

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Гимназия № 136»

Н.С. Лежнина

« 03 » 525802 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ «Дирекция по организации питания»

«Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

« 03 » 525802 2024г.



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся 5-11 классов
МБОУ «Гимназия № 136» на сентябрь 2024 г.

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 |
| | <i>Первая неделя</i> | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 10 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 15 | Сыр порционнo | 10 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 35 | 100 | 6 | 60 | 0,10 | 0,00 | 0,07 | 0,03 |
| ТТК499 | Котлета куриная | 90 | 14,6 | 7,0 | 5,2 | 156 | 8 | 20 | 91 | 0,90 | 0,10 | 0,50 | 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 микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 22,7 | 22,4 | 50,2 | 505 | 123 | 65 | 254 | 3,75 | 0,38 | 18,27 | 0,03 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 83 | Суп "Минестроне" | 250 | 3,0 | 5,2 | 13,5 | 113 | 143 | 157 | 427 | 0,73 | 0,34 | 35,00 | 0,38 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 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 |
| 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 |
| | Всего: | | 19,9 | 21,4 | 88,6 | 640 | 202 | 186 | 496 | 5,11 | 0,63 | 39,68 | 0,42 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 141 | Пицца сырная | 100 | 14,4 | 17,1 | 35,3 | 353 | 388 | 31 | 289 | 0,80 | 0,10 | 0,27 | 0,03 |
| 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: | | 15,1 | 17,4 | 59,9 | 457 | 398 | 34 | 292 | 1,45 | 0,11 | 20,27 | 0,03 |
| | Итого: | | 57,7 | 61,2 | 198,7 | 1602 | 723 | 285 | 1042 | 10,31 | 1,12 | 78,22 | 0,48 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,10 | 0,30 | 0,90 | 0,14 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 22,9 | 26,5 | 85,5 | 672 | 128 | 46 | 208 | 1,32 | 0,58 | 1,16 | 0,22 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 265 | 4,2 | 4,5 | 9,2 | 94 | 33 | 23 | 73 | 1,23 | 0,05 | 9,20 | 0,01 |
| 438 | Азу из говядины | 200 | 10,4 | 11,9 | 21,3 | 234 | 19 | 41 | 82 | 2,00 | 0,20 | 24,70 | 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 | 25/50 | 5,8 | 1,3 | 39,4 | 193 | 38 | 0 | 0 | 2,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 21,4 | 17,7 | 83,1 | 607 | 123 | 85 | 184 | 5,92 | 0,57 | 34,79 | 0,01 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 29 | Булочка обсыпная с творогом | 70 | 8,2 | 7,2 | 24,0 | 194 | 59 | 13 | 86 | 0,54 | 0,06 | 0,02 | 0,01 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 8,7 | 7,7 | 59,1 | 342 | 80 | 25 | 100 | 3,44 | 0,06 | 13,02 | 0,01 |
| | Итого: | | 53,0 | 51,9 | 227,7 | 1621 | 331 | 156 | 492 | 10,68 | 1,21 | 48,97 | 0,24 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 67 | Бефстроганов из индейки в сырном соусе | 100 | 15,6 | 11,6 | 2,7 | 178 | 133 | 17 | 84 | 1,30 | 0,06 | 0,19 | 0,30 |
| 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 |
| | Всего: | | 28,1 | 21,0 | 71,4 | 587 | 169 | 183 | 336 | 8,09 | 0,39 | 3,09 | 0,33 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей с мясом, зеленью | 260 | 3,4 | 4,0 | 9,3 | 90 | 18 | 20 | 44 | 0,93 | 0,08 | 11,90 | 0,01 |
| 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 |
| 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 | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 27,7 | 21,9 | 90,0 | 672 | 75 | 47 | 148 | 4,52 | 0,62 | 16,40 | 0,04 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный слобный с мясом луком | 75 | 9,7 | 9,3 | 18,2 | 195 | 23 | 16 | 96 | 1,03 | 0,13 | 0,18 | 0,01 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 58 | 7 | 4 | 4 | 0,91 | 0,01 | 4,09 | 0,00 |
