

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Гимназия № 136»

Н.С. Лежнина

« 01 » февраля 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

« 01 » февраля 2024г.



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся 5-11 классов  
МБОУ «Гимназия № 136» с 5 февраля по 31 марта 2024 года.

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
<i>Первая неделя</i>													
<b>Понедельник</b>													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,00
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,40	0,20	17,60	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
	<b>Всего:</b>		<b>20,9</b>	<b>25,8</b>	<b>55,0</b>	<b>536,0</b>	<b>47</b>	<b>69</b>	<b>180</b>	<b>4,01</b>	<b>0,49</b>	<b>20,80</b>	<b>0,04</b>
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
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	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
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
	<b>Всего:</b>		<b>26,2</b>	<b>23,1</b>	<b>99,0</b>	<b>750,0</b>	<b>104</b>	<b>216</b>	<b>367</b>	<b>9,67</b>	<b>0,63</b>	<b>6,69</b>	<b>0,03</b>
Полдник													
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>56,8</b>	<b>389,0</b>	<b>212</b>	<b>29</b>	<b>143</b>	<b>4,21</b>	<b>0,07</b>	<b>33,06</b>	<b>0,09</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,3</b>	<b>60,3</b>	<b>210,8</b>	<b>1675,0</b>	<b>363</b>	<b>314</b>	<b>690</b>	<b>17,89</b>	<b>1,19</b>	<b>60,55</b>	<b>0,16</b>
<b>Вторник</b>													
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
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	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>30,6</b>	<b>24,8</b>	<b>70,5</b>	<b>627,0</b>	<b>34</b>	<b>116</b>	<b>254</b>	<b>4,08</b>	<b>0,22</b>	<b>1,76</b>	<b>0,12</b>
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
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
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00



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 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
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
	<b>Всего:</b>		<b>39,3</b>	<b>27,1</b>	<b>91,1</b>	<b>795</b>	<b>114</b>	<b>133</b>	<b>310</b>	<b>6,07</b>	<b>0,43</b>	<b>19,92</b>	<b>0,11</b>
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>8,9</b>	<b>5,7</b>	<b>34,5</b>	<b>225</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>60</b>	<b>0,92</b>	<b>0,06</b>	<b>4,70</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>72,3</b>	<b>60,5</b>	<b>209,7</b>	<b>1702</b>	<b>315</b>	<b>229</b>	<b>631</b>	<b>9,24</b>	<b>0,81</b>	<b>26,18</b>	<b>0,23</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
15	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	14,2	18,7	37,6	375	100	7	72	0,90	0,03	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
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	16	0	0	0,80	0,18	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,9</b>	<b>28,9</b>	<b>74,0</b>	<b>628</b>	<b>124</b>	<b>12</b>	<b>82</b>	<b>2,59</b>	<b>0,21</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
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
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	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
	<b>Всего:</b>		<b>23,6</b>	<b>13,7</b>	<b>72,1</b>	<b>507</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>208</b>	<b>5,26</b>	<b>0,45</b>	<b>10,92</b>	<b>0,02</b>
	Полдник												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,51	0,06	0,06	0,01
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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>7,0</b>	<b>8,6</b>	<b>67,1</b>	<b>402</b>	<b>50</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>3,41</b>	<b>0,06</b>	<b>13,06</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,5</b>	<b>51,2</b>	<b>213,2</b>	<b>1537</b>	<b>238</b>	<b>101</b>	<b>333</b>	<b>11,26</b>	<b>0,72</b>	<b>26,88</b>	<b>0,03</b>
	<b>Суббота</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
309	Рожки отварные	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



