


«Среднее профессиональное образование»  
Директор МБОУ «Школа № 35»  
В. Ахмаева



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.В. Пороховой  
2024 г.



4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на первую четверть 2024-2025 учебного года в общеобразовательных учреждениях:  
Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109ф, 110, 121, 167, 168, 168ф, 176, 181, гимназия №50  
Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180  
Московского района № 21, 64, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67  
Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117ф, 141, 183, лицей №82  
Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, гимназия №1, лицей №№ 8, 40  
Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназии №№ 25, 53  
Приокского района №11, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 135ф, 140, 152, 154, 174, гимназия №17  
Автозаводского района № 5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 127, 127ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<i>Первая неделя</i>													
<b>Понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/20	18,7	12,0	66,7	450	16	6	31	0,5	0,0	0,3	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>21,0</b>	<b>18,8</b>	<b>93,3</b>	<b>626</b>	<b>31</b>	<b>10</b>	<b>39</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>													
ТТК 83	Суп "Минестроне"	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>19,9</b>	<b>21,4</b>	<b>88,6</b>	<b>640</b>	<b>202</b>	<b>186</b>	<b>496</b>	<b>5,1</b>	<b>0,6</b>	<b>39,7</b>	<b>0,4</b>
<b>Полдник</b>													
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,8	0,1	0,3	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>15,1</b>	<b>17,4</b>	<b>59,9</b>	<b>457</b>	<b>398</b>	<b>34</b>	<b>292</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>20,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,0</b>	<b>57,6</b>	<b>241,8</b>	<b>1723</b>	<b>631</b>	<b>230</b>	<b>827</b>	<b>8,4</b>	<b>0,9</b>	<b>60,4</b>	<b>0,5</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,7</b>	<b>32,0</b>	<b>53,3</b>	<b>598</b>	<b>266</b>	<b>37</b>	<b>391</b>	<b>4,4</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
438	Азу из говядины	200	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,1	0,2	24,3	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>20,7</b>	<b>18,3</b>	<b>68,4</b>	<b>551</b>	<b>113</b>	<b>87</b>	<b>184</b>	<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>34,4</b>	<b>0,0</b>

	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,5	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>8,7</b>	<b>7,7</b>	<b>59,1</b>	<b>342</b>	<b>80</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>13,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,1</b>	<b>58,0</b>	<b>180,8</b>	<b>1491</b>	<b>459</b>	<b>149</b>	<b>675</b>	<b>13,3</b>	<b>1,0</b>	<b>49,3</b>	<b>0,2</b>
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	15,6	11,6	2,7	178	133	17	84	1,3	0,1	0,2	0,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>512</b>	<b>28,1</b>	<b>21,0</b>	<b>71,4</b>	<b>587</b>	<b>169</b>	<b>183</b>	<b>336</b>	<b>8,1</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,3</b>
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>27,6</b>	<b>21,9</b>	<b>93,9</b>	<b>688</b>	<b>68</b>	<b>43</b>	<b>142</b>	<b>4,5</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>275</b>	<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>32,1</b>	<b>253</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>65,6</b>	<b>52,4</b>	<b>197,4</b>	<b>1528</b>	<b>267</b>	<b>246</b>	<b>578</b>	<b>14,6</b>	<b>1,2</b>	<b>23,0</b>	<b>0,4</b>
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,6	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>12,8</b>	<b>17,6</b>	<b>79,1</b>	<b>575</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>103</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,0</b>
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
ТТК 66	Голубцы из индейки с цветной капустой	108/50	8,1	13,7	10,3	197	38	12	61	1,7	0,1	4,7	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0

