	0.0	0.0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	<b>15</b>	0.1	0.0	0.4	2	3	2	6	0.1	0.0	1.5	0.0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0.0	0.0	28.0	112	3	0	6	0.0	0.0	7.6	0.0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>38.1</b>	<b>30.5</b>	<b>101.1</b>	<b>832.0</b>	<b>97.0</b>	<b>116.0</b>	<b>284.0</b>	<b>5.3</b>	<b>0.6</b>	<b>15.2</b>	<b>0.1</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 27	Хачапури с сыром	<b>85</b>	10.9	12.8	23.7	254	245	21	174	0.6	0.1	0.0	0.0
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.2	0.0	4.5	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>11.1</b>	<b>12.9</b>	<b>35.7</b>	<b>303.0</b>	<b>256.0</b>	<b>29.0</b>	<b>183.0</b>	<b>0.8</b>	<b>0.1</b>	<b>4.5</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>79.6</b>	<b>66.9</b>	<b>205.6</b>	<b>1743</b>	<b>660</b>	<b>190</b>	<b>838</b>	<b>8.5</b>	<b>1.0</b>	<b>20.3</b>	<b>0.2</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	<b>15</b>	3.5	4.4	0,7	53	150	8	90	0.2	0.0	0.1	0.1
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
ТТК 500	Шницель "Нежный"	<b>90</b>	15.0	12.2	11.9	219	9	29	72	1.2	0.2	0.3	0.0
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	185	1	19	62	0.5	0.0	0.0	0.0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.9	0.0	13.0	0.0
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.0	0.0	1.3	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>28.7</b>	<b>34.3</b>	<b>88.6</b>	<b>779.0</b>	<b>318.8</b>	<b>99.0</b>	<b>357.0</b>	<b>6.3</b>	<b>0.5</b>	<b>14.7</b>	<b>0.2</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>25/15/250</b>	9.5	0.8	13.7	100	12	23	37	0.8	0.1	0.7	0.0
284	Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	11.5	13.7	22.5	259	22	52	195	2.4	0.3	4.7	0.0

ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	<b>60</b>	0.9	3.0	6.8	59	26	9	17	0.3	0.0	16.0	0.0
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.6	0.0	1.1	0.2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>26.3</b>	<b>18.3</b>	<b>89.0</b>	<b>627.0</b>	<b>110.0</b>	<b>101.5</b>	<b>286.5</b>	<b>5.6</b>	<b>0.8</b>	<b>22.4</b>	<b>0.2</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Йогурт фруктовый питьевой	<b>200</b>	6.0	5.6	19.0	150	238	28	182	0.2	0.1	1.2	0.0
421	Сдоба обыкновенная	<b>50</b>	4.1	3.3	29.9	165	8	6	37	0.5	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>10.1</b>	<b>8.9</b>	<b>48.9</b>	<b>315</b>	<b>246</b>	<b>34</b>	<b>219</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1.2</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>65.1</b>	<b>61.5</b>	<b>226.5</b>	<b>1721</b>	<b>675</b>	<b>235</b>	<b>863</b>	<b>12.6</b>	<b>1.5</b>	<b>38.3</b>	<b>0.4</b>
	<b>Четвертая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	<b>55</b>	7.9	5.7	12.3	132	159	11	112	0.7	0.2	0.5	0.0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	<b>200/5</b>	6.2	8.5	31.6	228	170	36	170	0.6	0.1	1.8	0.1
	Йогурт "Растишка"	<b>110</b>	4.2	3.3	12.3	96	271	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.9	0.0	13.0	0.0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.1	0.0	0.7	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>23.1</b>	<b>19.9</b>	<b>105.2</b>	<b>694.0</b>	<b>690.8</b>	<b>66.0</b>	<b>341.0</b>	<b>4.8</b>	<b>0.6</b>	<b>15.9</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	<b>255</b>	2.1	5.8	16.6	127	17	22	66	0.9	0.1	7.1	0.0
ТТК 34	Мясо с овощами	<b>200</b>	11.5	11.4	16.6	215	41	47	192	2.4	0.2	16.3	0.0
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>17.6</b>	<b>18.1</b>	<b>70.3</b>	<b>514.0</b>	<b>96.0</b>	<b>77.0</b>	<b>267.0</b>	<b>5.0</b>	<b>0.7</b>	<b>27.9</b>	<b>0.0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6.0	6.4	9.4	120	240	28	180	0.2	0.3	17.0	0.2
422	Булочка ванильная	<b>50</b>	3.8	3.7	22.6	139	8	5	30	0.4	0.1	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>9.8</b>	<b>10.1</b>	<b>32.0</b>	<b>259.0</b>	<b>248.0</b>	<b>33.0</b>	<b>210.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>17.0</b>	<b>0.2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50.5</b>	<b>48.1</b>	<b>207.5</b>	<b>1467</b>	<b>1035</b>	<b>176</b>	<b>818</b>	<b>10.4</b>	<b>1.6</b>	<b>60.8</b>	<b>0.3</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки домашние с маслом	<b>100/5</b>	13.9	14.5	10.1	226	11	10	55	1.0	0.3	0.3	0.0
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.0	0.1	5.1	0.0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.9	0.0	13.0	0.0

