

Самостоятельно

Директор
МБОУ «Лицей №138»
И.И. Корлева

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корлева

«11» января 2022г.

4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на четвертую 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 № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,141,183, лицей №82

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

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

Приокского района №11,17,32,34,45,48,88,88Ф,89,131,134,135,135Ф,140,154,174,132

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, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

271	Биточки домашние	100	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	23,6	17,8	101,8	686	59	40	104	5,24	0,24	22,85	0,03	
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками, зеленью	250/15	10,5	6,5	33,8	236	37	39	100	2,90	0,40	0,00	0,00
ТТК 426	Рыба запеченная	90	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6*	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:	34,7	23,7	83,1	721	127	114	401	6,94	0,93	6,85	0,05	
	Итого:	58,3	41,5	184,9	1407	186	155	504	12,18	1,17	29,70	0,08	
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
182	Каша молочная пшеница жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28,0	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт "Растиска"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	20,2	27,7	75,8	633	700	83	486	2,52	0,28	3,03	0,15	
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:	30,3	26,1	99,0	772	127	127	77	228	4,13	0,32	21,35	0,25
	Итого:	50,5	53,8	174,8	1405	827	161	714	6,65	0,60	24,38	0,40	
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,00	0,00	0,00
	Всего:		33,9	22,8	68,8	725	163	123	285	4,10	0,22	1,05	0,15
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	30/15/250	11,0	1,2	16,7	142	12	34	56	0,90	0,04	1,40	0,02
259	Жаркое по-домашнему с печенью	200	10,9	6,2	24,9	189	16	237	36	4,60	0,25	14,30	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	0,00
ТТК 206	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		25,4	8,2	76,5	493	64	296	158	7,89	0,44	44,79	0,02
	Итого:		59,3	31,0	145,5	1218	227	420	443	11,99	0,66	45,84	0,17
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
271	Биточки домашние	100	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		25,4	26,3	81,2	682	87	32	129	2,03	0,43	0,90	0,08
	Обед												
155	Суп с клецками, зеленью	250	2,8	7,2	15,3	137	39	7	43	0,3	0,3	0,4	5,80
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,6	0,1	5,5	0,01
304	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,2	0,2	6,2	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		20,2	19,2	78,3	594	155	103	385	4,08	0,69	15,17	6,04
	Итого:		45,6	45,5	159,5	1276	242	135	514	6,11	1,12	16,07	6,12
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
243	Сосиска отварная	50	11,0	12,0	1,5	160	135	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
333/2004	Вермишель с сыром	180	10,5	13,7	29,6	284	98	14	109	0,98	0,06	0,13	0,10
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	20	0,6	0,0	1,3	8	4	4	13	0,14	0,00	2,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00

	<i>Всего:</i>	28,1	37,3	67,9	719	375	57	264	2,67	0,19	3,43	0,16
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
260	Гуляш из говядины	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
342	Компот из яблок	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>	26,4	21,2	90,7	675	100	221	362	8,86	0,49	14,57	0,05
	<i>Итого:</i>	54,5	58,5	158,6	1394	475	278	626	11,53	0,68	18,00	0,21
	Вторник											
	Завтрак											
234	Биточки рыбные	12,3	9,8	17,3	214	46	29	153	0,95	0,09	0,59	0,01
312	Пюре картофельное	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>	18,3	16,9	56,2	491	107	74	283	3,48	0,34	6,88	0,04
	Обед											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	6,2	4,8	15,0	145	17	25	89	1,13	0,10	6,12	0,00
ТТК 242	Филе куриное паншированное	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
304	Рис отварной	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>	38,1	23,2	100,6	886	80	166	359	5,64	0,37	8,04	0,30
	<i>Итого:</i>	56,4	40,1	156,8	1377	187	241	642	9,12	0,71	14,92	0,34
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	11,0	10,6	4,5	158	91	8	68	0,90	0,03	0,80	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>	23,5	27,3	73,1	637	126	181	344	7,67	0,36	0,90	0,08
	Обед											
99	Суп из опочек с мясом, сметаной, зеленью	5,6	6,2	9,5	119	26	21	54	0,77	0,07	12,75	0,05
285	Макаронник с мясом	14,8	14,2	43,5	360	17	25	150	2,05	0,24	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00

ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		23,9	21,1	102,6	699	83	72	272	4,47	0,46	29,15	0,05
	<i>Итого:</i>		47,4	48,4	175,7	1336	209	254	616	12,14	0,82	30,05	0,13
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	15	2,5	1,5	0,6	26	1	2	23	0,15	0,09	0,00	0,00
ТТК 147	Каши молочная "Дружба" жидкая с маслом	250/5	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,20	0,04
	Творог "Растинца"	100	6,0	3,5	12,1	104	247	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5 *	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		22,1	17,8	85,3	588	592	86	373	2,45	0,29	3,50	0,06
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	25/15/250	9,0	1,0	12,9	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	0,01
ТТК 274	Ежики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,60	0,03	3,50	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		27,7	19,5	70,7	625	108	94	260	4,67	0,36	11,05	0,07
	<i>Итого:</i>		49,8	37,3	156,0	1213	700	180	633	7,12	0,65	14,55	0,13
	Пятница												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		19,5	16,6	87,0	591	116	52	137	4,91	0,48	16,09	0,04
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
ТТК 426	Рыба запеченная	90	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		29,6	21,2	76,7	660	85	90	330	4,36	0,46	21,02	0,05