295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,9</b>	<b>18,4</b>	<b>86,8</b>	<b>629</b>	<b>114</b>	<b>102</b>	<b>269</b>	<b>3,02</b>	<b>0,33</b>	<b>1,95</b>	<b>0,11</b>
	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
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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
	<b>Всего:</b>		<b>26,5</b>	<b>20,1</b>	<b>88,9</b>	<b>682</b>	<b>109</b>	<b>79</b>	<b>201</b>	<b>6,32</b>	<b>0,59</b>	<b>6,49</b>	<b>0,03</b>
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с творогом	75	9,0	7,0	20,9	182	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,5</b>	<b>7,5</b>	<b>56,0</b>	<b>330</b>	<b>89</b>	<b>26</b>	<b>110</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,9</b>	<b>46,0</b>	<b>231,7</b>	<b>1641</b>	<b>312</b>	<b>207</b>	<b>580</b>	<b>12,75</b>	<b>0,97</b>	<b>21,51</b>	<b>0,16</b>
	Среда												
	Завтрак												
15	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,00	0,00	7,20	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
	<b>Всего:</b>		<b>16,8</b>	<b>20,8</b>	<b>44,7</b>	<b>433</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>80</b>	<b>3,35</b>	<b>0,08</b>	<b>7,30</b>	<b>0,00</b>
	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 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	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 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
	<b>Всего:</b>		<b>34,7</b>	<b>30,8</b>	<b>99,3</b>	<b>812</b>	<b>113</b>	<b>195</b>	<b>419</b>	<b>9,86</b>	<b>0,68</b>	<b>21,67</b>	<b>0,06</b>
	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	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,9</b>	<b>6,1</b>	<b>51,6</b>	<b>284</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>





ТТК 376	Пирожок печёный слобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,9</b>	<b>25,6</b>	<b>87,6</b>	<b>676</b>	<b>59</b>	<b>181</b>	<b>368</b>	<b>8,34</b>	<b>0,46</b>	<b>0,68</b>	<b>0,04</b>
	<i>Итого:</i>		30,4	31,8	132,9	952,0	116,0	223,0	445,0	13,0	0,5	16,7	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	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 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
	<b>Всего:</b>		<b>22,5</b>	<b>36,1</b>	<b>89,8</b>	<b>774</b>	<b>123</b>	<b>54</b>	<b>286</b>	<b>2,98</b>	<b>0,15</b>	<b>0,91</b>	<b>0,10</b>
	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
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
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
	<b>Всего:</b>		<b>20,0</b>	<b>20,5</b>	<b>76,2</b>	<b>570</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>216</b>	<b>4,25</b>	<b>0,43</b>	<b>15,66</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,9</b>	<b>11,5</b>	<b>48,6</b>	<b>324</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>
	<i>Итого:</i>		49,4	68,1	214,6	1668	198	122	549	7,73	0,68	16,77	0,10
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,80	0,20	0,00	0,00
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,40	0,20	17,60	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
	<b>Всего:</b>		<b>18,2</b>	<b>14,6</b>	<b>46,7</b>	<b>389</b>	<b>39</b>	<b>56</b>	<b>152</b>	<b>3,55</b>	<b>0,48</b>	<b>17,70</b>	<b>0,00</b>
	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	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
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 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
	<b>Всего:</b>		<b>23,0</b>	<b>22,4</b>	<b>96,0</b>	<b>691</b>	<b>183</b>	<b>49</b>	<b>165</b>	<b>4,69</b>	<b>0,59</b>	<b>15,20</b>	<b>0,05</b>
	Полдник												
ТТК376	Пирожок печёный сдобный с яйцом	75	7,9	11,3	18,1	205	37	10	89	1,10	0,06	0,04	0,10
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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>8,4</b>	<b>11,8</b>	<b>53,2</b>	<b>353</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>103</b>	<b>4,00</b>	<b>0,06</b>	<b>13,04</b>	<b>0,10</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49,6</b>	<b>48,8</b>	<b>195,9</b>	<b>1433</b>	<b>280</b>	<b>127</b>	<b>420</b>	<b>12,24</b>	<b>1,13</b>	<b>45,94</b>	<b>0,15</b>
	<b>Вторник</b>												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	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
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
	<b>Всего:</b>		<b>26,5</b>	<b>35,3</b>	<b>87,0</b>	<b>771</b>	<b>67</b>	<b>179</b>	<b>324</b>	<b>6,89</b>	<b>0,50</b>	<b>3,16</b>	<b>0,07</b>
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,80	0,07	2,30	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	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 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
	<b>Всего:</b>		<b>19,6</b>	<b>19,7</b>	<b>67,7</b>	<b>556</b>	<b>127</b>	<b>93</b>	<b>253</b>	<b>5,96</b>	<b>0,43</b>	<b>11,35</b>	<b>0,01</b>
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,5</b>	<b>11,1</b>	<b>60,2</b>	<b>397</b>	<b>205</b>	<b>26</b>	<b>146</b>	<b>3,59</b>	<b>0,06</b>	<b>20,66</b>	<b>0,09</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,6</b>	<b>66,1</b>	<b>214,9</b>	<b>1724</b>	<b>399</b>	<b>298</b>	<b>723</b>	<b>16,44</b>	<b>0,99</b>	<b>35,17</b>	<b>0,17</b>
	<b>Среда</b>												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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

