

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ "Школа №101"
М.А. Меркулова

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
Дирекция по организации питания»



Е.И. Корнева

август 2023 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на первую четверть 2023-2024 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

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

Ленинского района школы №№ 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 123Ф, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185Ф, гимназия №184, лицей №180

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

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

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

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

Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 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, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190, лицеи №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептуры по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюда | Выход порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) | | | | | Витамины (мг) | | | | | |
|-------------------------------------|--|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------------|------------|-------------|-------------|----------------|---------------|------------|------------|-----|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A | | | | |
| | <i>Первая неделя</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Масло сливочное порционно | 15 | 0,2 | 10,9 | 0,2 | 99 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | | |
| | Омлет с сыром | 150 | 18,0 | 20,6 | 3,3 | 270 | 335 | 31 | 365 | 2,5 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | | | |
| 306 | Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир) | 30 | 0,9 | 0,0 | 2,0 | 12 | 6 | 6 | 19 | 0,2 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,1 | 15,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,3 | 1,4 | 22,0 | 110 | 60 | 7 | 45 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 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 | 0,0 | | | |
| | Всего: | | 24,0 | 34,0 | 56,5 | 628 | 437 | 58 | 449 | 6,6 | 0,2 | 19,4 | 0,1 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | 10/250 | 4,8 | 4,0 | 14,0 | 111 | 9 | 18 | 73 | 1,0 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 0,0 | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 10,7 | 10,5 | 3,2 | 150 | 16 | 18 | 133 | 1,2 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 246 | 15 | 133 | 201 | 4,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 70 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 15 | 10 | 14 | 18 | 0,6 | 0,0 | 17,5 | 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 | 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 | 0,0 | | | |
| | Всего: | | 29,6 | 22,7 | 94,8 | 731 | 111 | 204 | 454 | 9,5 | 0,6 | 24,1 | 0,0 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,3 | 17,0 | 0,2 | 0,0 | | | |
| ТТК 221 | Плюшка с маком | 50 | 4,1 | 4,4 | 21,8 | 143 | 17 | 6 | 36 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| | Всего: | | 10,1 | 10,8 | 31,2 | 263 | 257 | 34 | 216 | 0,6 | 0,3 | 17,0 | 0,2 | 0,0 | | | |
| | Итого: | | 63,7 | 67,5 | 182,5 | 1622 | 805 | 296 | 1119 | 16,7 | 1,1 | 60,5 | 0,3 | | | | |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 10 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/25 | 25,4 | 19,7 | 35,8 | 422 | 292 | 41 | 363 | 1,0 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,1 | 15,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | | 128 | 126 | 31 | 116 | 1,0 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 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 | 0,0 | | | |
| | Всего: | | 32,0 | 30,1 | 67,0 | 752 | 452 | 86 | 496 | 5,9 | 0,3 | 16,8 | 0,1 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| ТТК 52 | Обед | 260 | 7,5 | 5,3 | 8,6 | 112 | 35 | 36 | 78 | 1,6 | 0,1 | 11,3 | 0,0 |
| | Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 274 | Обед | 100/50 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 202 | 17 | 15 | 77 | 0,8 | 0,1 | 1,0 | 0,0 |
| 312 | Ёжики "Аппетитные" | 150 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 1,0 | 0,1 | 5,1 | 0,1 |
| 71 | Пюре картофельное | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 10 | 13 | 0,5 | 0,0 | 12,5 | 0,0 |
| 389 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Сок фруктовый | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего: | | 26,3 | 23,2 | 83,0 | 646 | 125 | 89 | 250 | 5,4 | 0,5 | 29,9 | 0,1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт фруктовый питьевой | 200 | 3,0 | 2,8 | 9,5 | 75 | 238 | 28 | 182 | 0,2 | 0,1 | 1,2 | 0,0 |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 60 | 4,9 | 3,0 | 35,9 | 191 | 10 | 8 | 45 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 7,9 | 5,8 | 45,4 | 266 | 248 | 36 | 227 | 0,8 | 0,1 | 1,2 | 0,1 |
| | Итого: | | 66,2 | 59,1 | 195,4 | 1664 | 825 | 211 | 973 | 12,0 | 0,9 | 47,9 | 0,2 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 15 | 0,2 | 10,9 | 0,2 | 99 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| 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 | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Кисломолочный напиток "Биолакт" | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 75 | 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 витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 24,4 | 30,9 | 70,6 | 661 | 33 | 22 | 99 | 3,1 | 0,4 | 0,1 | 0,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 10/250 | 8,8 | 4,1 | 14,5 | 127 | 24 | 33 | 107 | 2,1 | 0,2 | 5,0 | 0,0 |
| ТТК 426 | Рыба запечённая | 90 | 17,0 | 10,0 | 4,3 | 176 | 14 | 21 | 141 | 0,6 | 0,2 | 0,6 | 0,0 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 185 | 1 | 19 | 62 | 0,5 | 0,0 | 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 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 |
| | Всего: | | 33,5 | 21,4 | 86,3 | 669 | 74 | 77 | 314 | 5,6 | 0,6 | 9,7 | 0,1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,3 | 17,0 | 0,2 |
| ТТК 376 | Пирожок печёный слоёный с картофелем и луком | 75 | 4,2 | 5,4 | 20,9 | 149 | 22 | 12 | 48 | 0,6 | 0,1 | 1,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 10,2 | 11,8 | 30,3 | 269 | 262 | 40 | 228 | 0,8 | 0,4 | 18,0 | 0,2 |

| <i>Итого:</i> | | 68,1 | 64,1 | 187,2 | 1599 | 369 | 139 | 641 | 9,6 | 1,4 | 27,8 | 0,4 |
|----------------|---|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| Четверг | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 53 | Бутерброд горячий с помидорами и сыром | | | | 198 | 273 | 18 | 163 | 0,6 | 0,2 | 0,5 | 0,0 |
| 182 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом | 7,8 | 13,0 | 12,2 | 207 | 155 | 38 | 170 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 0,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 92 | 91 | 24 | 32 | 4,6 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
| 382 | Какао с молоком | 3,9 | 3,1 | 21,1 | 128 | 126 | 31 | 116 | 1,0 | 0,0 | 1,3 | 0,0 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 20,9 | 24,8 | 96,5 | 695 | 655 | 111 | 481 | 7,5 | 0,4 | 13,4 | 0,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 78 | 28 | 14 | 66 | 0,9 | 0,1 | 17,4 | 0,0 |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 296 | 17 | 89 | 173 | 2,1 | 0,1 | 1,7 | 0,1 |
| 312 | Пюре картофельное | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 1,0 | 0,1 | 5,1 | 0,1 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 6 | 9 | 6 | 17 | 0,2 | 0,0 | 4,0 | 0,0 |