382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.0	0.0	1.3	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>23.4</b>	<b>23.8</b>	<b>70.3</b>	<b>590.0</b>	<b>205.8</b>	<b>81.0</b>	<b>267.0</b>	<b>6.4</b>	<b>0.7</b>	<b>19.7</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 26	Суп "Калейдоскоп" с зеленью	<b>250</b>	1.8	5.2	8.7	89	11	18	49	0.8	0.1	11.0	0.0
ТТК 426	Рыба запечённая	<b>90</b>	13.1	5.9	4.3	123	17	21	135	0.5	0.1	0.6	0.0
304	Рис отварной	<b>150</b>	3.7	6.3	28.5	185	1	19	62	0.5	0.0	0.0	0.0
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>22.7</b>	<b>18.3</b>	<b>76.9</b>	<b>563.0</b>	<b>64.0</b>	<b>63.0</b>	<b>256.0</b>	<b>4.2</b>	<b>0.6</b>	<b>14.5</b>	<b>0.1</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5.6	5.0	22.0	156	242	30	188	0.2	0.1	1.8	0.0
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	<b>50</b>	5.8	5.3	16.5	137	42	9	61	0.4	0.0	0.2	2.3
	<b>Всего:</b>		<b>11.4</b>	<b>10.3</b>	<b>38.5</b>	<b>293.0</b>	<b>284.0</b>	<b>39.0</b>	<b>249.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>2.0</b>	<b>2.3</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57.5</b>	<b>52.4</b>	<b>185.7</b>	<b>1446</b>	<b>554</b>	<b>183</b>	<b>772</b>	<b>11.3</b>	<b>1.4</b>	<b>36.2</b>	<b>2.5</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>150/20</b>	31.7	12.6	32.2	369	278	39	349	0.9	0.1	0.5	0.1
	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	<b>70</b>	8.4	5.6	77.0	252	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.9	0.0	0.1	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>42.3</b>	<b>18.8</b>	<b>133.6</b>	<b>732.0</b>	<b>292.8</b>	<b>43.0</b>	<b>357.0</b>	<b>2.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4.2	4.5	9.2	94	33	23	73	1.2	0.1	9.2	0.0
280	Фрикадельки в соусе	<b>100/50</b>	13.7	19.4	19.7	308	49	24	165	1.7	0.0	0.3	0.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8.5	7.3	36.6	246	15	133	201	4.5	0.2	0.0	0.0
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>30.2</b>	<b>32.0</b>	<b>113.0</b>	<b>861.0</b>	<b>124.0</b>	<b>180.0</b>	<b>439.0</b>	<b>9.0</b>	<b>0.7</b>	<b>9.5</b>	<b>0.0</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с джемом	<b>75</b>	3.6	3.9	38.5	204	23	9	39	0.5	0.0	0.2	0.0
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.7	0.0	20.0	0.0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.9	0.0	13.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>4.8</b>	<b>4.7</b>	<b>75.8</b>	<b>366</b>	<b>54</b>	<b>24</b>	<b>56</b>	<b>4.0</b>	<b>0.1</b>	<b>33.2</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>77.3</b>	<b>55.5</b>	<b>322.4</b>	<b>1959</b>	<b>471</b>	<b>247</b>	<b>852</b>	<b>15.2</b>	<b>1.0</b>	<b>43.2</b>	<b>0.1</b>

<b>Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 426	Котлета куриная с сыром	<b>90</b>	11.9	8.1	7.9	152	169	39	102	0.8	0.1	0.3	0.0
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.8	0.1	0.0	0.0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.9	0.0	13.0	0.0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	<b>100</b>	2.8	3.2	8.6	75	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	<b>200</b>	0.0	0.0	28.0	112	3	0	6	0.0	0.0	7.6	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>22.6</b>	<b>17.2</b>	<b>99.4</b>	<b>645.0</b>	<b>208.8</b>	<b>59.0</b>	<b>157.0</b>	<b>5.0</b>	<b>0.3</b>	<b>20.9</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	<b>250/15</b>	10.1	6.1	31.5	221	40	31	79	2.9	0.5	0.0	0.0
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	13.3	9.4	19.2	215	18	33	83	1.3	0.1	8.4	0.0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	<b>50</b>	0.4	0.1	1.3	7	12	7	21	0.3	0.0	5.0	0.0
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.6	0.0	1.1	0.2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>28.2</b>	<b>16.4</b>	<b>98.0</b>	<b>652.0</b>	<b>120.0</b>	<b>89.0</b>	<b>221.0</b>	<b>6.6</b>	<b>1.1</b>	<b>14.5</b>	<b>0.2</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6.0	6.4	9.4	120	240	28	180	0.2	0.3	17.0	0.2
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с яблоками	<b>60</b>	2.9	3.3	21.5	127	20	7	30	0.8	0.0	0.3	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>8.9</b>	<b>9.7</b>	<b>30.9</b>	<b>247.0</b>	<b>260.0</b>	<b>35.0</b>	<b>210.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.3</b>	<b>17.3</b>	<b>0.2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59.7</b>	<b>43.3</b>	<b>228.3</b>	<b>1544</b>	<b>589</b>	<b>183</b>	<b>588</b>	<b>12.6</b>	<b>1.7</b>	<b>52.6</b>	<b>0.4</b>
<b>Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	<b>25</b>	6.7	6.3	0.0	84	220	9	125	0.3	0.0	0.2	0.1
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
ТТК 552	Индейка с булгуром	<b>200</b>	15.6	19.9	34.9	377	100	8	72	1.1	0.0	0.0	0.0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>55</b>	0.6	0.1	1.9	11	7	10	13	0.5	0.0	12.5	0.0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.1	0.0	0.7	0.0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.2	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>27.3</b>	<b>35.5</b>	<b>73.2</b>	<b>718.0</b>	<b>398.8</b>	<b>33.7</b>	<b>258.0</b>	<b>2.4</b>	<b>0.3</b>	<b>13.3</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	<b>250</b>	5.8	4.8	21.6	153	154	21	131	0.5	0.1	1.6	0.0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	<b>100/50</b>	11.3	11.8	12.9	202	17	15	77	0.8	0.1	1.0	0.0
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.0	0.1	5.1	0.0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.9	0.0	13.0	0.0
ТТК43	Компот из яблок и изюма	<b>200</b>	0.3	0.1	18.9	78	12	6	16	0.8	0.0	2.5	0.0

