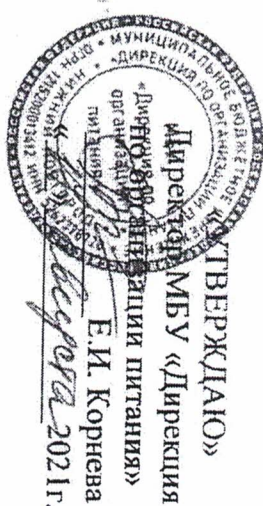


Витязова
Директор: И.И. Корнева



4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на первую четверть 2021-2022 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109Ф, 110, 121, 167Ф, 168, 176, 181, гимназия №50

Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 99, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185Ф, гимназия №184, лицей №180

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

Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 82, 84, 85, 117, 141, 183

Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №40Ф, гимназия №1, гимназия №1Ф, гимназия №13Ф, лицей №8

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 173, 151, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28Ф

Приокского района №11, 17, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 131, 134, 135, 140, 154, 174

Автозаводского района
№5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 127Ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 165, 169, 170, 171, 179, 190, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБОУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептуры по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюда | Выход порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Микроэлементы (мг) | | | | | | Витамины (мг) | | | | |
|-------------------------------------|--|------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Са | Мг | Р | Fe | В ₁ | С | А | | | | |
| | Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционнно | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 36 | 88 | 3.5 | 50 | 0.1 | 0 | 0.07 | 0.03 | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0.02 | 0 | 0 | 0.04 | | | | |
| 212 | Омлет с сосисками | 150 | 15.42 | 24.8 | 3.8 | 283 | 200 | 16 | 197 | 2.07 | 0.07 | 0.3 | 0.22 | | | | |
| 71 | Помидоры свежие | 70 | 0.8 | 0.14 | 2.7 | 17 | 10 | 14 | 18 | 0.63 | 0.04 | 17.5 | 0 | | | | |
| | Фруктовое пюре | 90 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2.3 | 1.8 | 25 | 125 | 61 | 7 | 45 | 0.1 | 0.24 | 0.65 | 0.01 | | | | |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 30 | 2.4 | 0.6 | 17.1 | 84 | 11.7 | 10 | 27 | 0.6 | 0.09 | 0 | 0 | | | | |
| | Всего: | | 23.32 | 37.64 | 63.7 | 671 | 372.7 | 50.5 | 340 | 3.52 | 0.44 | 18.52 | 0.3 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью | 280 | 7.3 | 8.8 | 17.1 | 181 | 15 | 27 | 67 | 0.96 | 0.11 | 8.25 | 0 | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 9.6 | 9.6 | 3.5 | 138 | 16 | 16 | 118 | 1.09 | 0.05 | 0.58 | 0.01 | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.5 | 7.3 | 36.6 | 251 | 15 | 133 | 201 | 4.5 | 0.21 | 0 | 0.03 | | | | |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 25 | 0.2 | 0.04 | 0.7 | 4 | 5 | 4 | 10 | 0.15 | 0.01 | 2.5 | 0 | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.6 | 0 | 20.9 | 83 | 23 | 18 | 38 | 0.6 | 0.01 | 1.09 | 0.2 | | | | |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 30/30 | 4.5 | 0.9 | 30 | 147 | 32.7 | 24 | 72 | 1.77 | 0.19 | 0 | 0 | | | | |
