

Воттамово  
Директор: *С. А. Корнева*

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.И. Корнева  
12.02.2021 г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на вторую 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, 84, 85, 117, 141, 183, лицей №82  
Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №40Ф, лицей №40, гимназия №1,  
гимназия №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  
169, 170, 171, 179, 190, лицей №165, лицей №3б, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Структура по борнику блюда	Наименование блюда	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>																							
	Понедельник																							
	Завтрак																							
15	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06											
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											
	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											
	<b>Всего:</b>		<b>24,82</b>	<b>40,4</b>	<b>61</b>	<b>691</b>	<b>450,7</b>	<b>40</b>	<b>372</b>	<b>2,99</b>	<b>0,41</b>	<b>1,09</b>	<b>0,33</b>											
	Обед																							
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	270	5,6	6,8	17,1	155	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 рассычатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03											
306	Кукруза консервированная (доп.гарнир)	15	1,6	0,8	9	49	6	16	45	0,5	0,03	0	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 пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0											
	<b>Всего:</b>		<b>30,4</b>	<b>25,4</b>	<b>117,1</b>	<b>823</b>	<b>107,7</b>	<b>234</b>	<b>541</b>	<b>9,42</b>	<b>0,6</b>	<b>9,92</b>	<b>0,24</b>											
	Подник																							
	Молоко витаминизированное																							
ТТК 221	Пшошка с маком	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18											
	<b>Всего:</b>	60	4,9	5,4	26	195	20	8	43	0,5	0,06	0,03	0,03											
	<b>Всего:</b>		<b>10,9</b>	<b>11,8</b>	<b>35,4</b>	<b>315</b>	<b>260</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0,7</b>	<b>0,36</b>	<b>17,03</b>	<b>0,21</b>											
	<i>Вторник</i>																							
	Завтрак																							
14	Масло сливочное	15	0,15	11	0,15	99	3	0	4,5	0,03	0	0	0,06											
15	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06											
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											
	<b>Всего:</b>		<b>31,55</b>	<b>35,6</b>	<b>84,55</b>	<b>698</b>	<b>608,7</b>	<b>68</b>	<b>463,5</b>	<b>5,73</b>	<b>0,21</b>	<b>15,84</b>	<b>0,17</b>											



	Всего:		8,3	8,5	78,9	425	110	38,4	132	3,82	0,17	17,83	0,02
	Итого:		61,07	42,17	249,21	1685	260,7	179,4	602	12,02	0,97	33,24	0,09
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
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
	Йогурт "Растинка"	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
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:		16,6	23,4	103	687	590,5	91,4	322	5,96	0,24	11,41	0,1
	Обед												
88	Пи 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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	280	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:		32,25	26,4	110,6	823	139,7	207	403	8,15	0,52	21,27	0,25
	Подлник												
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 сладный 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:		65,05	60,5	256,5	1862	1040,2	342,4	1009	14,82	0,87	34,55	0,41
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 6	Копчёта из индейки	90	11	11,7	9,7	188	95	17	56	1,7	0,05	0,5	0,03
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
338	Фрукты свежие (манدارин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	3,8	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
	Обед		21,9	29,2	77,9	698	153,7	61	167	4,17	0,26	45,2	0,09
96	Расольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
259	Жаркое по-домашнему с печенью	200	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0

ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	40	0,27	2	4	34	17,2	5,73	10,8	0,27	0	10,67	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	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
	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
	<b>Всего:</b>		21,37	14,5	104,9	630	122,3	316,73	250,8	10,84	0,6	49,02	0,01
	<b>Подлинник</b>												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	60	5,14	6,51	25,63	203	23,14	7,2	23,14	0,4	0,04	0,04	0,01
	<b>Всего:</b>		11,14	12,91	35,03	323	263,14	35,2	203,14	0,6	0,34	17,04	0,19
	<b>Итого:</b>		54,41	56,61	217,83	1651	539,14	412,93	620,94	15,61	1,2	111,26	0,29
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
243	Сосиска отварная	50	11	12	1,5	160	135	0	0	0	0	0	0
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
306	Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	0,06	1,95	12	6	6	19,2	0,21	0	3	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
	<b>Всего:</b>		26,8	32,56	88,65	766	397,7	38	230,2	1,9	0,39	3,79	0,13
	<b>Обед</b>												
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
265	Плов из говядины	200	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	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
	<b>Всего:</b>		24,42	16,55	120,72	756	86	91	232	6,09	0,35	25,97	0
	<b>Подлинник</b>												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
424	Булочка домашняя	60	4,3	6,8	28,4	216	9	7	34	0,5	0,08	0	0
	<b>Всего:</b>		10,3	13,2	37,8	336	249	35	214	0,7	0,38	17	0,18
	<b>Итого:</b>		61,52	62,31	247,17	1858	732,7	164	676,2	8,69	1,12	46,76	0,31