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.5	0.4	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>24.8</b>	<b>23.2</b>	<b>103.3</b>	<b>722.0</b>	<b>269.0</b>	<b>82.0</b>	<b>320.0</b>	<b>7.4</b>	<b>0.8</b>	<b>23.2</b>	<b>0.1</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Йогурт фруктовый питьевой	<b>200</b>	6.0	5.6	19.0	150	238	28	182	0.2	0.1	1.2	0.0
ТТК 246	Плюшка с сахаром	<b>50</b>	3.3	4.7	24.2	152	5	5	25	0.4	0.0	0.0	0.0
	<b>Всего:</b>		<b>9.3</b>	<b>10.3</b>	<b>43.2</b>	<b>302.0</b>	<b>243.0</b>	<b>33.0</b>	<b>207.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>1.2</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61.4</b>	<b>69.0</b>	<b>219.7</b>	<b>1742</b>	<b>911</b>	<b>149</b>	<b>785</b>	<b>10.4</b>	<b>1.2</b>	<b>37.7</b>	<b>0.3</b>
	Итого по меню:		<i>1227.2</i>	<i>1156.2</i>	<i>4284.2</i>	<i>32331</i>	<i>14100</i>	<i>4024</i>	<i>16430</i>	<i>246.5</i>	<i>26.0</i>	<i>882.3</i>	<i>17.1</i>
	<b>среднее за день</b>		<i>61.4</i>	<i>57.8</i>	<i>214.2</i>	<i>1617</i>	<i>705</i>	<i>201</i>	<i>822</i>	<i>12.3</i>	<i>1.3</i>	<i>44.1</i>	<i>0.9</i>

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



0.4	0.4	9.8	47	16	9	11	2.2
0.6	0.6	14.7	71	24	14	17	3.3
0.3	1.5	2.3	23	9	4.3	9	0.24
0.35	1.75	2.7	26.8	10.5	5.0	10.5	0.28

2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6
1.6	0.4	11.4	56	7.8	6.666667	18	0.4
4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77
2.1	0.3	12.9	63	21	14	45	1.17
3.7	0.7	24.3	119	28.8	20.66667	63	1.57

2	0.5	14.3	70	
3.1	0.6	20.3	99	
1.1	0.1	6.0	29.2	0.0

<b>0.03</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
-------------	-----------	----------

0.045      15      0

<b>0.01</b>	<b>2.88</b>	<b>0</b>
-------------	-------------	----------

0.01      3.36      0

0.09	0	0
------	---	---

0.06      0      0

0.19	0	0
------	---	---

0.1      0      0

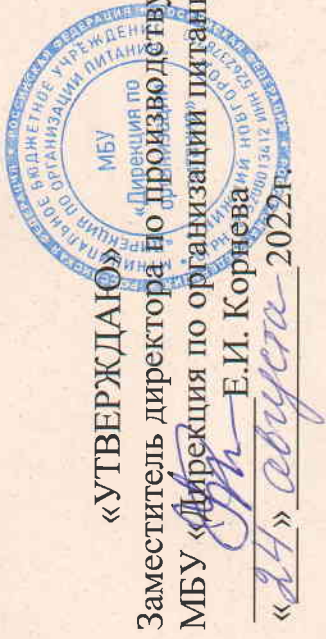
0.16      0      0

<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>2.2</b>	<b>0.03</b>
<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>47</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>2.3</b>	<b>0.02</b>
<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>7.5</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>0.1</b>	<b>0.06</b>
<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>63</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	<b>0.3</b>	<b>0.04</b>
0.8	0.8	19.6	94	32	18	22	4.4	0.1
0.8	0.6	20.6	94	38	24	32	4.6	0.0
1.6	0.4	15.0	76	70	22	34	0.2	0.1
1.8	0.4	16.2	126	68	26	46	0.6	0.1

10	0
5	0
38	0
60	0

20 0  
10 0  
76 0  
120 0

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.И. Корнева  
«24» августа 2022г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на первую четверть 2022-2023 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), 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, 141, 183, лицей №82  
Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, гимназия №1, лицей №8, лицей №40  
Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, гимназия №25, гимназия №53  
Приокского района №11, 17, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 131, 132, 134, 135, 135ф, 140, 154, 174  
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, 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 <sub>1</sub>	C	A
	<b>Первая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	10	4.6	5.8	0,7	71	200	11	120	0.2	0.0	0.1	0.1
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
210	Омлет натуральный	200	18.6	19.2	4.6	266	165	27	328	3.46	0.09	0.98	0.02
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.20	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>29.2</b>	<b>35.9</b>	<b>40.1</b>	<b>601</b>	<b>503</b>	<b>69</b>	<b>567</b>	<b>5.2</b>	<b>0.4</b>	<b>2.4</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4.4	5.7	16.8	136	8	20	51	0.73	0.09	7.50	0.00
260	Гуляш из говядины	100	8.4	8.6	3.7	126	16	15	104	0.97	0.02	0.62	0.01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>27.0</b>	<b>24.0</b>	<b>99.8</b>	<b>722</b>	<b>74</b>	<b>200</b>	<b>405</b>	<b>9.5</b>	<b>0.8</b>	<b>8.2</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56.2</b>	<b>59.9</b>	<b>139.9</b>	<b>1323</b>	<b>577</b>	<b>269</b>	<b>972</b>	<b>14.7</b>	<b>1.1</b>	<b>10.6</b>	<b>0.2</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
223	Запеканка из творога с вареньем	200/20	32.7	24.2	33.7	483	320	49	440	1.30	0.10	0.90	0.08
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>35.0</b>	<b>24.8</b>	<b>58.3</b>	<b>596</b>	<b>338</b>	<b>54</b>	<b>450</b>	<b>2.7</b>	<b>0.3</b>	<b>3.8</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной, зеленью	260	1.7	5.6	9.2	94	31	19	40	0.9	0.0	9.2	0.0
ТТК 38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18.9	8.1	4.4	166	23	65	88	1.30	0.07	3.80	0.06
309	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	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
ТТК 206	Компот из ягод	200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.01	4.50	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>31.3</b>	<b>20.3</b>	<b>84.7</b>	<b>647</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>187</b>	<b>4.9</b>	<b>0.6</b>	<b>19.5</b>	<b>0.1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66.3</b>	<b>45.1</b>	<b>143.0</b>	<b>1243</b>	<b>443</b>	<b>158</b>	<b>637</b>	<b>7.6</b>	<b>0.9</b>	<b>23.3</b>	<b>0.2</b>



