



4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащихся средних и старших 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),185, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21,64,66,67,69,70,74,93,115(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, гимназия №1, гимназия №13, лицей №8, лицей №40

Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28, лицей №38

Приокского района №11,17,32,34,45,48,88,88ф,89,131,134,135,135ф,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 МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
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	200	20	33,8	3,8	373	150	31	340	3,64	0,17	0,4	0,29
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,8	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:		27,5	46,6	47,3	693	317,7	58,5	474	4,77	0,52	9,92	0,37
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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	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:		30,1	26,7	97,3	758	83,7	204	466	9,17	0,56	8,93	0,04
	Итого:		57,6	73,3	144,6	1451	401,4	262,5	940	13,94	1,08	18,85	0,41
Вторник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
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
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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		28,7	28,5	72,8	571	500,7	53,5	398	2,92	0,16	3,77	0,12
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
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03

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:		36,8	21,1	101,5	855	85,7	151	293	5,39	0,37	10,87	0,11
	<i>Итого:</i>		65,5	49,6	174,3	1426	586,4	204,5	691	8,31	0,53	14,64	0,23
	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	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,14	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		24,2	17,44	97,6	666	36	40,5	103	2,67	0,24	17,76	0,03
	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		38,77	21,6	96,31	761	96,7	217	509	9,84	0,86	6,49	0,06
	<i>Итого:</i>		62,97	39,04	193,91	1427	132,7	257,5	612	12,51	1,1	24,25	0,09
	Четверг												
	Завтрак												
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	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		18,1	16,2	93	592	310,7	82	306	4,73	0,24	14,91	0,06
	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
ТТК 565	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0

	Всего:		27,45	25,4	102,5	788	125,7	93	264	4,17	0,34	21,27	0,25
	Итого:		45,55	41,6	195,5	1380	436,4	175	570	8,9	0,58	36,18	0,31
Пятница													
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,63	7,4	4,13	236	105	73	131	1,27	0,06	0,83	0,12
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
			30,83	12,3	60,03	547	130,7	96	204	3,54	0,21	3,73	0,14
	Обед												
96	Рассольник 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)	25	0,2	1,3	2,5	22	10	4	7	0,15	0,01	6,6	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:		20,7	13,3	99,6	594	97,1	302	227	8,04	0,57	32,2	0,01
	Итого:		51,53	25,6	159,63	1141	227,8	398	431	11,58	0,78	35,93	0,15
Суббота													
	Завтрак												
467/2004	Биточки по-белорусски	90	16,7	13,8	1,5	197	32	25	167	1,29	0,06	1,47	0,03
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		23	20,8	57,2	538	49,7	58	264	3,26	0,18	1,57	0,06
	Обед												
155	Суп с клёцками, зеленью	250	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
ТТК 193	Рыба запечённая "Солнышко"	90	16,7	10	2,4	140	117	28	241	0,95	0,09	0,87	0,09
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
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:		27,8	21,9	82,9	644	233,7	93	459	4,25	0,47	6,99	0,15
	Итого:		50,8	42,7	140,1	1182	283,4	151	723	7,51	0,65	8,56	0,21
Вторая неделя													
Понедельник													

	Завтрак												
333/2004	Вермишель с сыром	200	11,6	12,8	32,9	296	108	16	120	1,08	0,07	0,14	0,1
337	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
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:		23,4	21,6	93	664	241,5	59,4	315	6,94	0,48	9,29	0,24
	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
265	Плов из говядины	200	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	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:		24,12	16,15	94,22	643	86,7	90	227	3,56	0,32	18,46	0
	Итого:		47,52	37,75	187,22	1307	328,2	149,4	542	10,5	0,8	27,75	0,24
	Вторник												
	Завтрак												
234	Биточки рыбные	100	12,3	9,8	17,3	214	46	29	153	0,95	0,09	0,59	0,01
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)	55	0,6	0,11	2,1	13	7,7	11	14,3	0,55	0,033	13	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
	Всего:		22,9	20,61	89,1	670	192,4	100	372,3	3,65	0,293	14,89	0,06
	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
289	Рагу из птицы	200	18,6	7,3	15,1	267	23	85	180	1,9	0,13	8,96	0,05
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	40	0,3	2	3,9	35	17	5,7	11	0,2	0,01	10,5	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:		28,6	14,7	86,4	681	89,7	139,7	352	5	0,43	25,58	0,05
	Итого:		51,5	35,31	175,5	1351	282,1	239,7	724,3	8,65	0,723	40,47	0,11
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	19	12,4	3,6	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09