| | Всего: | | 30.7 | 26.64 | 108.8 | 804 | 106.7 | 222 | 506 | 9.07 | 0.58 | 12.42 | 0.24 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6 | 6.4 | 9.4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0.2 | 0.3 | 17 | 0.18 | | | | |
| ТТК 221 | Плюшка с маком | 80 | 6.5 | 7.3 | 34.9 | 260 | 27 | 11 | 58 | 0.66 | 0.07 | 0.04 | 0.04 | | | | |
| | Всего: | | 12.5 | 13.7 | 44.3 | 380 | 267 | 39 | 238 | 0.86 | 0.37 | 17.04 | 0.22 | | | | |
| | Итого: | | 66.52 | 77.98 | 216.8 | 1855 | 746.4 | 311.5 | 1084 | 13.45 | 1.39 | 47.98 | 0.76 | | | | |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0.15 | 11 | 0.15 | 99 | 3 | 0 | 4.5 | 0.03 | 0 | 0 | 0.06 | | | | |
| 15 | Сыр порционнно | 25 | 5.8 | 7.5 | 0 | 90 | 220 | 9 | 125 | 0.25 | 0 | 0.18 | 0.08 | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с вареньем | 150/30 | 23.6 | 17.5 | 45.3 | 341 | 391 | 35 | 308 | 1.3 | 0.07 | 0.8 | 0.05 | | | | |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.7 | 57 | 19 | 11 | 14 | 2.7 | 0.04 | 12 | 0 | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0.3 | 0.1 | 10.3 | 44 | 8 | 5 | 10 | 0.9 | 0 | 2.9 | 0 | | | | |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 30 | 2.4 | 0.6 | 17.1 | 84 | 11.7 | 10 | 27 | 0.6 | 0.09 | 0 | 0 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | Всего: | | | 32.75 | 37.2 | 84.55 | 715 | 652.7 | 70 | 488.5 | 5.78 | 0.2 | 15.88 | 0.19 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | 82 Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | 4.8 | 3.6 | 9.9 | 100 | 100 | 38 | 25 | 53 | 1.12 | 0.05 | 10.04 | 0.01 |
| | ТТК 242 Филе куриное панированное с маслом | 100/5 | 23.8 | 13.9 | 10.7 | 335 | 15 | 83 | 107 | 1.99 | 0.1 | 0.83 | 0.09 | |
| | 304 Рис отварной | 150 | 3.7 | 6.3 | 28.5 | 216 | 1 | 19 | 62 | 0.52 | 0.03 | 0 | 0.03 | |
| | 71 Морская капуста (доп. Гарнир) | 30 | 0.18 | 0.6 | 1.44 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 389 Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 22.4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 30/30 | 4.5 | 0.9 | 30 | 147 | 32.7 | 24 | 72 | 1.77 | 0.19 | 0 | 0 | |
| | Всего: | | 36.98 | 25.3 | 102.94 | 900 | 86.7 | 151 | 294 | 5.4 | 0.37 | 10.87 | 0.13 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 386 Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5.6 | 5 | 22 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0.2 | 0.06 | 1.8 | 0.04 | |
| | ТТК 376 Пирожок печёный сдобный с творогом | 75 | 10.6 | 5.7 | 20.9 | 196 | 68 | 14 | 96 | 0.51 | 0.05 | 0.07 | 0.02 | |
| | Всего: | | 16.2 | 10.7 | 42.9 | 352 | 310 | 44 | 284 | 0.71 | 0.11 | 1.87 | 0.06 | |
| | Итого: | | 85.93 | 73.2 | 230.39 | 1967 | 1049.4 | 265 | 1066.5 | 11.89 | 0.68 | 28.62 | 0.38 | |
| | Среда | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | 271 Биточки домашние | 100 | 14.5 | 11 | 11.3 | 211 | 6 | 7.5 | 16 | 0.5 | 0.04 | 0.25 | 0 | |
| | 309 Рожки отварные | 150 | 5.5 | 4.9 | 28 | 186 | 6 | 8 | 36 | 0.77 | 0.05 | 0 | 0.02 | |
| | 71 Помидоры свежие (доп. гарнир) | 65 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 15 | 8.7 | 13 | 17.3 | 0.6 | 0 | 16.3 | 0 | |