Среда													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
271	Биточки домашние	100	11.4	11.4	10.1	188	12	18	118	1.67	0.30	0.00	0.00
309	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0.3	0.1	1.0	5	4	5	6	0.23	0.02	6.00	0.00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0.0	0.0	28.0	112	3	0	6	0.03	0.00	7.60	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>20.3</b>	<b>25.0</b>	<b>87.0</b>	<b>653</b>	<b>39</b>	<b>32</b>	<b>175</b>	<b>3.4</b>	<b>0.6</b>	<b>13.6</b>	<b>0.1</b>
<b>Обед</b>													
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	13.1	5.9	4.3	123	17	21	135	0.52	0.08	0.63	0.01
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>30.3</b>	<b>18.4</b>	<b>87.7</b>	<b>634</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>323</b>	<b>5.6</b>	<b>0.7</b>	<b>5.7</b>	<b>0.1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50.6</b>	<b>43.4</b>	<b>174.7</b>	<b>1287</b>	<b>114</b>	<b>113</b>	<b>498</b>	<b>9.0</b>	<b>1.3</b>	<b>19.3</b>	<b>0.1</b>
Четверг													
<b>Завтрак</b>													
15	Сыр порционно	20	4.6	5.8	0,7	71	200	11	120	0.20	0.01	0.14	0.06
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	250/5	8.0	8.5	35.2	250	194	47	211	1.02	0.12	2.01	0.03
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.04	13.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>19.1</b>	<b>25.7</b>	<b>83.4</b>	<b>643</b>	<b>553</b>	<b>101</b>	<b>464</b>	<b>5.7</b>	<b>0.4</b>	<b>16.5</b>	<b>0.2</b>
<b>Обед</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4.0	3.9	6.9	78	28	14	66	0.88	0.06	17.37	0.00
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13.7	19.4	19.7	308	49	24	165	1.74	0.01	0.26	0.01
309	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.60	0.01	1.09	0.20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>28.6</b>	<b>29.8</b>	<b>106.1</b>	<b>807</b>	<b>135</b>	<b>65</b>	<b>311</b>	<b>5.6</b>	<b>0.5</b>	<b>18.7</b>	<b>0.2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47.7</b>	<b>55.5</b>	<b>189.5</b>	<b>1450</b>	<b>688</b>	<b>166</b>	<b>775</b>	<b>11.3</b>	<b>1.0</b>	<b>35.2</b>	<b>0.4</b>
Пятница													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04

ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
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	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>30.7</b>	<b>32.1</b>	<b>70.6</b>	<b>693</b>	<b>36</b>	<b>116</b>	<b>257</b>	<b>4.1</b>	<b>0.3</b>	<b>1.8</b>	<b>0.2</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	9.5	0.8	13.7	100	12	23	37	0.79	0.11	0.66	0.02
259	Жаркое по-домашнему	200	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	1.99	0.17	8.16	0.00
388	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>24.1</b>	<b>13.9</b>	<b>82.7</b>	<b>553</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>205</b>	<b>4.9</b>	<b>0.7</b>	<b>28.8</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54.8</b>	<b>46.0</b>	<b>153.3</b>	<b>1246</b>	<b>101</b>	<b>182</b>	<b>462</b>	<b>9.0</b>	<b>1.0</b>	<b>30.6</b>	<b>0.2</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
271	Биточки домашние	100	11.4	11.4	10.1	188	12	18	118	1.67	0.30	0.00	0.00
309	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0.3	0.1	1.0	5	4	5	6	0.23	0.02	6.00	0.00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	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
	<b>Всего:</b>		<b>22.6</b>	<b>26.4</b>	<b>81.0</b>	<b>651</b>	<b>96</b>	<b>47</b>	<b>237</b>	<b>3.4</b>	<b>0.5</b>	<b>6.7</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
155	Суп с клёцками, зеленью	250	3.4	7.8	15.3	145	41	8	53	0.39	0.03	0.38	0.01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.3	4.8	3.0	92	15	19	127	0.37	0.05	1.61	0.01
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.60	0.01	1.09	0.20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>20.9</b>	<b>19.7</b>	<b>78.8</b>	<b>576</b>	<b>152</b>	<b>78</b>	<b>317</b>	<b>4.0</b>	<b>0.5</b>	<b>3.4</b>	<b>0.3</b>
	<b>Итого:</b>		<b>43.5</b>	<b>46.1</b>	<b>159.8</b>	<b>1227</b>	<b>248</b>	<b>125</b>	<b>554</b>	<b>7.5</b>	<b>1.0</b>	<b>10.1</b>	<b>0.4</b>
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
243	Сосиска отварная	50	6.0	11.0	1.5	129	135	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
333/2004	Вермишель с сыром	180	9.9	14.3	29.6	287	110	18	123	0.81	0.06	0.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>21.9</b>	<b>36.2</b>	<b>66.6</b>	<b>680</b>	<b>383</b>	<b>49</b>	<b>242</b>	<b>2.4</b>	<b>0.3</b>	<b>1.3</b>	<b>0.1</b>