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)	20	0,2	0,02	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		27,3	17,32	59,8	577	58,7	84	231	3,75	0,22	8,47	0,11
	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
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,7	13,3	22	296	21	40	104	1,6	0,18	4,6	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
	Всего:		23,2	18	80,8	622	98,7	93	233	5,42	0,43	18,73	0,01
	Итого:		50,5	35,32	140,6	1199	157,4	177	464	9,17	0,65	27,2	0,12
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционнно	20	2,4	4,4	0,6	52	2	3	31	0,17	0,12	0	0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
	Творог "Агуша"	100	7,4	3,9	9,4	102	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
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:		21,2	19,7	95,4	648	263,7	67	286	4,2	0,6	14,41	0,06
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	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	Помидоры свежие	20	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	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:		30,6	19,04	82,55	678	112,7	106	277,5	5,29	0,41	15,18	0,08
	Итого:		51,8	38,74	177,95	1326	376,4	173	563,5	9,49	1,01	29,59	0,14
	Пятница												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	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
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		18,3	15,7	70,6	509	60,7	50	205	6,06	0,23	15,48	0,03
	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
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		30,55	20,2	91,5	706	105,7	104	360	4,35	0,52	20,01	0,25
	Итого:		48,85	35,9	162,1	1215	166,4	154	565	10,41	0,75	35,49	0,28
	Суббота												
	Завтрак												
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)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		29,7	16,43	50,8	569	74,7	129	236	4,6	0,34	9,11	0,1
	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
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	Помидоры свежие	20	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	5	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		33,37	19,54	102,76	759	88,7	86,5	225,5	5,44	0,54	15,58	0,03
	Итого:		63,07	35,97	153,56	1328	163,4	215,5	461,5	10,04	0,88	24,69	0,13
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
211	Омлет с сыром	200	25	28,5	4,3	341	412	36	460	3,6	0,12	0,57	0,43
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,55	0,1	1,95	12	7	10	13	0,5	0,03	12,5	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		31,95	40,3	47,55	646	558,7	87	619	5,75	0,29	14,37	0,49
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными 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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
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
	Всего:		28,2	24,7	106,4	770	84,7	202	459	9,17	0,55	12,92	0,04
	Итого:		60,15	65	153,95	1416	643,4	289	1078	14,92	0,84	27,29	0,53
	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	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	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
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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		16,3	23,2	81,3	604	551,7	68,5	373	5,14	0,27	16,58	0,11
	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
294/2014	Запеканка из печени с рисом	90	11,2	6,4	14,2	159	11	20,5	202	3,59	0,16	7,4	0,04
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		24,6	20,8	80,9	635	111,7	96,5	407	7,23	0,56	22,32	0,08
	Итого:		40,9	44	162,2	1239	663,4	165	780	12,37	0,83	38,9	0,19
	Среда												
	Завтрак												
467/2004	Биточки по-белорусски	90	16,7	13,8	1,5	197	32	25	167	1,29	0,06	1,47	0,03
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		24,8	19,4	56,7	508	54,7	47	238	3,51	0,2	1,57	0,05