| 348 | Компот из кураги | 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 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 36,2 | 26,6 | 70,7 | 697 | 153 | 158 | 367 | 6,4 | 0,5 | 29,0 | 0,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂ | 2,0 | 6,4 | 19,0 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 22 | Плюшка Московская | 5,7 | 5,9 | 34,1 | 212 | 25 | 10 | 54 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 7,7 | 12,3 | 53,1 | 352 | 25 | 10 | 54 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | |
| | | 64,8 | 63,7 | 220,3 | 1744 | 833 | 279 | 902 | 14,5 | 1,0 | 42,5 | 0,2 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 0,2 | 10,9 | 0,2 | 99 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| ТТК 6 | Котлеты из индейки | 12,5 | 8,3 | 3,9 | 140 | 6 | 17 | 49 | 0,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| 309 | Вермишель отварная | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 7 | 10 | 13 | 0,5 | 0,0 | 12,5 | 0,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,1 | 15,0 | 0,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 21,5 | 25,4 | 73,0 | 607 | 60 | 53 | 125 | 6,7 | 0,4 | 27,6 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 177/2004 | Бульон с куриным филе, гренками, зеленью | 11,0 | 0,9 | 13,7 | 107 | 13 | 28 | 44 | 0,9 | 0,1 | 0,8 | 0,0 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 13,3 | 9,4 | 19,2 | 215 | 18 | 33 | 83 | 1,3 | 0,1 | 8,4 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| ТТК 275 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир) | 60 | 0,9 | 3,0 | 6,8 | 59 | 26 | 9 | 17 | 0,3 | 0,0 | 16,0 | 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 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 |
| | Всего: | | 29,7 | 14,4 | 89,4 | 608 | 95 | 73 | 147 | 4,6 | 0,4 | 45,2 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 0,0 |
| 410 | Вагрушка с творогом | 85 | 21,0 | 15,3 | 37,5 | 372 | 73 | 26 | 283 | 2,9 | 0,2 | 0,1 | 0,2 |
| | Всего: | | 26,6 | 20,3 | 59,5 | 528 | 315 | 56 | 471 | 3,1 | 0,3 | 1,9 | 0,2 |
| | Итого: | | 77,8 | 60,1 | 221,9 | 1743 | 470 | 182 | 743 | 14,5 | 1,1 | 74,8 | 0,4 |
| | Вторая неделя | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Масло сливочное порционно | 15 | 0,2 | 10,9 | 0,2 | 99 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| | Каша молочная гречневая жидкая с маслом | 200/5 | 9,0 | 8,5 | 35,3 | 253 | 176 | 99 | 244 | 2,8 | 0,2 | 1,8 | 0,0 |
| | Йогурт "Растишка" | 110 | 4,2 | 3,3 | 12,3 | 96 | 271 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 21,1 | 128 | 126 | 31 | 116 | 1,0 | 0,0 | 1,3 | 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 |
| | Всего: | | 19,3 | 26,3 | 83,2 | 646 | 585 | 130 | 363 | 4,4 | 0,3 | 3,1 | 0,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/260 | 4,2 | 5,2 | 9,3 | 101 | 37 | 23 | 76 | 1,2 | 0,1 | 9,2 | 0,0 |
| 265 | Плов из говядины | 200 | 14,0 | 13,7 | 35,6 | 322 | 10 | 43 | 93 | 1,7 | 0,1 | 0,7 | 0,0 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 70 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 15 | 10 | 14 | 18 | 0,6 | 0,0 | 17,5 | 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 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 |
| | Всего: | | 23,0 | 19,9 | 86,7 | 619 | 93 | 85 | 193 | 6,0 | 0,4 | 29,5 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,3 | 17,0 | 0,2 |
| | Плюшка московская | 60 | 4,6 | 4,7 | 27,3 | 170 | 20 | 8 | 43 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 22 | Всего: | | 10,6 | 11,1 | 36,7 | 290 | 260 | 36 | 223 | 0,7 | 0,4 | 17,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 52,9 | 57,3 | 206,6 | 1555 | 938 | 251 | 779 | 11,1 | 1,0 | 49,6 | 0,3 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 15 | 0,2 | 10,9 | 0,2 | 99 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|
| | Сыр порционно | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 71 | 200 | 11 | 120 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| 223 | Запеканка из творога со густым молоком | 150/30 | 32,4 | 13,5 | 37,8 | 402 | 278 | 39 | 349 | 0,9 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,1 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,3 | 1,4 | 22,0 | 110 | 60 | 7 | 45 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 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 | 0,0 |