	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	<b>255</b>	2.1	5.6	9.5	97	38	21	44	1.10	0.03	8.50	0.01
265	Плов из говядины	<b>200</b>	12.7	12.8	36.0	309	9	42	189	1.61	0.08	0.72	0.00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>25</b>	0.3	0.1	1.0	5	4	5	6	0.23	0.02	6.00	0.00
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.91	0.01	4.09	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>19.1</b>	<b>19.5</b>	<b>85.5</b>	<b>592</b>	<b>85</b>	<b>72</b>	<b>243</b>	<b>5.4</b>	<b>0.5</b>	<b>19.3</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>41.0</b>	<b>55.7</b>	<b>152.1</b>	<b>1272</b>	<b>468</b>	<b>121</b>	<b>485</b>	<b>7.7</b>	<b>0.8</b>	<b>20.6</b>	<b>0.1</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	9.6	9.6	3.5	138	16	16	118	1.09	0.05	0.58	0.01
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>22.1</b>	<b>19.0</b>	<b>72.2</b>	<b>547</b>	<b>52</b>	<b>182</b>	<b>370</b>	<b>7.9</b>	<b>0.5</b>	<b>3.5</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4.0	3.9	6.9	78	28	14	66	0.88	0.06	17.37	0.00
ТТК 36	Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	<b>100/50</b>	13.0	17.0	11.5	251	30	19	127	1.40	0.00	2.30	0.04
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.60	0.01	1.09	0.20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>27.9</b>	<b>27.4</b>	<b>97.9</b>	<b>750</b>	<b>116</b>	<b>60</b>	<b>273</b>	<b>5.3</b>	<b>0.5</b>	<b>20.8</b>	<b>0.3</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50.0</b>	<b>46.4</b>	<b>170.1</b>	<b>1297</b>	<b>168</b>	<b>242</b>	<b>643</b>	<b>13.2</b>	<b>1.0</b>	<b>24.2</b>	<b>0.3</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
ТТК 33	Индейка с овощами	<b>200</b>	13.8	11.0	19.4	232	108	44	160	2.40	0.18	52.00	0.02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	<b>20</b>	0.2	0.0	0.5	3	5	3	8	0.12	0.01	2.00	0.00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>16.3</b>	<b>18.9</b>	<b>44.4</b>	<b>412</b>	<b>130</b>	<b>51</b>	<b>179</b>	<b>3.9</b>	<b>0.4</b>	<b>54.1</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	8.8	4.1	14.5	127	24	33	107	2.14	0.23	5.00	0.00
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	<b>100</b>	12.2	9.8	6.4	162	38	28	154	0.85	0.07	6.90	0.01
304	Рис отварной	<b>180</b>	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.2	0.0	4.5	0.0



265	Плов из говядины	200	11.6	11.7	37.1	300	9	41	176	1.49	0.08	0.74	0.00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0.2	0.0	0.5	3	5	3	8	0.12	0.01	2.00	0.00
ТТК 221	Плюшка с маком	50	4.1	4.4	21.8	143	17	6	36	0.40	0.04	0.01	0.01
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	28.0	112	3	0	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
	<b>Всего:</b>		<b>17.9</b>	<b>16.6</b>	<b>101.7</b>	<b>628</b>	<b>44</b>	<b>58</b>	<b>249</b>	<b>2.5</b>	<b>0.2</b>	<b>10.4</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10.1	6.1	31.5	221	40	31	79	2.90	0.49	0.00	0.00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.3	4.8	3.0	92	15	19	127	0.37	0.05	1.61	0.01
310	Картофель отварной	180	3.5	5.7	18.4	138	18	35	95	1.38	0.18	17.57	0.00
342	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.91	0.01	4.09	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>26.9</b>	<b>17.6</b>	<b>91.9</b>	<b>632</b>	<b>107</b>	<b>89</b>	<b>305</b>	<b>7.1</b>	<b>1.1</b>	<b>23.3</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44.8</b>	<b>34.2</b>	<b>193.6</b>	<b>1260</b>	<b>151</b>	<b>147</b>	<b>554</b>	<b>9.6</b>	<b>1.3</b>	<b>33.6</b>	<b>0.0</b>
	Третья неделя												
	Понедельник												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	10	4.6	5.8	0,7	71	200	11	120	0.2	0.0	0.1	0.1
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
210	Омлет натуральный	200	18.6	19.2	4.6	266	165	27	328	3.46	0.09	0.98	0.02
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>29.2</b>	<b>35.9</b>	<b>40.1</b>	<b>601</b>	<b>503</b>	<b>69</b>	<b>567</b>	<b>5.2</b>	<b>0.3</b>	<b>2.4</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6.1	6.3	22.8	173	120	16	91	1.00	0.24	10.10	0.02
260	Гуляш из говядины	100	9.6	9.6	3.5	138	16	16	118	1.09	0.05	0.58	0.01
309	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>26.2</b>	<b>22.5</b>	<b>95.0</b>	<b>687</b>	<b>176</b>	<b>45</b>	<b>259</b>	<b>5.4</b>	<b>0.8</b>	<b>10.8</b>	<b>0.1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55.4</b>	<b>58.4</b>	<b>135.1</b>	<b>1288</b>	<b>679</b>	<b>114</b>	<b>826</b>	<b>10.6</b>	<b>1.1</b>	<b>13.2</b>	<b>0.2</b>
	Вторник												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	10	4.6	5.8	0,7	71	200	11	120	0.2	0.0	0.1	0.1
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03