| | Всего: | | 9,9 | 9,5 | 32,1 | 253 | 30 | 20 | 100 | 1,94 | 0,14 | 4,27 | 0,01 |
| | Итого: | | 65,7 | 52,4 | 193,5 | 1512 | 274 | 250 | 584 | 14,55 | 1,15 | 23,76 | 0,38 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 8,4 | 8,6 | 3,7 | 126 | 16 | 15 | 104 | 0,97 | 0,02 | 0,62 | 0,01 |
| ТТК 565 | Булгур отварной | 180 | 4,4 | 7,6 | 34,2 | 259 | 1 | 23 | 74 | 0,62 | 0,03 | 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 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 14,8 | 16,7 | 80,2 | 567 | 30 | 38 | 184 | 2,12 | 0,13 | 8,22 | 0,04 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | 260 | 4,8 | 4,0 | 14,0 | 111 | 9 | 18 | 73 | 1,00 | 0,10 | 5,20 | 0,00 |
| ТТК 66 | Голубцы из индейки с цветной капустой | 108/50 | 8,1 | 13,7 | 10,3 | 197 | 38 | 12 | 61 | 1,70 | 0,10 | 4,70 | 0,01 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 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 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,7 | 24,9 | 74,0 | 602 | 126 | 67 | 241 | 6,23 | 0,41 | 10,36 | 0,07 |
| | 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 357/1 | Маковый рулетик посыпной | 65 | 5,7 | 7,1 | 27,7 | 197 | 25 | 8 | 42 | 0,40 | 0,05 | 0,05 | 0,01 |
| | Всего: | | 7,7 | 8,1 | 49,7 | 297 | 25 | 8 | 42 | 0,40 | 0,05 | 0,05 | 0,01 |
| | Итого: | | 43,2 | 49,7 | 203,9 | 1466 | 181 | 113 | 467 | 8,75 | 0,59 | 18,63 | 0,12 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 65 | Митболлы в томатном соусе | 100/50 | 18,5 | 16,8 | 10,4 | 267 | 18 | 19 | 12 | 1,50 | 0,20 | 0,55 | 0,04 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 220 | 2 | 23 | 73 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 0,04 |
| 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: | | 25,2 | 24,9 | 68,7 | 600 | 38 | 47 | 95 | 3,51 | 0,31 | 3,45 | 0,08 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 157/2004 | Солянка домашняя со сметаной, зеленью | 255 | 6,8 | 6,2 | 7,0 | 112 | 20 | 32 | 99 | 1,20 | 0,10 | 5,30 | 0,00 |
| 285 | Макаронник с мясом | 200 | 21,0 | 17,1 | 39,6 | 397 | 19 | 21 | 122 | 1,80 | 0,20 | 0,00 | 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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 32,6 | 24,1 | 84,9 | 718 | 100 | 74 | 250 | 5,19 | 0,52 | 6,19 | 0,00 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт фруктовый питьевой | 200 | 3,0 | 2,8 | 9,5 | 75 | 238 | 28 | 182 | 0,20 | 0,10 | 1,20 | 0,00 |
| ТТК 246 | Плюшка с сахаром | 80 | 5,3 | 8,0 | 38,8 | 248 | 8 | 8 | 41 | 0,64 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 8,3 | 10,8 | 48,3 | 323 | 246 | 36 | 223 | 0,84 | 0,16 | 1,20 | 0,00 |
| | Итого: | | 66,1 | 59,8 | 201,9 | 1641 | 384 | 157 | 568 | 9,54 | 0,99 | 10,84 | 0,08 |
| | Суббота | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 309 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 71 | Помидоры свежие | 55 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 10 | 13 | 0,45 | 0,03 | 12,50 | 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: | | 33,4 | 30,4 | 72,3 | 696 | 49 | 112 | 239 | 4,84 | 0,30 | 14,26 | 0,15 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый с гречками | 250/15 | 10,1 | 6,1 | 31,5 | 221 | 40 | 31 | 79 | 2,90 | 0,49 | 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 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7 | 12 | 7 | 21 | 0,30 | 0,02 | 5,00 | 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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 32,6 | 24,9 | 107,1 | 783 | 146 | 84 | 255 | 7,53 | 1,03 | 25,36 | 0,06 |
| | 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 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 58 | 7 | 4 | 4 | 0,91 | 0,01 | 4,09 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 9,5 | 6,3 | 45,2 | 276 | 56 | 41 | 75 | 4,53 | 0,07 | 17,99 | 0,02 |