| | ТТК 243 Кисломолочный напиток "Биолакт" | 100 | 2.8 | 3.2 | 8.6 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хмелья плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 33 | 132 | 0.3 | 0 | 0 | 0.03 | 0 | 0.01 | 0 | |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 30 | 2.4 | 0.6 | 17.1 | 84 | 11.7 | 10 | 27 | 0.6 | 0.09 | 0 | 0 | |
| | Всего: | | 26 | 19.8 | 100.5 | 703 | 32.7 | 38.5 | 96.3 | 2.5 | 0.18 | 16.56 | 0.02 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | 102 Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 10/250 | 8.47 | 3.3 | 15.21 | 143 | 29 | 35 | 87 | 2.02 | 0.23 | 5.83 | 0.01 | |
| | ТТК 426 Рыба запечённая | 90 | 17.1 | 10 | 4.4 | 179 | 15 | 21 | 141 | 0.7 | 0.23 | 0.56 | 0.02 | |
| | 312 Пюре картофельное | 150 | 3.1 | 5.4 | 12.1 | 138 | 37 | 28 | 82 | 0.99 | 0.14 | 5.18 | 0.03 | |
| | 376 Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 10.1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0.85 | 0 | 0.1 | 0 | |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 30/30 | 4.5 | 0.9 | 30 | 147 | 32.7 | 24 | 72 | 1.77 | 0.19 | 0 | 0 | |
| | Всего: | | 33.37 | 19.7 | 71.81 | 648 | 118.7 | 112 | 390 | 6.33 | 0.79 | 11.67 | 0.06 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 401 Оладьи со стущённым молоком | 100/20 | 8.8 | 9.4 | 47.7 | 308 | 135 | 24 | 148 | 0.86 | 0.13 | 0.93 | 0.03 | |
| | ТТК 206 Компот из вишни | 200 | 0.2 | 0.1 | 18.2 | 76 | 20 | 10 | 9 | 0.2 | 0.01 | 4.5 | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.7 | 57 | 19 | 11 | 14 | 2.7 | 0.04 | 12 | 0 |
| | Всего: | | 9.5 | 10 | 77.6 | 441 | 174 | 45 | 171 | 3.76 | 0.18 | 17.43 | 0.03 |
| | <i>Итого:</i> | | 68.87 | 49.5 | 249.91 | 1792 | 325.4 | 195.5 | 657.3 | 12.59 | 1.15 | 45.66 | 0.11 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0.02 | 0 | 0 | 0.04 |
| 15 | Сыр порционнно | 30 | 6.9 | 9 | 0 | 108 | 264 | 10.5 | 150 | 0.3 | 0 | 0.21 | 0.09 |
| 183 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом | 200/5 | 5.3 | 7.8 | 30 | 212 | 154 | 30 | 149 | 0.4 | 0.06 | 1.61 | 0.04 |
| | Творог "Растишка" | 100 | 6 | 3.5 | 10.1 | 96 | 240 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.7 | 57 | 19 | 11 | 14 | 2.7 | 0.04 | 12 | 0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.9 | 3.8 | 24.1 | 143 | 126 | 31 | 116 | 1.03 | 0.05 | 1.3 | 0.02 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 30 | 2.4 | 0.6 | 17.1 | 84 | 11.7 | 10 | 27 | 0.6 | 0.09 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 25.1 | 32.5 | 93.1 | 766 | 816.7 | 92.5 | 459 | 5.05 | 0.24 | 15.12 | 0.19 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 4.65 | 3 | 7.7 | 81 | 34 | 22 | 47 | 0.76 | 0.06 | 18.36 | 0 |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 90/50 | 14 | 15.2 | 15.4 | 261 | 35 | 10 | 45 | 0.52 | 0.05 | 1.82 | 0.02 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 2.9 | 4.9 | 15.5 | 146 | 15 | 29 | 80 | 1.16 | 0.15 | 21 | 0.02 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.6 | 0 | 20.9 | 83 | 23 | 18 | 38 | 0.6 | 0.01 | 1.09 | 0.2 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 30/30 | 4.5 | 0.9 | 30 | 147 | 32.7 | 24 | 72 | 1.77 | 0.19 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 26.65 | 24 | 89.5 | 718 | 139.7 | 103 | 282 | 4.81 | 0.46 | 42.27 | 0.24 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт фруктовый питьевой | 200 | 6 | 5.6 | 19 | 150 | 238 | 28 | 182 | 0.2 | 0.06 | 1.2 | 0.04 |