71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0.4	0.1	1.5	9	6	8	10	0.30	0.00	10.00	0.00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>30.6</b>	<b>35.9</b>	<b>83.5</b>	<b>782</b>	<b>431</b>	<b>187</b>	<b>420</b>	<b>6.5</b>	<b>0.5</b>	<b>10.8</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4.2	4.5	9.2	94	33	23	73	1.23	0.05	9.20	0.01
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	7.9	14.5	19.3	240	69	34	119	1.80	0.02	8.16	0.00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	25	0.4	1.3	3.0	26	11	4	7	0.10	0.00	6.70	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	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>16.3</b>	<b>21.1</b>	<b>79.0</b>	<b>573</b>	<b>140</b>	<b>61</b>	<b>199</b>	<b>4.6</b>	<b>0.5</b>	<b>24.1</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46.9</b>	<b>57.0</b>	<b>162.5</b>	<b>1355</b>	<b>571</b>	<b>248</b>	<b>619</b>	<b>11.2</b>	<b>1.0</b>	<b>34.9</b>	<b>0.2</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	13.0	17.0	11.5	251	30	19	127	1.40	0.00	2.30	0.04
309	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0.3	0.0	1.0	6	9	6	17	0.24	0.01	4.00	0.00
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>22.1</b>	<b>23.3</b>	<b>70.6</b>	<b>582</b>	<b>65</b>	<b>39</b>	<b>196</b>	<b>3.9</b>	<b>0.3</b>	<b>9.2</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4.8	4.0	14.0	111	9	18	73	1.00	0.09	5.20	0.00
265	Плов из говядины	200	11.6	11.7	37.1	300	9	41	176	1.49	0.08	0.74	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.60	0.01	1.09	0.20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>20.8</b>	<b>16.5</b>	<b>97.1</b>	<b>620</b>	<b>68</b>	<b>77</b>	<b>287</b>	<b>4.6</b>	<b>0.6</b>	<b>7.0</b>	<b>0.2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>42.9</b>	<b>39.8</b>	<b>167.7</b>	<b>1202</b>	<b>133</b>	<b>116</b>	<b>483</b>	<b>8.5</b>	<b>0.9</b>	<b>16.2</b>	<b>0.3</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/25	33.0	25.2	43.3	532	366	51	503	1.33	0.11	0.60	0.09
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	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>35.2</b>	<b>25.8</b>	<b>67.7</b>	<b>643</b>	<b>381</b>	<b>55</b>	<b>511</b>	<b>2.7</b>	<b>0.3</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	4.8	8.1	7.3	121	41	17	64	0.80	0.06	4.40	0.01



ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
309	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	28.0	112	3	0	6	0.03	0.00	7.60	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>39.1</b>	<b>31.3</b>	<b>106.3</b>	<b>864</b>	<b>96</b>	<b>115</b>	<b>285</b>	<b>5.4</b>	<b>0.6</b>	<b>13.7</b>	<b>0.1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>74.3</b>	<b>57.1</b>	<b>174.0</b>	<b>1507</b>	<b>477</b>	<b>170</b>	<b>796</b>	<b>8.0</b>	<b>0.9</b>	<b>14.4</b>	<b>0.2</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
ТТК 35	Фрикассе из индейки	100	6.3	13.1	1.6	150	83	8	64	0.85	0.10	1.50	0.01
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>16.7</b>	<b>31.5</b>	<b>70.8</b>	<b>634</b>	<b>223</b>	<b>62</b>	<b>256</b>	<b>3.0</b>	<b>0.4</b>	<b>2.8</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	9.5	0.8	13.7	100	12	23	37	0.79	0.11	0.66	0.02
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11.5	13.7	22.5	259	22	52	195	2.40	0.31	4.66	0.00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	25	0.4	1.3	3.0	26	11	4	7	0.10	0.00	6.70	0.00
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>25.5</b>	<b>16.7</b>	<b>74.6</b>	<b>551</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	<b>249</b>	<b>5.7</b>	<b>0.8</b>	<b>14.9</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>42.2</b>	<b>48.2</b>	<b>145.4</b>	<b>1185</b>	<b>303</b>	<b>146</b>	<b>505</b>	<b>8.7</b>	<b>1.2</b>	<b>17.7</b>	<b>0.1</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	100	8.4	8.6	3.7	126	16	15	104	0.97	0.02	0.62	0.01
309	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
338	Фрукты свежие	130	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
	<b>Всего:</b>		<b>17.7</b>	<b>15.5</b>	<b>76.3</b>	<b>520</b>	<b>63</b>	<b>50</b>	<b>194</b>	<b>6.5</b>	<b>0.2</b>	<b>15.7</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2.1	5.6	9.5	97	38	21	44	1.10	0.03	8.50	0.01
234	Биточки рыбные	100	13.0	10.4	15.4	207	51	22	154	1.04	0.01	0.29	4.40
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
342	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.91	0.01	4.09	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00