| | Всего: | | 41,5 | 32,1 | 74,3 | 752 | 550 | 57 | 517 | 1,7 | 0,2 | 1,2 | 1,2 | 0,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 10/250 | 8,8 | 4,1 | 14,5 | 127 | 24 | 33 | 107 | 2,1 | 0,2 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 36 | Тефтели мясные с сыром в томатном соусе | 100/50 | 15,2 | 17,0 | 11,5 | 260 | 116 | 17 | 123 | 0,8 | 0,2 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 309 | Рожки отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 306/2015 | Кукуруза консервированная (доп.гарнир) | 30 | 3,1 | 1,5 | 18,0 | 98 | 10 | 31 | 90 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,1 | 15,0 | 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 | 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 | 0,0 |
| | Всего: | | 37,9 | 28,9 | 124,9 | 939 | 241 | 124 | 401 | 10,3 | 0,8 | 23,2 | 0,1 | 0,1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 357 | Маковый рулетик рассыпной | 85 | 7,4 | 9,3 | 36,3 | 258 | 32 | 10 | 54 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 13,0 | 14,3 | 58,3 | 414 | 274 | 40 | 242 | 0,8 | 0,1 | 1,9 | 0,1 | 0,1 |
| | Итого: | | 92,4 | 75,3 | 257,5 | 2105 | 1065 | 221 | 1160 | 12,8 | 1,2 | 26,3 | 0,4 | 0,4 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр плавленый порционно | 17,5 | 1,5 | 3,9 | 1,1 | 45 | 35 | 6 | 123 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 12 | Жаркое с индейкой | 200 | 9,5 | 16,2 | 18,2 | 256 | 87 | 34 | 129 | 2,0 | 0,0 | 7,7 | 0,0 | 0,0 |
| | Кисломолочный напиток "Биолакт" | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 75 | 0 | 0 | 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 | 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 | 0,0 |
| | Всего: | | 16,0 | 23,9 | 51,7 | 487 | 137 | 44 | 260 | 3,5 | 0,1 | 7,9 | 0,0 | 0,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 78 | 28 | 14 | 66 | 0,9 | 0,1 | 17,4 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 198 | Котлета рыбная "Оригинальная" | 100 | 15,5 | 12,9 | 6,4 | 204 | 35 | 28 | 165 | 0,9 | 0,1 | 6,9 | 0,0 | 0,0 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 185 | 1 | 19 | 62 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 0,0 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 0,0 |

| | Всего: | 27,2 | 23,9 | 90,1 | 684 | 99 | 65 | 306 | 4,0 | 0,4 | 27,3 | 0,2 |
|----------|--|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,3 | 17,0 | 0,2 |
| 424 | Булочка домашняя | 50 | 3,6 | 23,6 | 160 | 7 | 5 | 28 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 12,1 | 33,0 | 280 | 247 | 33 | 208 | 0,6 | 0,3 | 17,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 52,8 | 174,8 | 1451 | 483 | 142 | 774 | 8,1 | 0,8 | 52,2 | 0,2 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 15 | 0,2 | 0,2 | 99 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| ТТК 147 | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом | 200/5 | 6,2 | 31,6 | 228 | 170 | 36 | 170 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 0,1 |
| | Пюре фруктовое | 90 | 0,0 | 15,0 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 21,1 | 128 | 126 | 31 | 116 | 1,0 | 0,0 | 1,3 | 0,0 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 20 | 1,6 | 11,4 | 56 | 8 | 0 | 0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 11,9 | 79,3 | 571 | 306 | 67 | 289 | 2,1 | 0,2 | 3,1 | 0,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 10/260 | 4,7 | 5,4 | 135 | 23 | 26 | 102 | 1,2 | 0,1 | 7,1 | 0,0 |