		Вторник															
		Завтрак															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04				
234	Биточки рыбные	90	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65	0,02				
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03				
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				
	<b>Всего:</b>		<b>23,4</b>	<b>26,7</b>	<b>82,1</b>	<b>698</b>	<b>246,7</b>	<b>113</b>	<b>412</b>	<b>6,4</b>	<b>0,42</b>	<b>19,13</b>	<b>0,11</b>				
	Обед																
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0				
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07				
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03				
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2	1	12	65	7	21	60	0,7	0,08	0	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				
	<b>Всего:</b>		<b>37</b>	<b>22,2</b>	<b>115,7</b>	<b>926</b>	<b>92,7</b>	<b>182</b>	<b>416</b>	<b>6,48</b>	<b>0,5</b>	<b>7,96</b>	<b>0,3</b>				
	Полдник																
386	Кисломолоочный 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				
	<b>Всего:</b>		<b>16,2</b>	<b>10,7</b>	<b>42,9</b>	<b>352</b>	<b>310</b>	<b>44</b>	<b>284</b>	<b>0,71</b>	<b>0,11</b>	<b>1,87</b>	<b>0,06</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>76,6</b>	<b>59,6</b>	<b>240,7</b>	<b>1976</b>	<b>649,4</b>	<b>339</b>	<b>1112</b>	<b>13,59</b>	<b>1,03</b>	<b>28,96</b>	<b>0,47</b>				
	Среда																
	Завтрак																
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	19	12,4	3,6	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03				
	Кисломолоочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	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				
	<b>Всего:</b>		<b>33</b>	<b>23,6</b>	<b>76,2</b>	<b>720</b>	<b>65,7</b>	<b>207</b>	<b>390</b>	<b>7,41</b>	<b>0,36</b>	<b>9,27</b>	<b>0,12</b>				
	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				
285	Макаронник с мясом	200	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04				
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	25	0,3	1,2	2	20	8	4	7	0,2	0,01	1,4	0				

338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		31,7	22,6	117,9	836	131,7	84	219	7,33	0,4	27,64	0,05
	Подник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик пышной	50	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	<b>Всего:</b>		10,3	11,8	30,7	289	259	34	199	0,54	0,34	17,04	0,19
	<i>Итого:</i>		75	58	224,8	1845	456,4	325	808	15,28	1,1	53,95	0,36
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	20	3,3	2,06	0,84	36	1	3	31	0,2	0,12	0	0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,63	0,11	1,76	0,05
	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	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
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
	<b>Всего:</b>		18,8	15,36	87,34	565	460,5	73,4	263	6,19	0,36	10,36	0,05
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грекками, 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"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
377	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	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
	<b>Всего:</b>		26,7	17,9	84,5	657	103,7	108	315	5,59	0,484	11,57	0,06
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый пищевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
421	Слоба обыкновенная	75	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02
	<b>Всего:</b>		11,8	9,24	53,14	372	249	115	226	0,83	0,13	1,2	0,06
	<i>Итого:</i>		57,3	42,5	224,98	1594	813,2	296,4	804	12,61	0,974	23,13	0,17
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 477	Вифитекс домашний	90	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,4	0