	<b>Всего:</b>		<b>22.9</b>	<b>23.3</b>	<b>78.4</b>	<b>615</b>	<b>169</b>	<b>80</b>	<b>301</b>	<b>5.7</b>	<b>0.5</b>	<b>13.2</b>	<b>4.5</b>
	<b>Итого:</b>		<b>40.6</b>	<b>38.8</b>	<b>154.7</b>	<b>1135</b>	<b>232</b>	<b>130</b>	<b>495</b>	<b>12.3</b>	<b>0.7</b>	<b>29.0</b>	<b>4.5</b>
	Четвертая неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
16	Ветчина порционно	<b>30</b>	5.0	3.0	1.3	53	2	5	47	0.25	0.20	0.60	0.00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	<b>200/5</b>	6.2	8.5	31.6	228	170	36	170	0.63	0.11	1.76	0.05
	Йогурт "Растишка"	<b>110</b>	4.2	3.3	12.3	96	271	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>19.7</b>	<b>16.7</b>	<b>81.5</b>	<b>557</b>	<b>513</b>	<b>48</b>	<b>262</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3.0</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	<b>255</b>	2.1	5.8	16.6	127	17	22	66	0.90	0.09	7.10	0.01
ТТК 34	Мясо с овощами	<b>200</b>	11.5	11.4	16.6	215	41	47	192	2.40	0.17	16.30	0.02
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>17.6</b>	<b>18.1</b>	<b>68.4</b>	<b>506</b>	<b>90</b>	<b>73</b>	<b>266</b>	<b>5.7</b>	<b>0.7</b>	<b>23.5</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>37.3</b>	<b>34.8</b>	<b>149.9</b>	<b>1063</b>	<b>603</b>	<b>121</b>	<b>528</b>	<b>7.1</b>	<b>1.2</b>	<b>26.5</b>	<b>0.1</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
271	Биточки домашние	<b>100</b>	11.4	11.4	10.1	188	12	18	118	1.67	0.30	0.00	0.00
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>23.9</b>	<b>28.0</b>	<b>79.1</b>	<b>664</b>	<b>158</b>	<b>58</b>	<b>279</b>	<b>4.1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.3</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 26	Суп "Калейдоскоп" с зеленью	<b>250</b>	1.8	5.2	8.7	89	11	18	49	0.80	0.10	11.00	0.00
ТТК 426	Рыба запечённая	<b>90</b>	13.1	5.9	4.3	123	17	21	135	0.52	0.08	0.63	0.01
304	Рис отварной	<b>180</b>	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>23.4</b>	<b>19.5</b>	<b>82.1</b>	<b>598</b>	<b>65</b>	<b>67</b>	<b>267</b>	<b>4.3</b>	<b>0.6</b>	<b>14.5</b>	<b>0.1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47.3</b>	<b>47.5</b>	<b>161.2</b>	<b>1262</b>	<b>223</b>	<b>125</b>	<b>546</b>	<b>8.5</b>	<b>1.2</b>	<b>15.8</b>	<b>0.1</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	8.4	8.6	3.7	126	16	15	104	0.97	0.02	0.62	0.01

ТТК 565	Булгур отварной	<b>180</b>	4.4	7.6	34.2	259	1	23	74	0.62	0.03	0.00	0.03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>20</b>	0.2	0.0	0.8	4	3	4	5	0.18	0.01	5.00	0.00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>15.2</b>	<b>16.8</b>	<b>63.1</b>	<b>500</b>	<b>35</b>	<b>46</b>	<b>191</b>	<b>3.1</b>	<b>0.3</b>	<b>5.7</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4.2	4.5	9.2	94	33	23	73	1.23	0.05	9.20	0.01
280	Фрикадельки в соусе	<b>100/50</b>	13.7	19.4	19.7	308	49	24	165	1.74	0.01	0.26	0.01
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.91	0.01	4.09	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>32.1</b>	<b>33.7</b>	<b>112.0</b>	<b>879</b>	<b>134</b>	<b>212</b>	<b>484</b>	<b>10.8</b>	<b>0.7</b>	<b>13.6</b>	<b>0.1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47.3</b>	<b>50.5</b>	<b>175.1</b>	<b>1379</b>	<b>169</b>	<b>258</b>	<b>675</b>	<b>13.9</b>	<b>1.0</b>	<b>19.3</b>	<b>0.1</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	<b>100</b>	18.9	8.1	4.4	166	23	65	88	1.30	0.10	3.80	0.06
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	<b>20</b>	0.2	0.0	0.5	3	5	3	8	0.12	0.01	2.00	0.00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	<b>200</b>	0.0	0.0	28.0	112	3	0	6	0.03	0.00	7.60	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>27.6</b>	<b>14.3</b>	<b>80.7</b>	<b>563</b>	<b>49</b>	<b>77</b>	<b>144</b>	<b>2.9</b>	<b>0.4</b>	<b>13.4</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
119	Суп с горохом, гренками и зеленью	<b>250/15</b>	10.1	6.1	31.5	221	40	31	79	2.90	0.49	0.00	0.00
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	13.3	9.4	19.2	215	18	33	83	1.3	0.1	8.4	0.0
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.6	0.0	20.9	86	23	18	38	0.60	0.01	1.09	0.20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>27.8</b>	<b>16.3</b>	<b>96.7</b>	<b>645</b>	<b>108</b>	<b>82</b>	<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>1.0</b>	<b>9.5</b>	<b>0.2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55.4</b>	<b>30.7</b>	<b>177.4</b>	<b>1208</b>	<b>157</b>	<b>159</b>	<b>344</b>	<b>9.2</b>	<b>1.4</b>	<b>22.9</b>	<b>0.3</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
ТТК 552	Индейка с булгуром	<b>200</b>	15.6	19.9	34.9	377	100	8	72	1.06	0.04	0.00	0.00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>30</b>	0.3	0.1	1.1	6	4	6	8	0.27	0.02	7.50	0.00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.19	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>20.3</b>	<b>29.2</b>	<b>72.4</b>	<b>629</b>	<b>176</b>	<b>21</b>	<b>128</b>	<b>2.0</b>	<b>0.3</b>	<b>8.2</b>	<b>0.1</b>