| ТТК 376 | Пирожок печёный сдобный с джемом | 75 | 3.6 | 3.9 | 36.6 | 224 | 24 | 9 | 36 | 0.75 | 0.04 | 0.07 | 0.01 |
| | Всего: | | 9.6 | 9.5 | 55.6 | 374 | 262 | 37 | 218 | 0.95 | 0.1 | 1.27 | 0.05 |
| | <i>Итого:</i> | | 61.35 | 66 | 238.2 | 1858 | 1218.4 | 232.5 | 959 | 10.81 | 0.8 | 58.66 | 0.48 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0.02 | 0 | 0 | 0.04 |
| ТТК 499 | Коглета куриная | 90 | 14.6 | 7.9 | 5.2 | 156 | 8 | 20 | 91 | 0.9 | 0.1 | 0.45 | 0.03 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.5 | 7.3 | 36.6 | 251 | 15 | 133 | 201 | 4.5 | 0.21 | 0 | 0.03 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14 | 8 | 12 | 16 | 0.54 | 0.04 | 15 | 0 |
| 338 | Фрукты свежие (груша) | 170 | 0.7 | 0.6 | 17.6 | 80 | 32.8 | 20.4 | 27 | 3.91 | 0.04 | 8.5 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 10.1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0.85 | 0 | 0.1 | 0 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 30 | 2.4 | 0.6 | 17.1 | 84 | 11.7 | 10 | 27 | 0.6 | 0.09 | 0 | 0 |
| | | | 27.2 | 23.9 | 89 | 692 | 82.5 | 199.4 | 373 | 11.32 | 0.48 | 24.05 | 0.1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------|--|--|-------|-------|--------|------|-------|-------|-----|-------|------|-------|-------|
| | Всего: | | | | 33.45 | 31.28 | 80.7 | 811 | 177.7 | 228.5 | 466 | 10.54 | 0.42 | 28.54 | 0.19 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | | | 4.8 | 3.6 | 9.9 | 100 | 38 | 25 | 53 | 1.12 | 0.05 | 10.04 | 0.01 |
| 82 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | | | 13.7 | 13.3 | 22 | 296 | 21 | 40 | 104 | 1.6 | 0.18 | 4.6 | 0 |
| 71 | Огурцы свежие (доп.гарнир) | 30 | | | 0.2 | 0.03 | 0.8 | 4 | 7 | 4 | 13 | 0.18 | 0.01 | 3 | 0 |
| 700/2004 | Напиток клюквенный | 200 | | | 0.1 | 0.1 | 24.9 | 103 | 13 | 6 | 3 | 0.22 | 0.01 | 3.75 | 0 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 30/30 | | | 4.5 | 0.9 | 30 | 147 | 32.7 | 24 | 72 | 1.77 | 0.19 | 0 | 0 |
| | Всего: | | | | 23.3 | 17.93 | 87.6 | 650 | 111.7 | 99 | 245 | 4.89 | 0.44 | 21.39 | 0.01 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | | | 6 | 6.4 | 9.4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0.2 | 0.3 | 17 | 0.18 |
| | Маковый рулетик посыпной | 70 | | | 6.5 | 7.2 | 30.6 | 239 | 9 | 8 | 42 | 0.62 | 0.06 | 0 | 0.02 |
| ТТК 357 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: | | | | 12.5 | 13.6 | 40 | 359 | 249 | 36 | 222 | 0.82 | 0.36 | 17 | 0.2 |
| | Итого: | | | | 69.25 | 62.81 | 208.3 | 1820 | 538.4 | 363.5 | 933 | 16.25 | 1.22 | 66.93 | 0.4 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ветчина порционно | 30 | | | 4.9 | 3.09 | 1.26 | 54 | 2 | 5 | 47 | 0.25 | 0.18 | 0 | 0 |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 147 | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом | 200/10 | | | 6.2 | 12.6 | 31.6 | 266 | 170 | 36 | 171 | 0.63 | 0.11 | 1.76 | 0.029 |