		Итого:											
		49,1	37,8	163,7	1251	201	142	466	9,27	0,94	37,11	0,09	
		Суббота											
Завтрак													
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		36,2	19,6	97,6	789	58	257	385	8,03	0,44	10,43	0,10
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками, зеленью	250/15	10,5	6,5	33,8	236	37	39	100	2,90	0,40	0,00	0,00
271	Баточки домашние	100	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
533/2004	Сложный гарнир	180	4,0	6,2	24,5	171	58	40	93	1,60	0,15	62,70	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		32,3	24,5	103,8	776	132	108	266	7,24	0,73	67,04	0,03
	Итого:		68,5	44,1	201,4	1565	190	365	651	15,27	1,17	77,47	0,13
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	33	1	0	2	0,01	0,00	0,00	0,02
15	Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,8	4,5	306	164	27	327	3,45	0,11	0,49	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	14,7	70,5	24	14	17	3	0,05	15,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		27,5	49,6	110,5	600	402	86	521	5,14	15,24	1,86	0,07
	Обед												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	275	7,3	8,8	17,1	181	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0,00
265	Плов из говядины	200	14,7	9,8	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		25,1	19,2	96,5	679	51	79	215	3,09	0,29	9,46	0,00
	Итого:		57,5	68,8	206,9	1279	453	166	736	8,22	15,53	11,32	0,07
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04

157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленую	255	5,3	7,0	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:	38,9	23,8	85,7	801	801	71	128	246	5,79	0,36	10,14	0,11
	<i>Итого:</i>	74,4	49,7	154,6	1402	1402	452	192	742	8,47	0,55	10,85	0,20
	Питание												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	* 2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
265	Плов из говядины	200	14,7	9,8	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,4	0,1*	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,50	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	21,8	22,5	74,3	601	601	177	60	224	1,82	0,39	9,43	0,08
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
431/2004	Печень по-строгановски	100	10,7	8,6	6,4	172	17	13	187	4,00	0,20	6,60	0,02
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:	22,4	18,8	59,0	559	559	126	89	394	8,10	0,56	31,25	0,05
	<i>Итого:</i>	44,2	41,3	133,3	1160	1160	303	149	618	9,92	0,95	40,68	0,13
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 361	Котлеты рубленные из цыплят с сыром	100	18,5	11,0	11,5	227	96	28	134	1,34	0,12	0,10	0,07
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	27,6	17,8	102,0	702	702	149	61	222	6,08	0,32	22,70	0,10
	Обед												
155	Суп с клецками с мясом, зеленью	10/250	6,6	5,9	16,0	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	180	3,5	5,9	18,6	175	18	35	96	1,40	0,18	25,00	0,02
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00

ТТК 245	Кофеиный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		35,9	25,7	88,7	676	391	60	482	2,50	0,42	1,55	0,09
	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
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
302	Канна гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		33,8	29,9	101,0	829	123	218	404	9,23	0,48	12,04	0,06
	<i>Итого:</i>		69,7	55,6	189,7	1505	514	279	886	11,53	0,90	13,59	0,15
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	14,0	10,6	4,3	169	17	49	108	1,00	0,04	1,90	0,05
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	33,0	132	0	0	0	0,03	0,00	0,01	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		24,3	23,1	86,6	692	166	92	288	2,61	0,18	10,83	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
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,7	13,3	22,0	296	21	40	104	1,60	0,18	4,60	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		22,7	19,6	73,5	596	196	81	289	4,18	0,39	5,51	0,03
	<i>Итого:</i>		47,0	42,7	160,1	1288	362	174	577	6,79	0,57	16,34	0,16
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	8,7	15,5	19,3	251	77	35	125	1,90	0,13	8,16	0,00
ТТК 245	Кофеиный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,1	0,2	0,7	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		13,1	25,1	55,7	500,0	149,8	50,3	196,0	2,5	0,5	8,8	0,1
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,5	6,5	33,8	236	37	39	100	2,90	0,40	0,00	0,00
467/2004	Баточки по-белорусски	100	18,5	15,3	1,7	219	36	28	185	1,43	0,07	1,63	0,03
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		38,8	28,3	103,2	835	112	97	384	7,48	0,68	5,72	0,06
	<i>Итого:</i>		51,9	53,4	158,9	1335	262	148	580	10,00	1,13	14,53	0,11
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	48	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		28,0	33,5	85,2	766	73	184	324	7,32	0,38	2,00	0,09
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
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
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
421	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,6	34,1	222	11	87	44	0,63	0,07	0,00	0,02
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	Всего:		27,6	19,6	125,0	855	89	174	361	3,93	0,36	23,87	0,06
	<i>Итого:</i>		55,6	53,1	210,2	1621	162	359	685	11,25	0,74	25,87	0,15
	Итого по меню:		1317,4	1139,1	4042,9	32578	8696	5197	15268	240,16	34,31	637,22	10,41
	среднее за день		54,9	47,5	168,5	1337	362	217	636	10,01	1,43	26,55	0,43

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