338	Фрукты свежие (мандарин)	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
	Батон витаминный с микроэлементами	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	<b>Всего:</b>	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Обед</b>		26,5	28,3	94	726	214,7	55,5	227	2,95	0,61	40,12	0,1
88	Пи из свежей капусты с картофелем, маслом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15	81	9	26	75	0,9	0,1	0	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
	<b>Всего:</b>		27,75	16,7	106	717	114,7	128	414	5,02	0,46	20,01	0,24
	Подлинник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 27	Хачапури	70	9	10,6	19,5	227	181	14	126	0,68	0,06	0,06	0,09
	<b>Всего:</b>		9	10,6	41,9	317	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
	<b>Итого:</b>		63,25	55,6	241,9	1760	510,4	197,5	767	8,63	1,13	60,19	0,43
	Третья неделя												
	Понедельник												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
211	Омлет с сыром	150	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32
	Смузи-коктейль	250	1,5	0	31	130	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
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
	<b>Всего:</b>		27,2	33,6	87,2	736	467,7	79	502	7,05	0,27	13,73	0,38
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с рисом, рыбой консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	155	14	25	64	0,88	0,09	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
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	35	1,1	0,07	2,3	14	7	7	23	0,25	0	3,5	0
377	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	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

	<i>Всего:</i>		26,3	21,67	95,6	696	82,7	84	317	5,69	0,404	16,42	0,03
	Подлинник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плошка с маком	60	4,9	5,4	26	195	20	8	43	0,5	0,06	0,03	0,03
	<i>Всего:</i>		10,9	11,8	35,4	315	260	36	223	0,7	0,36	17,03	0,21
	<i>Итого:</i>		64,4	67,07	218,2	1747	810,4	199	1042	13,44	1,034	47,18	0,62
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
182	Каша молочная пшениная жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт "Растинка"	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
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
	<i>Всего:</i>		18,7	26,2	87	661	650,5	80,4	434	6,4	0,28	10,35	0,14
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	5,6	8	7,6	121	19	16	42	0,68	0,06	5,24	0,01
431/2004	Печень по-строгановски	100	10,7	8,6	6,4	172	17	13	187	4	0,2	6,6	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	3,1	1,6	18	97	11	31	90	1	0,06	0	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	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
	<i>Всего:</i>		32,6	26,5	115,6	858	106,7	225	601	12,15	0,73	16,34	0,06
	Подлинник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	<i>Всего:</i>		16,2	10,7	42,9	352	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	<i>Итого:</i>		67,5	63,4	245,5	1871	1067,2	349,4	1319	19,26	1,12	28,56	0,26
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
467/2004	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01



401	Оладьи со ступённым молоком	100/20	8,8	9,4	47,7	308	135	24	148	0,86	0,13	0,93	0,03
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	<b>Всего:</b>		9,5	10	76,4	435	166	43	171	3,76	0,18	17,43	0,03
	<b>Итого:</b>		82,37	64,5	257,91	2000	657,2	606,1	917,2	13,06	0,93	40,68	0,27
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 500	Шинцель "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
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
	<b>Всего:</b>		28,4	36,4	101,5	897	169,7	100	293	6,3	0,44	17,45	0,09
	Обед												
88	Ши 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	10,2	12	19,7	228	23	45	176	2	0,18	8,6	0
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	0,24	0,06	0,9	4	7	4	7	0,18	0,01	1,5	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
	<b>Всего:</b>		19,79	16,16	77,2	539	103,7	99	306	5,64	0,45	32,55	0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	50	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	<b>Всего:</b>		10,3	11,8	30,7	289	259	34	199	0,54	0,34	17,04	0,19
	<b>Итого:</b>		58,49	64,36	209,4	1725	532,4	233	798	12,48	1,23	67,04	0,28
	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	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,04
	Творог "Растиска"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	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