	<b>Всего:</b>		20,7	24,9	74,0	602	126	67	241	6,2	0,4	10,4	0,1
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 257/1	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		7,7	8,1	49,7	297	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	<b>Итого:</b>		41,2	50,6	202,8	1474	181	114	386	8,9	0,6	18,6	0,1
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		25,2	24,9	68,7	600	38	47	95	3,5	0,3	3,5	0,1
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,8	0,2	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	50/25	5,6	1,1	35,9	176	46	0	0	2,5	0,3	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		34,4	24,4	95,7	771	118	74	250	6,2	0,6	6,2	0,0
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,8	0,2	1,2	0,0
	<b>Итого:</b>		67,9	60,1	212,7	1694	402	157	568	10,5	1,1	10,8	0,1
	<b>Суббота</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие	55	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		33,4	30,4	72,3	696	49	112	239	4,8	0,3	14,3	0,2
	Обед												
119	Суп гороховый с гренками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,5	0,0	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>32,0</b>	<b>24,5</b>	<b>97,7</b>	<b>740</b>	<b>139</b>	<b>82</b>	<b>256</b>	<b>7,0</b>	<b>1,0</b>	<b>6,4</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,7	0,1	0,9	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>9,5</b>	<b>6,3</b>	<b>45,2</b>	<b>276</b>	<b>56</b>	<b>41</b>	<b>75</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>18,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>74,9</b>	<b>61,2</b>	<b>215,2</b>	<b>1712</b>	<b>244</b>	<b>235</b>	<b>570</b>	<b>16,4</b>	<b>1,4</b>	<b>38,6</b>	<b>0,2</b>
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>20,5</b>	<b>29,6</b>	<b>72,4</b>	<b>635</b>	<b>310</b>	<b>23</b>	<b>207</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	265	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
ТТК 55	Рагу из говядины	200	12,5	12,0	16,5	224	21	37	73	2,2	0,2	39,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>21,4</b>	<b>17,6</b>	<b>64,0</b>	<b>493</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>46,2</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
ТТК 257/1	Маковый рулетик посыпной	90	7,9	9,8	38,1	271	34	11	57	0,6	0,1	0,1	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>9,1</b>	<b>10,6</b>	<b>75,4</b>	<b>433</b>	<b>65</b>	<b>26</b>	<b>74</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>33,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,0</b>	<b>57,8</b>	<b>211,8</b>	<b>1561</b>	<b>438</b>	<b>116</b>	<b>461</b>	<b>10,3</b>	<b>0,8</b>	<b>80,3</b>	<b>0,3</b>
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>27,6</b>	<b>16,9</b>	<b>74,3</b>	<b>556</b>	<b>117</b>	<b>122</b>	<b>274</b>	<b>6,8</b>	<b>0,2</b>	<b>17,6</b>	<b>0,1</b>

	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,9</b>	<b>20,1</b>	<b>84,6</b>	<b>660</b>	<b>99</b>	<b>79</b>	<b>201</b>	<b>5,8</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>12,8</b>	<b>15,0</b>	<b>50,2</b>	<b>388</b>	<b>289</b>	<b>25</b>	<b>204</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,3</b>	<b>52,0</b>	<b>209,1</b>	<b>1604</b>	<b>505</b>	<b>226</b>	<b>679</b>	<b>13,3</b>	<b>0,7</b>	<b>24,1</b>	<b>0,2</b>
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>18,6</b>	<b>20,6</b>	<b>49,6</b>	<b>456</b>	<b>107</b>	<b>44</b>	<b>138</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	265	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3	0,0
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>35,3</b>	<b>33,9</b>	<b>108,9</b>	<b>879</b>	<b>128</b>	<b>212</b>	<b>411</b>	<b>10,1</b>	<b>0,6</b>	<b>22,5</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>6,9</b>	<b>11,5</b>	<b>48,6</b>	<b>324</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,8</b>	<b>66,0</b>	<b>207,1</b>	<b>1659</b>	<b>257</b>	<b>264</b>	<b>596</b>	<b>12,7</b>	<b>1,0</b>	<b>30,8</b>	<b>0,2</b>
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 64	Чевапчичи в томатном соусе	100/50	18,5	16,9	10,5	267	177	194	116	1,5	0,1	5,5	0,0
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18/	35	95	1,4	0,2	17,6	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,6</b>	<b>23,3</b>	<b>56,2</b>	<b>530</b>	<b>194</b>	<b>233</b>	<b>219</b>	<b>4,3</b>	<b>0,4</b>	<b>23,2</b>	<b>0,0</b>