	<b>Всего:</b>	19,9	24,4	51,2	504	71	47	160	3,5	0,4	0,5	0,1
	Обед											
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,93	0,08	11,90	0,01
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	14,0	10,6	4,3	169	17	49	108	1,0	0,0	1,9	0,05
309	Рожки отварные	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 206	Компот из ягод	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	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
	<b>Всего:</b>	<b>27,9</b>	<b>21,2</b>	<b>84,2</b>	<b>643</b>	<b>82</b>	<b>86</b>	<b>203</b>	<b>4,52</b>	<b>0,36</b>	<b>18,30</b>	<b>0,09</b>
	Полдник											
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей и капустой	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
700/2004	Напиток клюквенный	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>8,9</b>	<b>5,7</b>	<b>34,5</b>	<b>225</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>60</b>	<b>0,92</b>	<b>0,06</b>	<b>4,70</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>	<b>56,7</b>	<b>51,3</b>	<b>169,9</b>	<b>1372</b>	<b>185</b>	<b>162</b>	<b>423</b>	<b>8,97</b>	<b>0,81</b>	<b>23,46</b>	<b>0,16</b>
	Четверг											
	Завтрак											
260	Гуляш из говядины	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
304	Рис отварной	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>15,1</b>	<b>18,9</b>	<b>72,6</b>	<b>534</b>	<b>88</b>	<b>46</b>	<b>141</b>	<b>2,32</b>	<b>0,23</b>	<b>1,25</b>	<b>0,05</b>
	Обед											
102	Суп каргофельный с горохом, мясом, зеленью	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,00	0,15	39,00	0,02
342	Компот из груши	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>28,3</b>	<b>16,2</b>	<b>78,2</b>	<b>570</b>	<b>90</b>	<b>68</b>	<b>180</b>	<b>6,92</b>	<b>0,60</b>	<b>46,10</b>	<b>0,02</b>
	Полдник											
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,51	0,06	0,06	0,01
389	Сок фруктовый	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>7,0</b>	<b>8,6</b>	<b>67,1</b>	<b>402</b>	<b>50</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>50,4</b>	<b>43,7</b>	<b>217,9</b>	<b>1506</b>	<b>228</b>	<b>135</b>	<b>364</b>	<b>12,65</b>	<b>0,89</b>	<b>60,41</b>	<b>0,08</b>
	Пятница											
	Завтрак											
295	Котлета куриная	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03