| | Итого: | | 75,5 | 61,6 | 224,6 | 1755 | 251 | 237 | 569 | 16,90 | 1,40 | 57,61 | 0,23 |
| | Вторая неделя | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| 15 | Сыр порционно | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53 | 150 | 8 | 90 | 0,15 | 0,01 | 0,12 | 0,05 |
| ТТК 552 | Индейка с булгуром | 200 | 12,8 | 15,5 | 39,8 | 350 | 73 | 5 | 51 | 0,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,10 | 0,30 | 0,90 | 0,14 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,5 | 29,6 | 72,4 | 635 | 310 | 23 | 207 | 0,97 | 0,34 | 1,02 | 0,23 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 265 | 5,5 | 4,7 | 16,6 | 127 | 19 | 26 | 99 | 1,15 | 0,10 | 7,10 | 0,01 |
| ТТК 55 | Рагу из говядины | 200 | 11,3 | 10,8 | 16,9 | 211 | 21 | 36 | 73 | 2,00 | 0,20 | 41,00 | 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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,3 | 16,4 | 64,6 | 482 | 66 | 67 | 182 | 5,02 | 0,39 | 51,00 | 0,01 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 357/1 | Плюшка с маком | 95 | 7,9 | 8,6 | 41,4 | 275 | 32 | 12 | 70 | 0,80 | 0,06 | 0,20 | 0,03 |
| 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 | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,40 | 0,00 | 11,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 9,0 | 9,3 | 76,8 | 428 | 60 | 25 | 85 | 3,85 | 0,07 | 31,20 | 0,03 |
| | Итого: | | 49,8 | 55,3 | 213,8 | 1545 | 436 | 115 | 474 | 9,84 | 0,80 | 83,22 | 0,27 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Котлета куриная | 100 | 20,2 | 9,0 | 16,8 | 229 | 42 | 72 | 151 | 1,80 | 0,20 | 1,30 | 0,06 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,10 | 0,30 | 0,90 | 0,14 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 40 | 2,8 | 1,0 | 20,0 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 25,9 | 27,2 | 86,2 | 690 | 105 | 29 | 161 | 2,03 | 0,68 | 0,90 | 0,21 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 260 | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 78 | 28 | 14 | 66 | 0,90 | 0,10 | 17,40 | 0,00 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,10 | 0,10 | 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 |
| 456 | 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, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,0 | 23,2 | 88,3 | 667 | 87 | 195 | 335 | 9,28 | 0,54 | 22,12 | 0,04 |
| | 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 |
| | Всего: | | 6,9 | 6,1 | 51,6 | 284 | 22 | 8 | 47 | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 0,00 |
| | Итого: | | 56,8 | 56,5 | 226,1 | 1641 | 214 | 232 | 543 | 11,81 | 1,32 | 23,22 | 0,25 |
| | Третья неделя | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 67 | Бефстроганов из индейки в сырном соусе | 100 | 15,6 | 11,6 | 2,7 | 178 | 133 | 17 | 84 | 1,30 | 0,06 | 0,19 | 0,30 |
| 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) | 20 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 4 | 3 | 5 | 6 | 0,20 | 0,00 | 5,00 | 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 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,5 | 18,0 | 61,3 | 505 | 159 | 35 | 140 | 3,76 | 0,23 | 5,29 | 0,33 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | 260 | 4,8 | 4,0 | 14,0 | 111 | 9 | 18 | 73 | 1,00 | 0,10 | 5,20 | 0,00 |
| 438 | Азу из говядины | 200 | 10,4 | 11,9 | 21,3 | 234 | 19 | 41 | 82 | 2,00 | 0,20 | 24,70 | 0,00 |