| 285 | Макаронник с мясом с маслом | 200/5 | 21,0 | 21,2 | 434 | 19 | 21 | 123 | 1,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| 101/2004 | Икра кабачковая (доп. гарнир) | 60 | 0,7 | 2,8 | 47 | 19 | 8 | 18 | 0,5 | 0,0 | 5,8 | 0,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,1 | 15,0 | 0,0 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,7 | 0,0 | 0,9 | 0,0 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 31,8 | 30,8 | 892 | 146 | 90 | 289 | 8,9 | 0,6 | 28,8 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 2,0 | 22,0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 22 | Плошка московская | 75 | 5,7 | 34,1 | 212 | 25 | 10 | 54 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 7,7 | 56,1 | 312 | 25 | 10 | 54 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Итого: | | 51,4 | 249,4 | 1775 | 477 | 167 | 632 | 11,6 | 0,8 | 31,9 | 0,2 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 15 | 0,2 | 9,3 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 477 | Бифтекс домашний | 90 | 8,1 | 13,4 | 217 | 7 | 10 | 35 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0,0 |
| 309 | Рожки отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 20,6 | 92 | 91 | 24 | 32 | 4,6 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 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 |
| | Всего: | | 16,7 | 28,8 | 92,1 | 696 | 119 | 46 | 110 | 7,6 | 0,3 | 11,3 | 0,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 5,8 | 4,8 | 21,6 | 153 | 154 | 21 | 131 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 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 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 1,0 | 0,1 | 5,1 | 0,1 |
| | Вафли | 30 | 1,1 | 9,4 | 17,3 | 158 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 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 |
| | Всего: | | 37,8 | 36,9 | 103,5 | 898 | 238 | 138 | 386 | 5,1 | 0,5 | 8,4 | 0,2 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт фруктовый питьевой | 200 | 3,0 | 2,8 | 9,5 | 75 | 238 | 28 | 182 | 0,2 | 0,1 | 1,2 | 0,0 |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 65 | 5,3 | 3,4 | 38,9 | 207 | 11 | 8 | 49 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 8,3 | 6,2 | 48,4 | 282 | 249 | 36 | 231 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,1 |
| | Итого: | | 62,8 | 71,9 | 244,0 | 1876 | 606 | 220 | 727 | 13,6 | 0,9 | 20,9 | 0,2 |
| | Третья неделя | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 15 | 0,2 | 10,9 | 0,2 | 99 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| 15 | Сыр порционно | 10 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 35 | 100 | 6 | 60 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| ТТК 57 | Пудинг "Лакомка" со стужённым молоком | 150/25 | 15,9 | 11,5 | 54,5 | 385 | 104 | 15 | 88 | 0,5 | 0,1 | 0,3 | 0,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,1 | 15,0 | 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 |
| | Всего: | | 21,3 | 26,5 | 94,0 | 699 | 248 | 40 | 178 | 5,3 | 0,2 | 18,3 | 0,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 370 | Суп сырный с гречками, зеленью | 250/15 | 6,1 | 6,3 | 22,8 | 173 | 120 | 16 | 91 | 1,0 | 0,2 | 10,1 | 0,0 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 10,7 | 10,5 | 3,2 | 150 | 16 | 18 | 133 | 1,2 | 0,1 | 0,5 | 0,0 |
| 309 | Вермишель отварная | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13 | 8 | 12 | 16 | 0,5 | 0,0 | 15,0 | 0,0 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 |
| | Всего: | | 26,7 | 22,6 | 103,7 | 727 | 178 | 54 | 275 | 5,0 | 0,6 | 25,6 | 0,1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,3 | 17,0 | 0,2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-----|-------|-----|
| ТТК 221 | Плюшка с маком | 50 | 4,1 | 4,4 | 21,8 | 143 | 17 | 6 | 36 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 10,1 | 10,8 | 31,2 | 263 | 257 | 34 | 216 | 0,6 | 0,3 | 17,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 58,1 | 59,9 | 228,9 | 1689 | 683 | 127 | 669 | 10,9 | 1,1 | 60,9 | 0,4 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | 15 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 14 | Масло шоколадное | 150 | 13,9 | 14,4 | 3,4 | 199 | 124 | 20 | 245 | 2,6 | 0,1 | 0,7 | 0,1 |