| | Творог "Агуша" | 100 | | | 7.4 | 3.9 | 9.4 | 102 | 240 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 338 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (груша) | 170 | | | 0.7 | 0.6 | 17.6 | 80 | 32.8 | 20.4 | 27 | 3.91 | 0.04 | 8.5 | 0 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | | | 2.3 | 1.8 | 25 | 125 | 61 | 7 | 45 | 0.1 | 0.24 | 0.65 | 0.01 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 30 | | | 2.4 | 0.6 | 17.1 | 84 | 11.7 | 10 | 27 | 0.6 | 0.09 | 0 | 0 |
| | Всего: | | | | 23.9 | 22.59 | 101.96 | 711 | 517.5 | 78.4 | 317 | 5.49 | 0.66 | 10.91 | 0.039 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 177/2004 Бульон с куринным филе, гречками, зеленью | 30/15/250 | | | 11 | 1.2 | 16.7 | 142 | 12 | 34 | 56 | 0.9 | 0.04 | 1.4 | 0.02 |
| | ТТК 274 Ёжики "Аппетитные" | 100/50 | | | 11.6 | 11.4 | 12.9 | 205 | 23 | 12 | 54 | 0.6 | 0.03 | 3.5 | 0.03 |
| | 312 Пюре картофельное | 150 | | | 3.1 | 5.4 | 12.1 | 138 | 37 | 28 | 82 | 0.99 | 0.14 | 5.18 | 0.03 |
| | 71 Огурцы свежие (доп.гарнир) | 30 | | | 0.2 | 0.03 | 0.8 | 4 | 7 | 4 | 13 | 0.18 | 0.01 | 3 | 0 |
| 389 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | | | 0 | 0 | 22.4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 30/30 | | | 4.5 | 0.9 | 30 | 147 | 32.7 | 24 | 72 | 1.77 | 0.19 | 0 | 0 |
| | Всего: | | | | 30.4 | 18.93 | 94.9 | 726 | 111.7 | 102 | 277 | 4.44 | 0.41 | 13.08 | 0.08 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | 386 Йогурт фруктовый питьевой | 200 | | | 6 | 5.6 | 19 | 150 | 238 | 28 | 182 | 0.2 | 0.06 | 1.2 | 0.04 |
| | ТТК 376 Пирожок печёный сдобный с джемом | 75 | | | 3.6 | 3.9 | 36.6 | 224 | 24 | 9 | 36 | 0.75 | 0.04 | 0.07 | 0.01 |
| | Всего: | | | | 9.6 | 9.5 | 55.6 | 374 | 262 | 37 | 218 | 0.95 | 0.1 | 1.27 | 0.05 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 10/250 | 8.47 | 3.3 | 15.21 | 143 | 29 | 35 | 87 | 2.02 | 0.23 | 5.83 | 0.01 |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное | 100 | 23.8 | 10.3 | 10.7 | 302 | 14 | 83 | 106 | 1.98 | 0.1 | 0.83 | 0.07 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3.1 | 5.4 | 12.1 | 138 | 37 | 28 | 82 | 0.99 | 0.14 | 5.18 | 0.03 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 25 | 0.2 | 0.04 | 0.7 | 4 | 5 | 4 | 10 | 0.15 | 0.01 | 2.5 | 0 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0.2 | 0.2 | 18.9 | 79 | 7 | 4 | 4 | 0.93 | 0.01 | 4.09 | 0 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 30/30 | 4.5 | 0.9 | 30 | 147 | 32.7 | 24 | 72 | 1.77 | 0.19 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 40.27 | 20.14 | 87.61 | 813 | 124.7 | 178 | 361 | 7.84 | 0.68 | 18.43 | 0.11 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи с вареньем | 100/25 | 7.6 | 7.9 | 53.5 | 311 | 79 | 19.4 | 110.3 | 0.92 | 0.12 | 1.33 | 0.02 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.7 | 57 | 19 | 11 | 14 | 2.7 | 0.04 | 12 | 0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0.3 | 0.1 | 10.3 | 44 | 8 | 5 | 10 | 0.9 | 0 | 2.9 | 0 |
| | Всего: | | 8.4 | 8.5 | 75.5 | 412 | 106 | 35.4 | 134.3 | 4.52 | 0.16 | 16.23 | 0.02 |
| | Итого: | | 79.57 | 59.64 | 242.21 | 1907 | 649.2 | 646.3 | 962.3 | 18.85 | 1.06 | 43.83 | 0.27 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 500 | Шницель "Нежный" | 90 | 14.2 | 14.9 | 15.3 | 269 | 9 | 30 | 79 | 1.1 | 0.2 | 0.35 | 0.01 |