| 71 | Помидоры свежие (доп.гарнир) | 25 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 5 | 3 | 5 | 6 | 0,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,70 | 0,00 | 0,90 | 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: | | 20,2 | 16,8 | 74,3 | 559 | 92 | 85 | 190 | 5,38 | 0,47 | 35,80 | 0,00 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 141 | Пицца сырная | 100 | 14,4 | 17,1 | 35,3 | 353 | 388 | 31 | 289 | 0,80 | 0,10 | 0,27 | 0,03 |
| 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: | | 15,1 | 17,4 | 59,9 | 457 | 398 | 34 | 292 | 1,45 | 0,11 | 20,27 | 0,03 |
| | Итого: | | 59,8 | 52,2 | 195,5 | 1521 | 649 | 154 | 622 | 10,59 | 0,81 | 61,36 | 0,36 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 8,2 | 8,6 | 2,8 | 121 | 16 | 15 | 23 | 0,97 | 0,02 | 0,62 | 0,01 |
| ТТК 565 | Булгур отварной | 180 | 4,4 | 7,6 | 34,2 | 259 | 1 | 23 | 74 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 0,03 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,10 | 0,30 | 0,90 | 0,14 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 17,3 | 18,6 | 73,8 | 568 | 112 | 48 | 160 | 2,19 | 0,43 | 1,52 | 0,18 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 52 | Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью | 255 | 6,6 | 4,6 | 8,4 | 104 | 31 | 35 | 75 | 1,60 | 0,10 | 11,30 | 0,00 |
| ТТК 274 | Ёжики "Аппетитные" | 100/50 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 202 | 17 | 15 | 77 | 0,80 | 0,10 | 1,00 | 0,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 8 | 5 | 10 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 25,8 | 23,6 | 71,2 | 602 | 130 | 88 | 261 | 5,98 | 0,41 | 15,56 | 0,06 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 376 | Пирожок печёный слобный с мясом рисом | 70 | 8,5 | 9,3 | 18,9 | 194 | 21 | 15 | 87 | 0,87 | 0,12 | 0,04 | 0,01 |
| | Всего: | | 8,5 | 9,3 | 41,3 | 284 | 21 | 15 | 87 | 0,87 | 0,12 | 0,04 | 0,01 |
| | Итого: | | 51,6 | 51,5 | 186,3 | 1454 | 263 | 151 | 508 | 9,04 | 0,96 | 17,12 | 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 |
| 291 | Плов из индейки | 200 | 10,7 | 17,1 | 44,5 | 375 | 12 | 30 | 84 | 1,40 | 0,00 | 2,30 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,40 | 0,00 | 11,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,90 | 0,00 | 0,10 | 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 |
| | Всего: | | 14,6 | 24,6 | 90,5 | 642 | 51 | 44 | 104 | 5,50 | 0,13 | 13,40 | 0,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью | 260 | 10,1 | 4,3 | 23,1 | 172 | 33 | 17 | 69 | 3,20 | 0,80 | 13,00 | 0,15 |
| 271 | Биточки домашние | 100 | 13,8 | 11,3 | 10,1 | 198 | 10 | 10 | 53 | 1,00 | 0,30 | 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 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,70 | 0,00 | 0,90 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 38,9 | 25,2 | 115,6 | 875 | 122 | 209 | 393 | 11,80 | 1,55 | 13,90 | 0,18 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт фруктовый питьевой | 200 | 3,0 | 2,8 | 9,5 | 75 | 238 | 28 | 182 | 0,20 | 0,10 | 1,20 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ТТК 246 | Плюшка с сахаром | 80 | 5,3 | 8,0 | 38,8 | 248 | 8 | 8 | 41 | 0,64 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 8,3 | 10,8 | 48,3 | 323 | 246 | 36 | 223 | 0,84 | 0,16 | 1,20 | 0,00 |
| | <i>Итого:</i> | | 61,8 | 60,6 | 254,4 | 1840 | 419 | 289 | 720 | 18,14 | 1,84 | 28,50 | 0,18 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 40 | 3,2 | 0,8 | 22,9 | 112 | 16 | 0 | 0 | 0,80 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,8 | 23,7 | 80,4 | 618 | 96 | 46 | 177 | 2,11 | 0,31 | 8,22 | 0,10 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 260 | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 78 | 28 | 14 | 66 | 0,90 | 0,10 | 17,40 | 0,00 |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное | 100 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 296 | 17 | 89 | 173 | 2,10 | 0,10 | 1,70 | 0,10 |