| 210 | Омлет натуральный | 35 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 9 | 5 | 7 | 9 | 0,3 | 0,0 | 8,8 | 0,0 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 92 | 91 | 24 | 32 | 4,6 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 2,3 | 1,4 | 22,0 | 110 | 60 | 7 | 45 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | | 19,6 | 26,3 | 64,9 | 578 | 290 | 58 | 331 | 8,1 | 0,2 | 20,2 | 0,1 |
| | Всего: | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1111/2004 | Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью | 10/260 | 5,7 | 5,5 | 15,2 | 133 | 44 | 26 | 50 | 1,5 | 0,1 | 9,2 | 0,0 |
| ТТК 56 | Соте из индейки с овощами | 200 | 14,3 | 10,9 | 16,0 | 220 | 24 | 30 | 67 | 2,0 | 0,2 | 39,0 | 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 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,1 | 15,0 | 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 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 |
| | Всего: | | 25,7 | 18,2 | 97,4 | 657 | 146 | 83 | 166 | 9,4 | 0,5 | 90,2 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 0,0 |
| 410 | Вагрушка с творогом | 85 | 21,0 | 15,3 | 37,5 | 372 | 73 | 26 | 283 | 2,9 | 0,2 | 0,1 | 0,2 |
| | Всего: | | 26,6 | 20,3 | 59,5 | 528 | 315 | 56 | 471 | 3,1 | 0,3 | 1,9 | 0,2 |
| | Итого: | | 71,9 | 64,8 | 221,8 | 1763 | 751 | 197 | 968 | 20,5 | 0,9 | 112,3 | 0,4 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 15 | 0,2 | 10,9 | 0,2 | 99 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| 15 | Сыр порционно | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53 | 150 | 8 | 90 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 |
| 234 | Биточки рыбные | 90 | 14,4 | 12,0 | 13,6 | 220 | 43 | 24 | 143 | 1,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 1,0 | 0,1 | 5,1 | 0,0 |
| ТТК 275 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир) | 30 | 0,5 | 1,5 | 3,6 | 30 | 13 | 4 | 8 | 0,2 | 0,0 | 8,0 | 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| | Всего: | | 23,9 | 34,6 | 53,9 | 621 | 261 | 68 | 334 | 3,7 | 0,3 | 13,6 | 0,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с вермишелью и картофелем, филе куриным, зеленью | 10/250 | 5,6 | 3,0 | 15,0 | 108 | 15 | 32 | 77 | 1,0 | 0,1 | 6,1 | 0,0 |
| 265 | Плов из говядины | 200 | 14,0 | 13,7 | 35,6 | 322 | 10 | 43 | 93 | 1,7 | 0,1 | 0,7 | 0,0 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13 | 8 | 12 | 16 | 0,5 | 0,0 | 15,0 | 0,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,1 | 15,0 | 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 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 |
| | Всего: | | 25,7 | 18,2 | 105,9 | 719 | 118 | 122 | 232 | 8,7 | 0,5 | 37,7 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,3 | 17,0 | 0,2 |
| ТТК 376 | Пирожок печёный слобный с рисом яйцом | 75 | 13,6 | 14,5 | 24,7 | 284 | 37 | 10 | 89 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 |
| | Всего: | | 19,6 | 20,9 | 34,1 | 404 | 277 | 38 | 269 | 1,3 | 0,4 | 17,0 | 0,3 |
| | Итого: | | 69,2 | 73,7 | 193,9 | 1744 | 656 | 228 | 835 | 13,7 | 1,1 | 68,3 | 0,5 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 15 | 0,2 | 10,9 | 0,2 | 99 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом с вареньем | 150/30 | 11,9 | 10,0 | 50,9 | 342 | 149 | 32 | 199 | 0,8 | 0,0 | 0,7 | 0,0 |
| | Кисломолочный напиток "Биолакт" | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 21,1 | 128 | 126 | 31 | 116 | 1,0 | 0,0 | 1,3 | 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 |
| | Всего: | | 20,8 | 27,7 | 94,5 | 714 | 287 | 63 | 318 | 2,4 | 0,1 | 2,0 | 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 |
| 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 | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,8 | 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 |