| ТТК 555 | Булгур с овощами, кукурузой | 150 | 7.3 | 9.3 | 33.2 | 278 | 2 | 18 | 54 | 0.85 | 0.06 | 3.8 | 0.02 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 55 | 0.6 | 0.11 | 2.1 | 13 | 7.7 | 11 | 14.3 | 0.55 | 0.033 | 13 | 0 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.7 | 57 | 19 | 11 | 14 | 2.7 | 0.04 | 12 | 0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.9 | 3.8 | 24.1 | 143 | 126 | 31 | 116 | 1.03 | 0.05 | 1.3 | 0.02 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 30 | 2.4 | 0.6 | 17.1 | 84 | 11.7 | 10 | 27 | 0.6 | 0.09 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 28.9 | 29.21 | 103.5 | 844 | 175.4 | 111 | 304.3 | 6.83 | 0.473 | 30.45 | 0.05 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 4.65 | 3 | 7.7 | 81 | 34 | 22 | 47 | 0.76 | 0.06 | 18.36 | 0 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 13.3 | 9.43 | 19.21 | 225 | 18 | 33 | 83 | 1.29 | 0.13 | 8.43 | 0 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 30 | 0.2 | 0.03 | 0.8 | 4 | 7 | 4 | 13 | 0.18 | 0.01 | 3 | 0 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 22.4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 30/30 | 4.5 | 0.9 | 30 | 147 | 32.7 | 24 | 72 | 1.77 | 0.19 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 22.65 | 13.36 | 80.11 | 547 | 91.7 | 83 | 215 | 4 | 0.39 | 29.79 | 0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт фруктовый питьевой | 200 | 6 | 5.6 | 19 | 150 | 238 | 28 | 182 | 0.2 | 0.06 | 1.2 | 0.04 |
| ТТК 376 | Пирожок печёный сдобный с джемом | 75 | 3.6 | 3.9 | 36.6 | 224 | 24 | 9 | 36 | 0.75 | 0.04 | 0.07 | 0.01 |
| | Всего: | | 9.6 | 9.5 | 55.6 | 374 | 262 | 37 | 218 | 0.95 | 0.1 | 1.27 | 0.05 |
| | Итого: | | 61.15 | 52.07 | 239.21 | 1765 | 529.1 | 231 | 737.3 | 11.78 | 0.963 | 61.51 | 0.1 |

| Четвертая неделя | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 11/2004 | Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром | 55 | 8.9 | 10.1 | 14 | 182 | 147 | 17 | 135 | 1 | 0.1 | 0.11 | 0.04 |
| 182 | Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом | 200/5 | 6.3 | 12.4 | 28.5 | 250 | 151 | 48 | 183 | 1 | 0.14 | 1.4 | 0.06 |
| | Йогурт "Растишка" | 110 | 4.2 | 3.3 | 14.1 | 102 | 264 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 338 | Фрукты свежие (груша) | 170 | 0.7 | 0.6 | 17.6 | 80 | 32.8 | 20.4 | 27 | 3.91 | 0.04 | 8.5 | 0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0.3 | 0.1 | 10.3 | 44 | 8 | 5 | 10 | 0.9 | 0 | 2.9 | 0 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 30 | 2.4 | 0.6 | 17.1 | 84 | 11.7 | 10 | 27 | 0.6 | 0.09 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 22.8 | 27.1 | 101.6 | 742 | 614.5 | 100.4 | 382 | 7.41 | 0.37 | 12.91 | 0.1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 10/260 | 6 | 5.6 | 17.5 | 141 | 29 | 31 | 112 | 1.3 | 0.11 | 7.55 | 0.06 |
| 265 | Плов из говядины | 200 | 14.72 | 9.75 | 36.72 | 309 | 12 | 35 | 95 | 0.82 | 0.05 | 1.21 | 0 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14 | 8 | 12 | 16 | 0.54 | 0.04 | 15 | 0 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.6 | 0 | 20.9 | 83 | 23 | 18 | 38 | 0.6 | 0.01 | 1.09 | 0.2 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 30/30 | 4.5 | 0.9 | 30 | 147 | 32.7 | 24 | 72 | 1.77 | 0.19 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 26.52 | 16.35 | 107.42 | 694 | 104.7 | 120 | 333 | 5.03 | 0.4 | 24.85 | 0.26 |