| 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 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 | 25/50 | 5,8 | 1,3 | 39,4 | 193 | 38 | 0 | 0 | 1,98 | 0,25 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 40,5 | 27,7 | 106,2 | 837 | 99 | 117 | 287 | 6,89 | 0,52 | 21,20 | 0,13 |
| | 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 376 | Пирожок печёный 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 | 5,0 | 52,1 | 274 | 51 | 27 | 60 | 0,96 | 0,06 | 0,02 | 0,01 |
| | <i>Итого:</i> | | 67,9 | 56,4 | 238,7 | 1729 | 246 | 190 | 524 | 9,96 | 0,89 | 29,44 | 0,24 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | Огурцы свежие (доп.гарнир) | 70 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 10 | 16 | 10 | 29 | 0,42 | 0,02 | 7,00 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 8 | 5 | 10 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 16,2 | 23,7 | 65,6 | 540 | 114 | 21 | 97 | 2,62 | 0,15 | 9,90 | 0,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 177/2004 | Бульон с куриным филе, гренками, зеленью | 30/15/250 | 11,0 | 0,9 | 13,7 | 107 | 13 | 28 | 44 | 0,90 | 0,10 | 0,80 | 0,02 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 13,3 | 9,4 | 19,2 | 215 | 18 | 33 | 83 | 1,29 | 0,13 | 8,43 | 0,00 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,70 | 0,00 | 0,90 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 29,1 | 11,1 | 71,2 | 531 | 92 | 82 | 156 | 4,39 | 0,43 | 10,13 | 0,02 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|--------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ТТК 224/4 | Пицца "Школьная" | 100 | 13,5 | 10,4 | 31,5 | 274 | 170 | 40 | 182 | 1,00 | 0,09 | 2,40 | 0,03 |
| 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: | | 14,2 | 10,7 | 56,1 | 378 | 180 | 43 | 185 | 1,65 | 0,10 | 22,40 | 0,03 |
| | <i>Итого:</i> | | 59,5 | 45,5 | 192,9 | 1449 | 386 | 146 | 438 | 8,66 | 0,68 | 42,43 | 0,05 |
| | Суббота | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 163 | Филе куриное с ананасами | 100 | 18,5 | 9,0 | 7,7 | 186 | 100 | 66 | 179 | 1,00 | 0,05 | 1,30 | 0,07 |
| 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 | 0,90 | 0,00 | 0,10 | 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 |
| | Всего: | | 28,4 | 15,6 | 74,2 | 551 | 129 | 79 | 229 | 3,61 | 0,25 | 1,40 | 0,10 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый с гречками | 250/15 | 10,1 | 6,1 | 31,5 | 221 | 40 | 31 | 79 | 2,90 | 0,49 | 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 |
| 321 | Капуста тушёная | 180 | 3,6 | 4,3 | 9,4 | 116 | 100 | 34 | 69 | 1,30 | 0,05 | 30,60 | 0,06 |
| 338 | Фрукты свежие | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,40 | 0,03 | 11,00 | 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 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 31,7 | 22,9 | 114,9 | 819 | 199 | 85 | 219 | 9,13 | 1,07 | 49,20 | 0,06 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В | 200 | 2,0 | 6,4 | 19,0 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 22 | Плюшка Московская | 70 | 5,1 | 5,4 | 31,7 | 196 | 23 | 8 | 46 | 0,54 | 0,05 | 0,17 | 0,01 |
| | Всего: | | 7,1 | 11,8 | 50,7 | 336 | 23 | 8 | 46 | 0,54 | 0,05 | 0,17 | 0,01 |
| | <i>Итого:</i> | | 67,2 | 50,3 | 239,8 | 1706 | 351 | 172 | 494 | 13,28 | 1,37 | 50,77 | 0,17 |
| | Четвёртая неделя | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 73 | Отбивная из филе индейки | 100 | 20,0 | 15,5 | 12,5 | 271 | 10 | 10 | 16 | 0,80 | 0,05 | 0,00 | 0,02 |