Понедельник													
Завтрак													
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,5</b>	<b>13,1</b>	<b>84,7</b>	<b>519</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	<b>199</b>	<b>5,39</b>	<b>0,22</b>	<b>18,24</b>	<b>0,00</b>
Обед													
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,20	0,10	7,10	0,01
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,00	0,18	41,00	0,02
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	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,0</b>	<b>17,1</b>	<b>68,9</b>	<b>510</b>	<b>77</b>	<b>66</b>	<b>183</b>	<b>5,53</b>	<b>0,45</b>	<b>48,20</b>	<b>0,03</b>
Полдник													
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>56,8</b>	<b>389</b>	<b>212</b>	<b>29</b>	<b>143</b>	<b>4,21</b>	<b>0,07</b>	<b>33,06</b>	<b>0,09</b>
	<b>Итого:</b>		<b>45,7</b>	<b>41,6</b>	<b>210,4</b>	<b>1418</b>	<b>346</b>	<b>156</b>	<b>525</b>	<b>15,13</b>	<b>0,74</b>	<b>99,50</b>	<b>0,12</b>
Вторник													
Завтрак наценка													
ТТК 35	Фрикассе из индейки	100	7,2	14,0	2,0	164	20	9	18	0,90	0,01	1,40	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 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	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,9</b>	<b>23,4</b>	<b>72,0</b>	<b>564</b>	<b>92</b>	<b>39</b>	<b>136</b>	<b>2,12</b>	<b>0,14</b>	<b>2,05</b>	<b>0,06</b>
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
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	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
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
	<b>Всего:</b>		<b>30,2</b>	<b>23,2</b>	<b>99,5</b>	<b>766</b>	<b>119</b>	<b>231</b>	<b>401</b>	<b>10,81</b>	<b>0,77</b>	<b>6,49</b>	<b>0,03</b>
Полдник													
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с творогом	75	9,0	7,0	20,9	182	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,5</b>	<b>7,5</b>	<b>56,0</b>	<b>330</b>	<b>89</b>	<b>26</b>	<b>110</b>	<b>3,41</b>	<b>0,05</b>	<b>13,07</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		55,6	54,1	227,5	1660	300	296	647	16,34	0,96	21,61	0,11
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,00	0,20	8,20	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>12,9</b>	<b>20,4</b>	<b>56,5</b>	<b>461</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>190</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>	<b>21,3</b>	<b>0,0</b>
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,8	9,1	86	28	22	70	1,1	0,1	9,2	0,0
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 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
	<b>Всего:</b>		<b>38,5</b>	<b>27,2</b>	<b>94,0</b>	<b>775</b>	<b>88</b>	<b>124</b>	<b>289</b>	<b>6,53</b>	<b>0,40</b>	<b>14,96</b>	<b>0,11</b>
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>8,9</b>	<b>5,7</b>	<b>34,5</b>	<b>225</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>60</b>	<b>0,92</b>	<b>0,06</b>	<b>4,70</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		60,3	53,3	185,0	1461	174	209	539	13,70	0,74	40,96	0,13
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,00	0,00	1,30	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
	<b>Всего:</b>		<b>18,8</b>	<b>26,4</b>	<b>75,3</b>	<b>614</b>	<b>211</b>	<b>36</b>	<b>170</b>	<b>2,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,20	10,10	0,00
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
ТТК 54	Овощи тушёные	180	3,9	7,4	16,8	150	18	23	63	1,10	0,09	14,80	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 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
	<b>Всего:</b>		<b>31,3</b>	<b>31,6</b>	<b>87,2</b>	<b>789</b>	<b>231</b>	<b>76</b>	<b>290</b>	<b>5,47</b>	<b>0,68</b>	<b>25,99</b>	<b>0,07</b>

	Полдник												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,51	0,06	0,06	0,01
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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>7,0</b>	<b>8,6</b>	<b>67,1</b>	<b>402</b>	<b>50</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>3,41</b>	<b>0,06</b>	<b>13,06</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		57,1	66,6	229,6	1805	492	133	503	11,08	0,84	40,35	0,08
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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
	<b>Всего:</b>		<b>19,9</b>	<b>29,7</b>	<b>56,1</b>	<b>570</b>	<b>92</b>	<b>50</b>	<b>179</b>	<b>2,63</b>	<b>0,26</b>	<b>0,72</b>	<b>0,10</b>
	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
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,80	0,20	0,00	0,02
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>30,2</b>	<b>22,2</b>	<b>92,2</b>	<b>689</b>	<b>92</b>	<b>43</b>	<b>197</b>	<b>4,66</b>	<b>0,48</b>	<b>21,87</b>	<b>0,02</b>
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,00	0,10	0,20	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>32,1</b>	<b>253</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>1,90</b>	<b>0,10</b>	<b>4,30</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		60,0	61,4	180,4	1512	214	113	476	9,19	0,84	26,89	0,13
	<b>Суббота</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,2</b>	<b>26,7</b>	<b>92,7</b>	<b>714</b>	<b>111</b>	<b>38</b>	<b>157</b>	<b>5,4</b>	<b>0,5</b>	<b>13,7</b>	<b>0,0</b>
	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
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,00	0,20	8,20	0,00

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	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,0</b>	<b>20,5</b>	<b>89,2</b>	<b>622</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>222</b>	<b>4,24</b>	<b>0,46</b>	<b>23,30</b>	<b>0,00</b>
	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	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,9</b>	<b>6,1</b>	<b>51,6</b>	<b>284</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,1</b>	<b>53,3</b>	<b>233,5</b>	<b>1620</b>	<b>188</b>	<b>106</b>	<b>426</b>	<b>10,15</b>	<b>1,03</b>	<b>37,15</b>	<b>0,04</b>
	Итого по меню:		808,0	798,0	2913,1	22346	3828	2758	7823	185,6	13,4	570,3	1,67
	среднее за день		33,7	33,3	121,4	931	159	115	326	7,73	0,56	23,76	0,07

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