| 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 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 |
| | Всего: | | 40,5 | 28,9 | 87,4 | 773 | 82 | 139 | 319 | 6,7 | 0,4 | 18,6 | 0,1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печёный слобный с мясом луком | 75 | 9,7 | 9,3 | 18,2 | 195 | 23 | 16 | 96 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 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 |
| | Всего: | | 10,4 | 9,6 | 42,8 | 299 | 33 | 19 | 99 | 1,7 | 0,1 | 20,2 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| 55 | Рагу из говядины | 200 | 12,5 | 12,0 | 16,5 | 224 | 21 | 37 | 73 | 2,2 | 0,2 | 39,0 | 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 |
| 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 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 |
| | Всего: | | 22,6 | 17,7 | 74,0 | 542 | 92 | 78 | 207 | 6,2 | 0,5 | 55,2 | 0,0 |
| | Поддник | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,3 | 17,0 | 0,2 |
| ТТК 22 | Плюшка московская | 60 | 4,6 | 4,7 | 27,3 | 170 | 20 | 8 | 43 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 10,6 | 11,1 | 36,7 | 290 | 260 | 36 | 223 | 0,3 | 0,4 | 17,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 54,2 | 52,0 | 200,8 | 1486 | 1093 | 164 | 769 | 7,9 | 1,1 | 74,5 | 0,4 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 15 | 0,2 | 10,9 | 0,2 | 99 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| ТТК 51 | Биточки "Школьные" | 100 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 257 | 32 | 16 | 107 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 1,0 | 0,1 | 5,1 | 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 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,1 | 15,0 | 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 23,0 | 34,5 | 62,0 | 649 | 123 | 69 | 238 | 7,2 | 0,5 | 25,4 | 0,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 10/250 | 8,8 | 4,1 | 14,5 | 127 | 24 | 33 | 107 | 2,1 | 0,2 | 5,0 | 0,0 |
| ТТК 426 | Рыба запечённая | 90 | 17,0 | 10,0 | 4,3 | 176 | 14 | 21 | 141 | 0,6 | 0,2 | 0,6 | 0,0 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 185 | 1 | 19 | 62 | 0,5 | 0,0 | 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 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 |
| | Всего: | | 34,3 | 21,2 | 85,6 | 697 | 100 | 94 | 339 | 5,4 | 0,6 | 6,5 | 0,1 |
| | Поддник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 0,0 |
| ТТК 357 | Маковый рулетик посыпной | 85 | 7,4 | 9,3 | 36,3 | 258 | 32 | 10 | 54 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| | Всего: | | 13,0 | 14,3 | 58,3 | 414 | 274 | 40 | 242 | 0,8 | 0,1 | 1,9 | 0,1 |
| | Итого: | | 70,3 | 70,0 | 205,9 | 1760 | 497 | 203 | 819 | 13,4 | 1,2 | 33,7 | 0,3 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 150/25 | 25,4 | 19,7 | 35,8 | 422 | 292 | 41 | 363 | 1,0 | 0,1 | 0,5 | 0,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|
| | Сдоба "Аппетитная" с начинкой | 70 | 4,6 | 4,2 | 60,2 | 182 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,3 | 1,4 | 22,0 | 110 | 60 | 7 | 45 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 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 | 0,0 |
| | Всего: | | 34,3 | 25,8 | 132,3 | 784 | 362 | 48 | 408 | 1,6 | 0,2 | 1,1 | 0,1 | 0,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/260 | 4,2 | 5,2 | 9,3 | 101 | 37 | 23 | 76 | 1,2 | 0,1 | 9,2 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 36 | Тефтели мясные с сыром в томатном соусе | 100/50 | 15,2 | 17,0 | 11,5 | 260 | 116 | 17 | 123 | 0,8 | 0,2 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 246 | 15 | 133 | 201 | 4,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13 | 8 | 12 | 16 | 0,5 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,0 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 0,0 |