| 309 | Рожки отварные | 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 | 0,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 28,1 | 21,8 | 66,1 | 572 | 23 | 23 | 66 | 2,61 | 0,12 | 0,10 | 0,05 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | 260 | 4,8 | 4,0 | 14,0 | 111 | 9 | 18 | 73 | 1,00 | 0,10 | 5,20 | 0,00 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,09 | 0,05 | 0,58 | 0,01 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 18,4 | 20,8 | 65,8 | 534 | 96 | 71 | 199 | 5,15 | 0,25 | 10,24 | 0,07 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 27 | Хачапури | 100 | 12,8 | 15,0 | 27,8 | 298 | 289 | 25 | 204 | 0,70 | 0,07 | 0,06 | 0,03 |
| | Всего: | | 12,8 | 15,0 | 50,2 | 388 | 289 | 25 | 204 | 0,70 | 0,07 | 0,06 | 0,03 |
| | Итого: | | 59,3 | 57,6 | 182,1 | 1494 | 408 | 119 | 469 | 8,46 | 0,44 | 10,40 | 0,15 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Котлета куриная | 100 | 20,2 | 9,0 | 16,8 | 229 | 42 | 72 | 151 | 1,80 | 0,20 | 1,30 | 0,06 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 296 | 18 | 161 | 242 | 5,40 | 0,25 | 0,00 | 0,03 |
| | Сочник с фруктовой начинкой | 70 | 5,0 | 15,5 | 61,9 | 413 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 8 | 5 | 10 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 37,1 | 33,9 | 143,1 | 1029 | 68 | 238 | 403 | 8,10 | 0,45 | 4,20 | 0,09 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 278/2022 | Суп куриный с зеленью | 250 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 96 | 16 | 26 | 70 | 0,90 | 0,40 | 0,10 | 0,01 |
| 265 | Плов из говядины | 200 | 12,7 | 12,8 | 36,0 | 309 | 9 | 42 | 189 | 1,61 | 0,08 | 0,72 | 0,00 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 40 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 6 | 9 | 6 | 17 | 0,24 | 0,01 | 4,00 | 0,00 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,70 | 0,00 | 0,90 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 19,5 | 16,6 | 82,7 | 598 | 85 | 95 | 305 | 4,43 | 0,58 | 5,72 | 0,01 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный шоколадный, обогащенный 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 357/1 | Маковый рулетик посыпной | 65 | 5,7 | 7,1 | 27,7 | 197 | 25 | 8 | 42 | 0,40 | 0,05 | 0,05 | 0,01 |
| | Всего: | | 7,7 | 13,5 | 46,7 | 337 | 25 | 8 | 42 | 0,40 | 0,05 | 0,05 | 0,01 |
| | Итого: | | 64,3 | 64,0 | 272,5 | 1964 | 178 | 341 | 750 | 12,93 | 1,08 | 9,97 | 0,11 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 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 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3 | 5 | 3 | 8 | 0,10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 16,4 | 20,8 | 40,9 | 414 | 30 | 41 | 88 | 3,00 | 0,00 | 9,30 | 0,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 211/2022 | Борщ Краснодарский с мясом, сметаной, зеленью | 270 | 4,7 | 6,0 | 12,5 | 122 | 41 | 25 | 53 | 1,40 | 1,60 | 36,00 | 0,40 |
| ТТК 65 | Митболлы в томатном соусе | 100/50 | 18,5 | 16,8 | 10,4 | 267 | 18 | 19 | 12 | 1,50 | 0,20 | 0,55 | 0,04 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 309 | Вермишель отварная | 180 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,80 | 0,10 | 0,00 | 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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 32,5 | 28,8 | 96,2 | 772 | 93 | 55 | 103 | 5,33 | 2,00 | 56,55 | 0,44 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 224/4 | Пицца "Школьная" | 100 | 13,5 | 10,4 | 31,5 | 274 | 170 | 40 | 182 | 1,00 | 0,09 | 2,40 | 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 | 10,00 | 0,03 |
| | Итого: | | 62,4 | 60,0 | 196,6 | 1572 | 296 | 136 | 379 | 9,36 | 2,09 | 75,85 | 0,47 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,09 | 0,05 | 0,58 | 0,01 |
