

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Гимназия № 136»

Н.С. Лежнина

2023г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

2023г.



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся 5-11 классов
МБОУ «Гимназия № 136» на первую четверть 2023-2024 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	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																											
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0													
ТТК500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,2	0,2	0,3	0,0	0,0													
ТТК54	Овощи тушёные	180	3,9	7,4	16,8	150	18	23	63	1,10	0,09	14,80	0,04	0,01													
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01	0,00													
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00													
	Всего:		25,5	24,4	65,0	584	197	65	240	3,00	0,39	15,82	0,09														
Обед																											
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	0,00													
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01	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	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	0,00													
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00	0,00													
	Всего:		29,7	24,2	96,5	721	76	201	456	9,93	0,57	5,80	0,04														
Полдник																											
ТТК 27	Хачапури	95	12,2	14,4	26,4	284	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03	0,03													
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00	0,00													
	Всего:		12,3	14,5	42,3	349	279	28	197	1,10	0,08	3,80	0,03	0,03													
	Итого:		67,5	63,1	203,8	1654	552	294	892	14,03	1,04	25,42	0,16														
Вторник																											
Завтрак																											
14	Масло шоколадное	20	0,2	12,4	4,4	130	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,70	0,09	0,70	0,00	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	0,00													
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00													
	Всего:		16,5	26,7	64,6	565	28	48	103	3,09	0,17	3,60	0,00	0,00													
Обед																											
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,60	0,07	11,30	0,02	0,02													
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03	0,03													
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06	0,06													
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00													

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,4	24,2	76,1	627	127	84	254	5,11	0,38	12,61	0,11
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с мясом, луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		11,0	10,2	44,0	312	35	20	105	1,75	0,15	20,19	0,01
	Итого:		53,9	61,1	184,7	1504	190	152	462	9,95	0,70	36,40	0,12
	Среда												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	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)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,7	29,2	84,4	696	65	45	133	6,95	0,52	25,10	0,12
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,0	10,0	4,3	176	14	21	141	0,60	0,16	0,57	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,00	0,04	0,06
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		34,2	22,6	91,5	704	75	81	325	5,74	0,56	9,71	0,08
	Полдник												
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	100	11,6	10,5	33,0	273	84	18	122	0,70	0,01	0,30	4,60
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Всего:		12,4	11,2	59,7	389	119	40	148	4,20	0,07	19,80	4,60
	Итого:		70,3	63,0	235,6	1789	259	166	606	16,89	1,15	54,61	4,80
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 36	Тфтельки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02

260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		17,1	18,5	66,2	500	29	41	206	2,42	0,17	3,40	0,05
	Обед												
155	Суп с клецками, с мясом, зеленью	10/250	6,0	6,6	16,0	148	42	11	56	0,60	0,01	0,40	0,01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,1	8,3	3,0	135	12	19	133	0,44	0,10	1,57	0,02
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,3	22,1	87,5	654	132	84	311	8,09	0,51	37,44	0,03
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Булочка ванильная	90	6,8	6,7	40,7	250	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Всего:		8,8	7,7	62,7	350	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Итого:		52,2	48,3	216,4	1504	175	135	571	11,28	0,76	40,84	0,09
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	9,8	12,0	5,9	172	20	8	17	0,90	0,03	0,90	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
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		26,1	35,3	85,6	765	176	200	378	7,86	0,40	2,20	0,15
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,70	0,09	0,70	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		22,2	19,8	84,0	604	83	71	175	5,37	0,32	11,99	0,01
	Полдник												
ТТК 221	Плюшка с маком	85	7,1	7,7	37,0	246	29	11	63	0,73	0,06	0,20	0,03
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	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00