	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>41,1</b>	<b>29,6</b>	<b>103,8</b>	<b>874</b>	<b>200</b>	<b>141</b>	<b>343</b>	<b>6,0</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	0,0
456	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>32,1</b>	<b>253</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>75,6</b>	<b>62,4</b>	<b>192,1</b>	<b>1657</b>	<b>424</b>	<b>394</b>	<b>662</b>	<b>12,3</b>	<b>1,0</b>	<b>47,6</b>	<b>0,2</b>
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>13,9</b>	<b>19,0</b>	<b>72,3</b>	<b>514</b>	<b>38</b>	<b>58</b>	<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>0,1</b>	<b>16,6</b>	<b>0,0</b>
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,8</b>	<b>19,3</b>	<b>60,8</b>	<b>514</b>	<b>68</b>	<b>84</b>	<b>251</b>	<b>4,2</b>	<b>0,4</b>	<b>14,1</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
ТТК 244	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,0	0,1	2,4	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>13,5</b>	<b>10,4</b>	<b>59,5</b>	<b>386</b>	<b>173</b>	<b>40</b>	<b>188</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,2</b>	<b>48,7</b>	<b>192,6</b>	<b>1414</b>	<b>279</b>	<b>182</b>	<b>639</b>	<b>10,5</b>	<b>0,5</b>	<b>40,7</b>	<b>0,0</b>
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

	<b>Всего:</b>		<b>25,9</b>	<b>27,2</b>	<b>86,2</b>	<b>690</b>	<b>105</b>	<b>29</b>	<b>161</b>	<b>2,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>260</b>	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
456	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/20</b>	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,0</b>	<b>23,2</b>	<b>88,3</b>	<b>667</b>	<b>87</b>	<b>195</b>	<b>335</b>	<b>9,3</b>	<b>0,5</b>	<b>22,1</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	<b>200</b>	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	<b>65</b>	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>6,9</b>	<b>6,1</b>	<b>51,6</b>	<b>284</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,8</b>	<b>56,5</b>	<b>226,1</b>	<b>1641</b>	<b>214</b>	<b>232</b>	<b>543</b>	<b>11,8</b>	<b>1,3</b>	<b>23,2</b>	<b>0,3</b>
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	<b>100</b>	15,6	11,6	2,7	178	133	17	84	1,3	0,1	0,2	0,3
ТТК 565	Булгур отварной	<b>180</b>	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,6	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>35</b>	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>23,0</b>	<b>20,0</b>	<b>67,0</b>	<b>576</b>	<b>153</b>	<b>44</b>	<b>166</b>	<b>3,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	<b>260</b>	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
438	Азу из говядины	<b>200</b>	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,1	0,2	24,3	0,0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>21,3</b>	<b>17,8</b>	<b>73,2</b>	<b>568</b>	<b>89</b>	<b>82</b>	<b>184</b>	<b>5,3</b>	<b>0,5</b>	<b>30,4</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
ТТК 141	Пицца сырная	<b>100</b>	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,8	0,1	0,3	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>15,1</b>	<b>17,4</b>	<b>59,9</b>	<b>457</b>	<b>398</b>	<b>34</b>	<b>292</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>20,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,4</b>	<b>55,2</b>	<b>200,1</b>	<b>1601</b>	<b>640</b>	<b>160</b>	<b>642</b>	<b>10,2</b>	<b>0,8</b>	<b>51,0</b>	<b>0,4</b>
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	<b>15</b>	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	<b>200</b>	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>50</b>	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,5</b>	<b>32,2</b>	<b>59,0</b>	<b>626</b>	<b>270</b>	<b>37</b>	<b>391</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>



	Обед												
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	255	6,6	4,6	8,4	104	31	35	75	1,6	0,1	11,3	0,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,8</b>	<b>23,6</b>	<b>71,2</b>	<b>602</b>	<b>130</b>	<b>88</b>	<b>261</b>	<b>6,0</b>	<b>0,4</b>	<b>15,6</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом рисом	70	8,5	9,3	18,9	194	21	15	87	0,9	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>8,5</b>	<b>9,3</b>	<b>41,3</b>	<b>284</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,8</b>	<b>65,1</b>	<b>171,5</b>	<b>1512</b>	<b>421</b>	<b>140</b>	<b>739</b>	<b>11,4</b>	<b>1,1</b>	<b>17,5</b>	<b>0,2</b>
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	44,5	375	12	30	84	1,4	0,0	2,3	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>13,5</b>	<b>24,4</b>	<b>83,8</b>	<b>609</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>106</b>	<b>5,7</b>	<b>0,1</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,2	0,8	13,0	0,2
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>38,9</b>	<b>25,2</b>	<b>115,6</b>	<b>875</b>	<b>122</b>	<b>209</b>	<b>393</b>	<b>11,8</b>	<b>1,6</b>	<b>13,9</b>	<b>0,2</b>
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>8,3</b>	<b>10,8</b>	<b>48,3</b>	<b>323</b>	<b>246</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,7</b>	<b>60,4</b>	<b>247,7</b>	<b>1807</b>	<b>416</b>	<b>291</b>	<b>722</b>	<b>18,3</b>	<b>1,8</b>	<b>30,5</b>	<b>0,2</b>
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>20,8</b>	<b>23,7</b>	<b>80,4</b>	<b>618</b>	<b>96</b>	<b>46</b>	<b>177</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,2</b>	<b>0,1</b>