223	Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/20	25,2	19,4	34,2	375	279	395	352	1,01	0,09	0,5	0,07
338		Слоба "Аппетитная" с начинкой	70	8,4	5,6	77	252	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245		Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
		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
		<b>Всего:</b>		<b>38,8</b>	<b>27,9</b>	<b>165</b>	<b>893</b>	<b>370,7</b>	<b>423</b>	<b>438</b>	<b>4,41</b>	<b>0,46</b>	<b>13,15</b>	<b>0,08</b>
		Обед												
120		Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
280		Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,9	0,02
302		Капса гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
306		Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	35	1,1	0,07	2,3	14	7	7	23	0,25	0	3,5	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
		<b>Всего:</b>		<b>35,9</b>	<b>30,67</b>	<b>127,5</b>	<b>942</b>	<b>261,7</b>	<b>213</b>	<b>506</b>	<b>8,09</b>	<b>0,54</b>	<b>7,3</b>	<b>0,28</b>
		Подливка												
ТТК 27		Сок фруктовый фасованный	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
		Хачапури	70	9	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
		<b>Всего:</b>		<b>9</b>	<b>10,6</b>	<b>41,9</b>	<b>317</b>	<b>181</b>	<b>14</b>	<b>126</b>	<b>0,66</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>
		<b>Итого:</b>		<b>83,7</b>	<b>69,17</b>	<b>334,4</b>	<b>2152</b>	<b>813,4</b>	<b>650</b>	<b>1070</b>	<b>13,16</b>	<b>1,06</b>	<b>20,51</b>	<b>0,45</b>
		Четверг												
		Завтрак												
14		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 499		Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,45	0,03
304		Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
306		Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	30	3,1	1,6	18	97	11	31	90	1	0,06	0	0
		Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	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
		<b>Всего:</b>		<b>26,9</b>	<b>27</b>	<b>87,6</b>	<b>735</b>	<b>38,7</b>	<b>84</b>	<b>281</b>	<b>3,89</b>	<b>0,28</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>
		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
285		Макаронник с мясом	200	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
101/2004		Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	0,3	1,5	2,3	23	9	4,3	9	0,24	0,01	2,88	0
338		Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0

302	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>31,6</b>	<b>22,8</b>	<b>115,7</b>	<b>826</b>	<b>119,7</b>	<b>78,3</b>	<b>218</b>	<b>7,15</b>	<b>0,39</b>	<b>25,37</b>	<b>0,05</b>						
	Подлинник																		
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18						
410	Ватрушка с джемом	75	4,6	5,1	48,8	256	33	11	56	0,91	0,08	0,38	0,01						
	<b>Всего:</b>		<b>10,6</b>	<b>11,5</b>	<b>58,2</b>	<b>376</b>	<b>273</b>	<b>39</b>	<b>236</b>	<b>1,11</b>	<b>0,38</b>	<b>17,38</b>	<b>0,19</b>						
	<b>Итого:</b>		<b>69,1</b>	<b>61,3</b>	<b>261,5</b>	<b>1937</b>	<b>431,4</b>	<b>201,3</b>	<b>735</b>	<b>12,15</b>	<b>1,05</b>	<b>43,3</b>	<b>0,34</b>						
	Питания																		
	Завтрак																		
15	Сыр порционный	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	Индийка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0						
338	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0						
	<b>Всего:</b>		<b>24,5</b>	<b>35,4</b>	<b>78,9</b>	<b>758</b>	<b>285,7</b>	<b>66,5</b>	<b>284</b>	<b>3,15</b>	<b>0,24</b>	<b>45,37</b>	<b>0,09</b>						
	Обед																		
88	Пиц 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						
ТТК 274	Ежики "Аппетитные"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01						
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03						
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	0,24	0,06	0,9	4	7	4	7	0,18	0,01	1,5	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0						
	<b>Всего:</b>		<b>20,59</b>	<b>19,76</b>	<b>81,4</b>	<b>620</b>	<b>132,7</b>	<b>100</b>	<b>313</b>	<b>5,63</b>	<b>0,51</b>	<b>30,03</b>	<b>0,04</b>						
	Подлинник																		
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04						
421	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02						
	<b>Всего:</b>		<b>11,8</b>	<b>9,24</b>	<b>53,14</b>	<b>372</b>	<b>249</b>	<b>115</b>	<b>226</b>	<b>0,83</b>	<b>0,13</b>	<b>1,2</b>	<b>0,06</b>						
	<b>Итого:</b>		<b>56,89</b>	<b>64,4</b>	<b>213,44</b>	<b>1750</b>	<b>667,4</b>	<b>281,5</b>	<b>823</b>	<b>9,61</b>	<b>0,88</b>	<b>76,6</b>	<b>0,19</b>						
	Итого по меню:		<b>1315</b>	<b>1189</b>	<b>4735,31</b>	<b>35965</b>	<b>13754</b>	<b>5966,9</b>	<b>17642</b>	<b>246,5</b>	<b>20,94</b>	<b>917,21</b>	<b>7,25</b>						
	среднее за день		<b>65,8</b>	<b>59,4</b>	<b>236,8</b>	<b>1798,3</b>	<b>687,7</b>	<b>298,3</b>	<b>882,1</b>	<b>12,3</b>	<b>1,0</b>	<b>45,9</b>	<b>0,4</b>						

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