| | Поддник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5.6 | 5 | 22 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0.2 | 0.06 | 1.8 | 0.04 |
| ТТК 27 | Хачапури | 60 | 8.4 | 8.4 | 16.7 | 190 | 155 | 12 | 108 | 0.57 | 0.05 | 0.06 | 0.07 |
| | Всего: | | 14 | 13.4 | 38.7 | 346 | 397 | 42 | 296 | 0.77 | 0.11 | 1.86 | 0.11 |
| | Итого: | | 63.32 | 56.85 | 247.72 | 1782 | 1116.2 | 262.4 | 1011 | 13.21 | 0.88 | 39.62 | 0.47 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 271 | Биточки домашние | 100 | 14.5 | 11 | 11.3 | 211 | 6 | 7.5 | 16 | 0.5 | 0.04 | 0.25 | 0 |
| 309 | Вермишель отварная | 150 | 5.5 | 4.2 | 28.5 | 183 | 6 | 8 | 36 | 0.77 | 0.06 | 0 | 0.02 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 30 | 0.2 | 0.03 | 0.8 | 4 | 7 | 4 | 13 | 0.18 | 0.01 | 3 | 0 |
| | Пюре фруктовое | 90 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 206 | Компот из вишни (горячий напиток) | 200 | 0.2 | 0.1 | 13.2 | 56 | 20 | 10 | 9 | 0.2 | 0.01 | 4.5 | 0 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 30 | 2.4 | 0.6 | 17.1 | 84 | 11.7 | 10 | 27 | 0.6 | 0.09 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 22.8 | 15.93 | 85.9 | 598 | 50.7 | 39.5 | 101 | 2.25 | 0.21 | 7.75 | 0.02 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 4.65 | 3 | 7.7 | 81 | 34 | 22 | 47 | 0.76 | 0.06 | 18.36 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0.02 | 0 | 0 | 0.04 |
| ТТК 499 | Котлета куриная с маслом | 90/5 | 14.6 | 7.9 | 9.3 | 193 | 8 | 20 | 92 | 0.9 | 0.1 | 0.45 | 0.27 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3.7 | 6.3 | 28.5 | 216 | 1 | 19 | 62 | 0.52 | 0.03 | 0 | 0.03 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 50 | 0.55 | 0.1 | 1.95 | 12 | 7 | 10 | 13 | 0.5 | 0.03 | 12.5 | 0 |
| | Кисломолочный напиток "Биолакт" | 100 | 2.8 | 3.2 | 8.6 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2.3 | 1.8 | 25 | 125 | 61 | 7 | 45 | 0.1 | 0.24 | 0.65 | 0.01 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 30 | 2.4 | 0.6 | 17.1 | 84 | 11.7 | 10 | 27 | 0.6 | 0.09 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 26.45 | 27.2 | 90.55 | 771 | 90.7 | 66 | 242 | 2.64 | 0.49 | 13.6 | 0.35 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | 4.8 | 3.6 | 9.9 | 100 | 38 | 25 | 53 | 1.12 | 0.05 | 10.04 | 0.01 |
| 276 | Рулет мясной с яйцом | 100 | 14.5 | 10.8 | 8.2 | 191 | 41 | 22 | 157 | 1.71 | 0.07 | 0.2 | 0.1 |
| 309 | Рожки отварные | 150 | 5.5 | 4.2 | 28.5 | 183 | 6 | 8 | 36 | 0.77 | 0.06 | 0 | 0.02 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 20 | 0.2 | 0.02 | 0.5 | 3 | 5 | 3 | 8 | 0.12 | 0.01 | 2 | 0 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 22.4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.7 | 57 | 19 | 11 | 14 | 2.7 | 0.04 | 12 | 0 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 30/30 | 4.5 | 0.9 | 30 | 147 | 32.7 | 24 | 72 | 1.77 | 0.19 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 30 | 20.02 | 111.2 | 771 | 141.7 | 93 | 340 | 8.19 | 0.42 | 24.24 | 0.13 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6 | 6.4 | 9.4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0.2 | 0.3 | 17 | 0.18 |