	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>40,5</b>	<b>27,7</b>	<b>106,2</b>	<b>837</b>	<b>99</b>	<b>117</b>	<b>287</b>	<b>6,9</b>	<b>0,5</b>	<b>21,2</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	51	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>6,6</b>	<b>5,0</b>	<b>52,1</b>	<b>274</b>	<b>51</b>	<b>27</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>67,9</b>	<b>56,4</b>	<b>238,7</b>	<b>1729</b>	<b>246</b>	<b>190</b>	<b>524</b>	<b>10,0</b>	<b>0,9</b>	<b>29,4</b>	<b>0,2</b>
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,8	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>16,2</b>	<b>23,7</b>	<b>65,6</b>	<b>540</b>	<b>114</b>	<b>21</b>	<b>97</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>29,1</b>	<b>11,1</b>	<b>71,2</b>	<b>531</b>	<b>92</b>	<b>82</b>	<b>156</b>	<b>4,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
ТТК 334/1	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,0	0,1	2,4	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>14,2</b>	<b>10,7</b>	<b>56,1</b>	<b>378</b>	<b>180</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>22,4</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>59,5</b>	<b>45,5</b>	<b>192,9</b>	<b>1449</b>	<b>386</b>	<b>146</b>	<b>438</b>	<b>8,7</b>	<b>0,7</b>	<b>42,4</b>	<b>0,1</b>
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,0	0,1	1,3	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>27,2</b>	<b>15,4</b>	<b>69,4</b>	<b>526</b>	<b>125</b>	<b>79</b>	<b>225</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,4</b>	<b>0,1</b>

	Обед												
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,5	0,0	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
321	Капуста тушёная	180	3,6	4,3	9,4	116	100	34	69	1,3	0,1	30,6	0,1
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,8</b>	<b>23,0</b>	<b>116,8</b>	<b>828</b>	<b>202</b>	<b>87</b>	<b>221</b>	<b>9,6</b>	<b>1,0</b>	<b>51,2</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	70	5,1	5,4	31,7	196	23	8	46	0,5	0,1	0,2	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>7,1</b>	<b>11,8</b>	<b>50,7</b>	<b>336</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,1</b>	<b>50,2</b>	<b>236,9</b>	<b>1690</b>	<b>350</b>	<b>174</b>	<b>492</b>	<b>13,5</b>	<b>1,3</b>	<b>56,8</b>	<b>0,2</b>
	Четвёртая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 73	Отбивная из филе индейки	100	20,0	15,5	12,5	271	10	10	16	0,8	0,1	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>30,6</b>	<b>23,6</b>	<b>78,5</b>	<b>649</b>	<b>103</b>	<b>29</b>	<b>121</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0,0
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>16,8</b>	<b>20,6</b>	<b>62,2</b>	<b>515</b>	<b>99</b>	<b>69</b>	<b>166</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>12,8</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>12,8</b>	<b>15,0</b>	<b>50,2</b>	<b>388</b>	<b>289</b>	<b>25</b>	<b>204</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,2</b>	<b>59,2</b>	<b>190,9</b>	<b>1552</b>	<b>491</b>	<b>123</b>	<b>491</b>	<b>6,8</b>	<b>0,7</b>	<b>13,8</b>	<b>0,3</b>
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
	Сочник с фруктовой начинкой	70	5,0	15,5	61,9	413	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>37,0</b>	<b>33,9</b>	<b>142,9</b>	<b>1027</b>	<b>65</b>	<b>237</b>	<b>401</b>	<b>8,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>19,6</b>	<b>16,7</b>	<b>83,0</b>	<b>599</b>	<b>88</b>	<b>96</b>	<b>309</b>	<b>4,5</b>	<b>0,6</b>	<b>6,7</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 257/11	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>7,7</b>	<b>13,5</b>	<b>46,7</b>	<b>337</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,3</b>	<b>64,1</b>	<b>272,6</b>	<b>1963</b>	<b>178</b>	<b>341</b>	<b>752</b>	<b>13,0</b>	<b>1,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,1</b>
	<b>Среда</b>												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>16,5</b>	<b>20,8</b>	<b>41,4</b>	<b>417</b>	<b>35</b>	<b>43</b>	<b>95</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>	<b>13,1</b>	<b>0,0</b>
	Обед												
211/2022	Борщ Краснодарский с мясом, сметаной, зеленью	270	4,5	5,2	12,3	114	37	22	68	1,3	1,6	19,0	0,4
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	180	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>32,3</b>	<b>28,0</b>	<b>96,0</b>	<b>764</b>	<b>89</b>	<b>52</b>	<b>118</b>	<b>5,2</b>	<b>2,0</b>	<b>39,6</b>	<b>0,4</b>
	Полдник												
ТТК 221/11	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,0	0,1	2,4	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>13,5</b>	<b>10,4</b>	<b>59,5</b>	<b>386</b>	<b>173</b>	<b>40</b>	<b>188</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62,3</b>	<b>59,2</b>	<b>196,9</b>	<b>1567</b>	<b>297</b>	<b>135</b>	<b>401</b>	<b>9,3</b>	<b>2,1</b>	<b>62,7</b>	<b>0,5</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0

ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,6	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>12,4</b>	<b>17,7</b>	<b>56,9</b>	<b>482</b>	<b>22</b>	<b>43</b>	<b>105</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	270	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,2	0,1	7,1	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>23,5</b>	<b>18,4</b>	<b>71,8</b>	<b>574</b>	<b>93</b>	<b>91</b>	<b>274</b>	<b>4,7</b>	<b>0,4</b>	<b>12,3</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>32,1</b>	<b>253</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>45,8</b>	<b>45,6</b>	<b>160,8</b>	<b>1309</b>	<b>145</b>	<b>154</b>	<b>479</b>	<b>9,2</b>	<b>0,6</b>	<b>17,3</b>	<b>0,1</b>
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,0</b>	<b>32,5</b>	<b>85,0</b>	<b>729</b>	<b>63</b>	<b>27</b>	<b>124</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>40,4</b>	<b>29,1</b>	<b>109,4</b>	<b>856</b>	<b>64</b>	<b>145</b>	<b>359</b>	<b>5,8</b>	<b>0,5</b>	<b>14,3</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	51	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>6,6</b>	<b>5,0</b>	<b>52,1</b>	<b>274</b>	<b>51</b>	<b>27</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<b>71,0</b>	<b>66,6</b>	<b>246,5</b>	<b>1859</b>	<b>178</b>	<b>199</b>	<b>543</b>	<b>9,5</b>	<b>0,9</b>	<b>17,5</b>	<b>0,2</b>
	Суббота												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0

ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>14,7</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>450</b>	<b>122</b>	<b>62</b>	<b>242</b>	<b>5,0</b>	<b>0,5</b>	<b>22,1</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>32,2</b>	<b>25,0</b>	<b>101,0</b>	<b>755</b>	<b>66</b>	<b>197</b>	<b>377</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>	<b>9,7</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>6,9</b>	<b>11,5</b>	<b>48,6</b>	<b>324</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,8</b>	<b>51,4</b>	<b>214,1</b>	<b>1529</b>	<b>210</b>	<b>267</b>	<b>666</b>	<b>14,1</b>	<b>1,3</b>	<b>32,0</b>	<b>0,2</b>
	Итого по меню:		<b>1453,2</b>	<b>1362,1</b>	<b>5059,0</b>	<b>38725</b>	<b>8258</b>	<b>4865</b>	<b>14073</b>	<b>276,8</b>	<b>24,6</b>	<b>826,3</b>	<b>5,1</b>
	среднее за день		<b>60,5</b>	<b>56,8</b>	<b>210,8</b>	<b>1614</b>	<b>344</b>	<b>203</b>	<b>586</b>	<b>11,5</b>	<b>1,0</b>	<b>34,4</b>	<b>0,2</b>

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