	<b>Обед</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	<b>250</b>	5.8	4.8	21.6	153	154	21	131	0.45	0.05	1.60	0.03
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	<b>100/50</b>	9.6	11.8	12.9	196	19	20	123	1.24	0.16	0.95	0.03
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
ТТК 43	Компот из яблок и изюма	<b>200</b>	0.3	0.1	18.9	78	12	6	16	0.80	0.02	2.50	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>23.3</b>	<b>23.8</b>	<b>93.0</b>	<b>680</b>	<b>258</b>	<b>80</b>	<b>369</b>	<b>5.2</b>	<b>0.6</b>	<b>5.4</b>	<b>0.1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>43.6</b>	<b>53.0</b>	<b>165.4</b>	<b>1309</b>	<b>434</b>	<b>101</b>	<b>497</b>	<b>7.1</b>	<b>0.9</b>	<b>13.6</b>	<b>0.2</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
280	Фрикадельки в соусе	<b>100/50</b>	13.7	19.4	19.7	308	49	24	165	1.74	0.01	0.26	0.01
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>40</b>	0.4	0.1	1.5	9	6	8	10	0.30	0.00	10.00	0.00
ТТК 472	Напиток из облепихи	<b>200</b>	0.0	0.0	15.0	60	10	2	0	0.05	0.00	0.00	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	8	23	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>22.6</b>	<b>25.7</b>	<b>84.0</b>	<b>659</b>	<b>83</b>	<b>51</b>	<b>240</b>	<b>3.5</b>	<b>0.2</b>	<b>10.3</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4.0	3.9	6.9	78	28	14	66	0.88	0.06	17.37	0.00
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
304	Рис отварной	<b>180</b>	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	27	0	0	1.50	0.40	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>36.2</b>	<b>28.9</b>	<b>100.5</b>	<b>807</b>	<b>74</b>	<b>126</b>	<b>312</b>	<b>5.1</b>	<b>0.6</b>	<b>19.0</b>	<b>0.1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58.8</b>	<b>54.6</b>	<b>184.5</b>	<b>1466</b>	<b>157</b>	<b>177</b>	<b>552</b>	<b>8.6</b>	<b>0.8</b>	<b>29.3</b>	<b>0.2</b>
	Итого по меню:		<i>1206.2</i>	<i>1141.3</i>	<i>3958.7</i>	<i>30964</i>	<i>8324</i>	<i>4041</i>	<i>14585</i>	<i>237.0</i>	<i>25.2</i>	<i>569.4</i>	<i>8.8</i>
	<b>среднее за день</b>		<i>50.3</i>	<i>47.6</i>	<i>164.9</i>	<i>1290</i>	<i>347</i>	<i>168</i>	<i>608</i>	<i>9.9</i>	<i>1.0</i>	<i>23.7</i>	<i>0.4</i>

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

0.4	0.4	9.8	47	16	9	11	2.2
0.6	0.6	14.7	71	24	14	17	3.3
0.3	1.5	2.3	23	9	4.3	9	0.24
0.35	1.75	2.7	26.8	10.5	5.0	10.5	0.28

2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6
1.6	0.4	11.4	56	7.8	6.666667	18	0.4
4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77
2.1	0.3	12.9	63	21	14	45	1.17
3.7	0.7	24.3	119	28.8	20.66667	63	1.57

2	0.5	14.3	70	
3.1	0.6	20.3	99	
1.1	0.1	6.0	29.2	0.0

<b>0.03</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
-------------	-----------	----------

0.045      15      0

<b>0.01</b>	<b>2.88</b>	<b>0</b>
-------------	-------------	----------

0.01      3.36      0

0.09	0	0
------	---	---

0.06      0      0

0.19	0	0
------	---	---

0.1      0      0

0.16      0      0

<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	
<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>47</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>7.5</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	
<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>63</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	
	0.8	0.8	19.6	94	32	18	22
	0.8	0.6	20.6	94	38	24	32
	1.6	0.4	15.0	76	70	22	34
	1.8	0.4	16.2	126	68	26	46

<b>Крупа рисовая</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	43	43
<b>Соль йодированная</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	3.6	3.6
<b>Масса отварного риса</b>	<b>-</b>	<b>100</b>		120
<b>Горошек зелёный консервированный</b>	<b>20</b>	<b>12</b>		14
<b>Кукуруза консервированная</b>	<b>30</b>	<b>18</b>		22
<b>Морковь свежая до 01.01</b>	<b>23.8</b>	<b>19</b>	28.56	22.8
<b>с 01.01</b>	<b>25.4</b>	<b>19</b>	30.48	22.8
<b>или морковь очищенная п/ф</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	22.8	22.8
<b>Масло растительное</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	6	6
<b>Масса пассерованной моркови</b>	<b>-</b>	<b>13</b>		15.6
<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	8.4	8.4

<b>2.2</b>	<b>0.03</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>2.3</b>	<b>0.02</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>0.1</b>	<b>0.06</b>	<b>38</b>	<b>0</b>
<b>0.3</b>	<b>0.04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>

4.4	0.1	20	0
4.6	0.0	10	0
0.2	0.1	76	0
0.6	0.1	120	0