| 410 | Ватрушка с творогом | 75 | 9.5 | 6.4 | 35.6 | 239 | 70 | 16 | 112 | 0.81 | 0.09 | 0.34 | 0.02 |
| | Всего: | | 15.5 | 12.8 | 45 | 359 | 310 | 44 | 292 | 1.01 | 0.39 | 17.34 | 0.2 |
| | Итого: | | 71.95 | 60.02 | 246.75 | 1901 | 542.4 | 203 | 874 | 11.84 | 1.3 | 55.18 | 0.68 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционнно | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 36 | 88 | 3.5 | 50 | 0.1 | 0 | 0.07 | 0.03 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0.02 | 0 | 0 | 0.04 |
| ТТК 552 | Индейка с булгуром | 200 | 15 | 20.5 | 30.1 | 391 | 23 | 11 | 71 | 1.3 | 0.04 | 6 | 0 |
| 306 | Кукуруза консервированная (доп. гарнир) | 40 | 4 | 2 | 24 | 130 | 14 | 42 | 120 | 1.4 | 0.16 | 0 | 0 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.7 | 57 | 19 | 11 | 14 | 2.7 | 0.04 | 12 | 0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.9 | 3.8 | 24.1 | 143 | 126 | 31 | 116 | 1.03 | 0.05 | 1.3 | 0.02 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 30 | 2.4 | 0.6 | 17.1 | 84 | 11.7 | 10 | 27 | 0.6 | 0.09 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 28.2 | 37.7 | 107.1 | 907 | 283.7 | 108.5 | 401 | 7.15 | 0.38 | 19.37 | 0.09 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей с мясом, зеленью | 10/250 | 4.7 | 5.4 | 9.3 | 111 | 22 | 21 | 51 | 0.77 | 0.07 | 12.75 | 0 |
| ТТК 274 | Ежики "Аппетитные" | 100/50 | 11.6 | 11.4 | 12.9 | 205 | 23 | 12 | 54 | 0.6 | 0.03 | 3.5 | 0.03 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3.1 | 5.4 | 12.1 | 138 | 37 | 28 | 82 | 0.99 | 0.14 | 5.18 | 0.03 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 71 | Огурцы свежие (Дол.гарнир) | 20 | 0.2 | 0.02 | 0.5 | 3 | 5 | 3 | 8 | 0.12 | 0.01 | 2 | 0 |
| 700 | Напиток клюквенный | 200 | 0.1 | 0.1 | 24.9 | 103 | 13 | 6 | 3 | 0.22 | 0.01 | 3.75 | 0 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Багет витаминный с микроэлементами | 30/30 | 4.5 | 0.9 | 30 | 147 | 32.7 | 24 | 72 | 1.77 | 0.19 | 0 | 0 |
| | Всего: | | 24.2 | 23.22 | 89.7 | 707 | 132.7 | 94 | 270 | 4.47 | 0.45 | 27.18 | 0.06 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт фруктовый питьевой | 200 | 6 | 5.6 | 19 | 150 | 238 | 28 | 182 | 0.2 | 0.06 | 1.2 | 0.04 |
| ТТК 376 | Пирожок печёный сдобный с джемом | 75 | 3.6 | 3.9 | 36.6 | 224 | 24 | 9 | 36 | 0.75 | 0.04 | 0.07 | 0.01 |
| | Всего: | | 9.6 | 9.5 | 55.6 | 374 | 262 | 37 | 218 | 0.95 | 0.1 | 1.27 | 0.05 |
| | Итого: | | 62 | 70.42 | 252.4 | 1988 | 678.4 | 239.5 | 889 | 12.57 | 0.93 | 47.82 | 0.2 |
| | Итого по меню: | | ##### | 1196 | 4799.04 | 36545 | 13784 | 5961.9 | 18326 | 272.6 | 21.74 | 1039 | 7.689 |
| | среднее за День | | ##### | 59.8 | 240.0 | 1827.3 | 689.2 | 298.1 | 916.3 | 13.6 | 1.1 | 52.0 | 0.4 |

В меню используются следующие свежие фрукты: яблоки, груши

В меню включены витаминизированные напитки: кисель плодово-ягодный (витамины В1, В6, РР, С), кофейный напиток витаминизированный (витамины В1, В6, РР, С), молоко витаминизированное (витамины А, Е, В1, В6, В9, С, РР, а также железо, цинк)

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