	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
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		30,7	20,8	93,7	725	109,7	107	366	4,71	0,51	11,69	0,26
	Итого:		55,5	40,2	150,4	1233	164,4	154	604	8,22	0,71	13,26	0,31
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционнo	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
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	25,6	19,8	39,3	438	309	42	368	0,9	0,09	0,52	0,06
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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		30,7	30,8	66,8	668	418,7	60,5	458	2,52	0,18	3,49	0,13
	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 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
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
	Всего:		40,07	20,1	86,91	809	119,7	174	351	7,69	0,67	15,93	0,11
	Итого:		70,77	50,9	153,71	1477	538,4	234,5	809	10,21	0,85	19,42	0,24
	Пятница												
	Завтрак												
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
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)	60	0,7	0,1	2,3	14	8	12	16	0,54	0,04	15	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
	Всего:		23,9	20,9	79,2	629	164,7	88	454	7,59	0,41	24,5	0,07
	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	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:		22,65	13,43	67,01	494	89,7	83	210	4,67	0,38	26,89	0
	Итого:		46,55	34,33	146,21	1123	254,4	171	664	12,26	0,79	51,39	0,07
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 363	Котлета рубленая из цыплят с сыром	100	18,5	11	11,5	227	96	28	134	1,34	0,12	0,1	0,07
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	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
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		27,3	16	84,5	612	135,4	65	217,3	3,53	0,28	20,15	0,09
	Обед												
155	Суп с клецками с мясом	10/250	6,56	5,94	16	145	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,61	0,07	5,51	0,01
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	146	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		23,86	16,74	85,3	614	124,7	99	369	4,28	0,47	31,95	0,06
	Итого:		51,16	32,74	169,8	1226	260,1	164	586,3	7,81	0,75	52,1	0,15
	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
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		24,1	24,5	98,6	710	632,7	82	389	2,73	0,57	2,2	0,09
	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
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		25,82	16,25	105,12	680	96,7	108	317	4,49	0,36	9,85	0,26
	<i>Итого:</i>		49,92	40,75	203,72	1390	729,4	190	706	7,22	0,93	12,05	0,35
	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
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
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		22,9	16,3	101,6	667	43	36,5	93	4,6	0,23	12,26	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
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		29,55	19,4	64,3	586	123,7	99	350	5,07	0,62	24,2	0,05
	<i>Итого:</i>		52,45	35,7	165,9	1253	166,7	135,5	443	9,67	0,85	36,46	0,07
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	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
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	25,6	19,8	39,3	438	309	42	368	0,9	0,09	0,52	0,06
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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		30,7	30,8	66,8	668	418,7	60,5	458	2,52	0,18	3,49	0,13
	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	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)	25	0,3	0	1	6	4	5	6	0,25	0,02	6	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0

	Всего:		35,1	30,6	126,2	934	258,7	211	489	8,09	0,56	9,8	0,28
	Итого:		65,8	61,4	193	1602	677,4	271,5	947	10,61	0,74	13,29	0,41
Четверг													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие	20	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	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:		27,69	28,42	75,06	762	109,7	99	294,5	2,83	0,43	12,02	0,17
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	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	2,5	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:		29,5	20,24	99,2	718	122,7	83	328	5,52	0,37	12,74	0,13
	Итого:		57,19	48,66	174,26	1480	232,4	182	622,5	8,35	0,8	24,76	0,3
Пятница													
Завтрак													
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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	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
	Всего:		21,7	24,94	72,3	624	170,7	58	230	3,17	0,2	11,3	0,02
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	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	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:		24,2	23,2	74,6	645	122,7	90	269	5,03	0,43	24,33	0,06

	Итого:		45,9	48,14	146,9	1269	293,4	148	499	8,2	0,63	35,63	0,08
	Суббота												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	30	0,2	1,5	2,9	26	13	4	8	0,16	0,01	8	0
	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		20,1	14,93	79,21	541	55,7	58	163	3,41	0,3	16,53	0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	2,9	15,2	127	29	35	87	2,02	0,23	5,8	0
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	17,5	11,7	6,3	200	32	31	229	0,92	0,11	0,93	0,04
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)	30	0,4	0,1	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,5	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
	Всего:		31,8	22,1	100,1	776	105,7	119	462	6,44	0,59	18,32	0,07
	Итого:		51,9	37,03	179,31	1317	161,4	177	625	9,85	0,89	34,85	0,07
	Итого по меню:		1295	1030	4004,33	31758	8327	4839	15651	241	19,1	683	5,19
	среднее за день		54,0	42,9	166,8	1323,3	347,0	201,6	652,1	10,0	0,8	28,5	0,2

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