	Всего:		7,7	8,3	74,1	403	53	25	80	4,03	0,11	15,20	0,03
	Итого:		56,0	63,4	243,7	1772	312	296	633	17,26	0,83	29,39	0,19
		Вторник											
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		30,1	23,6	51,5	539	81	127	282	4,68	0,20	4,92	0,14
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	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	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		36,1	27,7	100,5	823	219	94	319	6,69	0,73	25,69	0,07
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с мясом, луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		11,0	10,2	44,0	312	35	20	105	1,75	0,15	20,19	0,01
	Итого:		77,2	61,5	196,0	1674	335	241	706	13,12	1,08	50,80	0,22
		Среда											
	Завтрак												
ТТК 12	Сыр плавленый порционно	17,5	1,5	3,9	1,1	45	35	6	123	0,1	0,0	0,1	0,0
71	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00
338	Огурцы свежие (доп. гарнир)	45	0,4	0,0	1,1	6	10	6	19	0,27	0,01	5,00	0,00
376	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		14,2	21,3	59,5	485	171	64	296	7,06	0,17	27,90	0,00
	Обед												
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
ТТК 198	Коллета рыбная "Оригинальная"	100	15,5	12,9	6,4	204	35	28	165	0,94	0,13	6,90	0,03
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		27,9	25,3	86,0	683	100	69	308	4,82	0,39	28,37	0,07
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	95	12,2	14,4	26,4	284	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Всего:		12,3	14,5	42,3	349	279	28	197	1,10	0,08	3,80	0,03
	Итого:		54,4	61,1	187,8	1517	550	161	801	12,98	0,64	60,07	0,10
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
ТТК54	Овощи тушёные	180	3,9	7,4	16,8	150	18	23	63	1,10	0,09	14,80	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,7	19,1	60,1	500	323	93	281	3,43	0,26	16,35	0,08
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,16	0,10	7,10	0,01
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,0	21,2	39,6	434	19	21	123	1,80	0,20	0,00	0,02
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	60	0,7	2,8	4,6	47	19	8	18	0,50	0,02	5,80	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		31,2	30,2	99,3	825	122	76	272	5,63	0,51	13,79	0,03
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	Всего:		7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	Итого:		60,6	56,2	215,5	1637	470	179	607	9,68	0,84	30,18	0,12
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
71	Огурицы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		15,7	22,8	65,4	528	41	55	224	3,36	0,18	9,62	0,00
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08

312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		37,4	28,6	88,6	762	246	143	403	5,27	0,34	3,62	0,17
	Полдник												
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		13,7	10,6	45,4	332	177	44	186	1,90	0,09	4,34	0,03
	Итого:		66,8	62,0	199,4	1622	464	242	813	10,53	0,61	17,58	0,20
	Суббота												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	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
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		28,4	41,0	100,3	883	139	192	455	7,77	0,36	0,91	0,14
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	13,5	16,8	22,5	296	21	46	145	1,90	0,29	4,66	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	40	0,6	2,0	4,5	39	17	6	11	0,20	0,01	11,00	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		24,0	27,3	91,3	709	74	72	207	4,31	0,56	23,16	0,00
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Булочка ванильная	90	6,8	6,7	40,7	250	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Всего:		8,8	13,1	59,7	390	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Итого:		61,2	81,4	251,3	1982	227	274	716	12,85	1,00	24,07	0,16
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК6	Коллета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,80	0,08	0,20	0,03
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,7	19,0	46,7	442,0	189,0	64,0	242,0	3,7	0,4	18,0	0,1
	Обед												
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	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		27,3	23,4	96,6	707	183	51	275	4,79	0,55	15,10	0,06
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	95	12,2	14,4	26,4	284	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		12,2	14,4	48,8	374	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03
	Итого:		61,2	56,8	192,1	1523	647	139	711	9,37	0,97	33,14	0,17
	Вторник												
	Завтрак												
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
39	Ризотто	180	5,6	13,2	32,7	272	4	34	105	1,28	0,07	1,40	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,6	34,5	88,7	760	123	65	315	3,62	0,18	2,31	0,02
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	5,7	5,5	15,2	133	44	26	50	1,50	0,05	9,20	0,01
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,00	0,15	39,00	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,1	18,1	95,6	647	130	73	137	8,93	0,43	83,20	0,03
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	Всего:		7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	Итого:		56,4	59,5	240,4	1719	278	148	506	13,17	0,68	85,55	0,06
	Среда												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1

271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	45	0,7	2,3	5,5	46	19	6	12	0,24	0,01	12,00	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		20,7	31,4	54,7	584	92	53	175	3,80	0,40	12,46	0,15
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, филе куриным, зеленью	10/250	5,6	3,0	15,0	108	15	32	77	1,03	0,09	6,10	0,01
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,70	0,09	0,70	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,1	17,6	91,2	652	94	108	215	5,44	0,41	22,69	0,01
	Полдник												
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	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
	Всего:		13,5	10,4	59,5	386	173	40	188	1,03	0,09	7,84	0,03
	Итого:		59,3	59,4	205,4	1622	359	201	578	10,27	0,90	42,99	0,19
	Четверг												
	Завтрак												
	Сыр плавленый порционно	17,5	1,5	3,9	1,1	45	35	6	123	0,1	0,0	0,1	0,0
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,8	29,1	72,4	647	177	59	339	3,35	0,33	15,30	0,08
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,20	0,08	5,30	0,02
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
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		41,3	29,6	91,9	801	80	134	318	6,60	0,43	11,06	0,13
	Полдник												
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	100	11,6	10,5	33,0	273	84	18	122	0,70	0,01	0,30	4,60

ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Всего:		12,4	11,2	59,7	389	119	40	148	4,20	0,07	19,80	4,60
	Итого:		77,5	69,9	224,0	1837	376	233	805	14,15	0,83	46,16	4,81
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 35	Фрикассе из индейки	100	7,2	14,0	2,0	164	20	9	18	0,90	0,01	1,40	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
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		19,5	23,4	76,3	595	52	174	263	7,00	0,35	5,15	0,04
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,3	4,7	9,5	97	22	21	47	1,00	0,08	11,90	0,01
284	Залезанка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,00	0,19	4,50	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	35	0,2	0,0	0,9	5	8	5	15	0,20	0,01	3,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,2	19,5	82,0	604	107	90	238	8,83	0,50	35,00	0,01
	Полдник												
376	Пирожок печеный слобный с мясом и рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,93	0,13	0,04	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		9,1	10,0	42,7	298	22	16	93	0,93	0,13	0,04	0,01
	Итого:		53,8	52,9	201,0	1497	181	280	594	16,76	0,98	40,19	0,06
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,6	13,6	5,0	233	141	80	226	1,20	0,06	1,58	0,08
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		31,4	19,9	63,1	558	167	94	278	3,50	0,21	4,48	0,11
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
234	Биточки рыбные	100	16,2	13,4	15,4	246	47	26	160	1,10	0,09	0,29	0,02
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00

102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,0	10,0	4,3	176	14	21	141	0,60	0,16	0,57	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		35,0	22,4	90,8	732	101	98	350	5,53	0,61	6,46	0,06
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		11,0	10,2	44,0	312	35	20	105	1,75	0,15	20,19	0,01
	Итого:		69,1	67,6	184,5	1648	243	178	693	11,34	1,07	32,31	0,25
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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 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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		34,9	30,5	84,4	753	95	105	260	3,62	0,28	2,31	0,12
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		33,4	31,8	105,0	840	200	201	441	9,06	0,67	14,40	0,08
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	51	27	60	0,96	0,06	0,02	0,01
	Всего:		6,6	10,4	49,1	314	51	27	60	0,96	0,06	0,02	0,01
	Итого:		74,9	72,7	238,5	1907	346	333	761	13,64	1,01	16,73	0,21
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,80	0,03	0,00	0,00

71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	0,08	0,00	0,00
	Всего:		16,6	24,3	80,0	606	128	33	95	5,85	0,18	27,90	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с мясом, гренками, зеленью	10/250/15	6,9	6,8	22,7	183	121	21	95	1,30	0,26	10,10	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20											
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,8	25,7	88,4	724	245	90	300	5,45	0,59	12,30	0,11
	Полдник												
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		13,7	10,6	45,4	332	177	44	186	1,90	0,09	4,34	0,03
	Итого:		57,1	60,6	213,8	1662	550	167	581	13,20	0,86	44,54	0,14
	Пятница												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	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	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,4	30,4	71,1	643	39	51	155	3,63	0,45	17,60	0,13
	Обед												
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
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	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	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		21,7	14,3	64,5	472	97	62	179	4,15	0,39	35,30	0,00
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с мясом луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00

	Всего:	11,0	10,2	44,0	312	35	20	105	1,75	0,15	20,19	0,01
	Итого:	54,1	54,9	179,6	1427	171	133	439	9,53	0,99	73,09	0,14
	Суббота											
	Завтрак											
280	Фрикадельки в соусе	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
310	Картофель отварной	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
338	Фрукты свежие	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
377	Чай с лимоном	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	20,1	26,3	77,4	626	109	78	287	7,81	0,32	35,73	0,01
	Обед											
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
342	Компот из яблок	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:	41,4	31,2	104,4	865	78	136	288	6,76	0,48	30,76	0,11
	Полдник											
422	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Булочка ванильная	6,8	6,7	40,7	250	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Всего:	8,8	7,7	62,7	350	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Итого:	70,3	65,2	244,5	1841	201	224	629	15,34	0,88	66,49	0,14
	Итого по меню:	1504,6	1474,3	5066,4	39676	8912	5025	15658	302,7	20,8	1016,4	13,3
	среднее за день	62,7	61,4	211,1	1653	371	209	652	12,6	0,9	42,3	0,6

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