| ТТК 565 | Булгур отварной | 180 | 4,4 | 7,6 | 34,2 | 259 | 1 | 23 | 74 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 0,03 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 12,4 | 17,7 | 56,9 | 482 | 22 | 43 | 105 | 2,61 | 0,08 | 0,68 | 0,04 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 270 | 4,7 | 5,4 | 16,8 | 135 | 23 | 26 | 102 | 1,20 | 0,10 | 7,10 | 0,00 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 14,6 | 12,2 | 21,0 | 252 | 19 | 44 | 143 | 1,80 | 0,17 | 4,30 | 0,00 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,70 | 0,00 | 0,90 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 23,5 | 18,4 | 71,8 | 574 | 93 | 91 | 274 | 4,68 | 0,36 | 12,30 | 0,00 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный сдобный с мясом луком | 75 | 9,7 | 9,3 | 18,2 | 195 | 23 | 16 | 96 | 1,03 | 0,13 | 0,18 | 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 |
| | Всего: | | 9,9 | 9,5 | 32,1 | 253 | 30 | 20 | 100 | 1,93 | 0,13 | 4,28 | 0,01 |
| | Итого: | | 45,8 | 45,6 | 160,8 | 1309 | 145 | 154 | 479 | 9,22 | 0,57 | 17,26 | 0,05 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 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 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 40 | 3,2 | 0,8 | 22,9 | 112 | 16 | 0 | 0 | 0,80 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,0 | 32,5 | 85,0 | 729 | 63 | 27 | 124 | 2,71 | 0,37 | 3,16 | 0,07 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 260 | 8,8 | 4,1 | 14,5 | 127 | 24 | 33 | 107 | 2,14 | 0,23 | 5,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| ТТК 242 | Филе куриное панированное | 100 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 296 | 17 | 89 | 173 | 2,10 | 0,10 | 1,70 | 0,10 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 220 | 2 | 23 | 73 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 0,04 |
| ТТК 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 112 | 3 | 0 | 6 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 40,4 | 29,1 | 109,4 | 856 | 64 | 145 | 359 | 5,84 | 0,45 | 14,30 | 0,14 |
| | 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 376 | Пирожок печёный слобный с курагой | 75 | 4,6 | 4,0 | 30,1 | 174 | 51 | 27 | 60 | 0,96 | 0,06 | 0,02 | 0,01 |
| | Всего: | | 6,6 | 5,0 | 52,1 | 274 | 51 | 27 | 60 | 0,96 | 0,06 | 0,02 | 0,01 |
| | Итого: | | 71,0 | 66,6 | 246,5 | 1859 | 178 | 199 | 543 | 9,51 | 0,88 | 17,48 | 0,22 |
| | Суббота | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 165 | 1,99 | 0,17 | 8,16 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,40 | 0,03 | 11,00 | 0,00 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,10 | 0,30 | 0,90 | 0,14 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 14,6 | 14,8 | 62,6 | 441 | 119 | 60 | 240 | 4,49 | 0,50 | 20,06 | 0,14 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | 260 | 4,8 | 4,0 | 14,0 | 111 | 9 | 18 | 73 | 1,00 | 0,10 | 5,20 | 0,00 |
| 271 | Биточки домашние | 100 | 13,8 | 11,3 | 10,1 | 198 | 10 | 10 | 53 | 1,00 | 0,30 | 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 |
| 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, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 32,2 | 25,0 | 101,0 | 755 | 66 | 197 | 377 | 8,58 | 0,74 | 9,70 | 0,03 |
| | 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 22 | Плюшка Московская | 65 | 4,9 | 5,1 | 29,6 | 184 | 22 | 8 | 47 | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 0,00 |
| | Всего: | | 6,9 | 11,5 | 48,6 | 324 | 22 | 8 | 47 | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 0,00 |
| | Итого: | | 53,7 | 51,3 | 212,2 | 1520 | 207 | 265 | 664 | 13,57 | 1,34 | 29,96 | 0,17 |
| | Итого по меню: | 0,0 | 1439,3 | 1346,5 | 5088,0 | 38684 | 8066 | 4918 | 13984 | 273,84 | 24,98 | 854,63 | 5,12 |
| | среднее за день | 0,0 | 60,0 | 56,1 | 212,0 | 1612 | 336 | 205 | 583 | 11,41 | 1,04 | 35,61 | 0,21 |

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