| | Всего: | | 32,4 | 30,4 | 107,2 | 833 | 204 | 185 | 416 | 8,6 | 0,7 | 26,5 | 0,1 | 0,1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂ | 200 | 2,0 | 6,4 | 19,0 | 140 | 0 | 0 | 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 | 50 | 27 | 60 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 6,6 | 10,4 | 49,1 | 314 | 50 | 27 | 60 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Итого: | | 73,3 | 66,6 | 288,6 | 1931 | 616 | 260 | 884 | 11,2 | 0,9 | 27,7 | 0,1 | 0,1 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 10 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 65 | 0 | 0 | 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 | 0,0 |
| | Кисломолочный напиток "Биолакт" | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 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 | 0,0 |
| | Всего: | | 18,4 | 26,8 | 71,8 | 605 | 98 | 11 | 68 | 2,2 | 0,1 | 2,9 | 0,0 | 0,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 370 | Суп сырный с мясом, гречками, зеленью | 10/250/15 | 6,9 | 6,8 | 22,7 | 183 | 121 | 21 | 95 | 1,3 | 0,3 | 10,1 | 0,0 | 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 | 0,0 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 1,0 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 0,0 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 45 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 6 | 10 | 6 | 19 | 0,3 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,1 | 15,0 | 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 | 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 | 0,0 |
| | Всего: | | 27,1 | 25,2 | 101,8 | 775 | 271 | 105 | 319 | 8,8 | 0,8 | 37,1 | 0,1 | 0,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|--|--------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|------------|
| 424 | Полдник | Молоко витаминизированное | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,3 | 17,0 | 0,2 |
| | | Булочка домашняя | 50 | 3,6 | 5,7 | 23,6 | 160 | 7 | 5 | 28 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | Всего: | | 9,6 | 12,1 | 33,0 | 280 | 247 | 33 | 208 | 0,6 | 0,4 | 17,0 | 0,2 |
| | | Итого: | | 55,1 | 64,1 | 206,6 | 1660 | 616 | 149 | 595 | 11,6 | 1,2 | 57,0 | 0,3 |
| | | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | | Масло сливочное порционно | 15 | 0,2 | 10,9 | 0,2 | 99 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| ТТК 499 | | Котлета куриная | 90 | 14,6 | 7,9 | 5,2 | 156 | 8 | 20 | 91 | 0,9 | 0,1 | 0,5 | 0,0 |
| 304 | | Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 185 | 1 | 19 | 62 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 71 | | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 45 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 10 | 6 | 9 | 12 | 0,4 | 0,0 | 11,3 | 0,0 |
| 338 | | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,1 | 15,0 | 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | Всего: | | 21,8 | 26,4 | 74,7 | 628 | 56 | 66 | 193 | 6,5 | 0,3 | 26,8 | 0,2 |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 78 | 28 | 14 | 66 | 0,9 | 0,1 | 17,4 | 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 |
| 306 | | Кукуруза консервированная (доп. гарнир) | 50 | 5,2 | 2,5 | 30,0 | 163 | 17 | 52 | 151 | 1,9 | 0,2 | 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 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 |
| | | Всего: | | 26,5 | 16,7 | 93,2 | 628 | 102 | 107 | 309 | 5,8 | 0,6 | 30,3 | 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 |
| 421 | | Сдоба обыкновенная | 60 | 4,9 | 3,0 | 35,9 | 191 | 10 | 8 | 45 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | Всего: | | 7,9 | 5,8 | 45,4 | 266 | 248 | 36 | 227 | 0,8 | 0,1 | 1,2 | 0,1 |
| | | Итого: | | 56,2 | 48,9 | 213,3 | 1522 | 406 | 209 | 729 | 13,1 | 0,9 | 58,3 | 0,2 |
| | | Итого по меню: | | 1294,3 | 1267,3 | 4358,7 | 34249 | 13038 | 4189 | 16231 | 253,9 | 20,5 | 1033,6 | 5,8 |
| | | среднее за день | | 64,7 | 63,4 | 217,9 | 1712 | 652 | 209 | 812 | 12,7 | 1,0 | 51,7 | 0,3 |

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