«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа № 138»

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
_____ Е.И. Корнева
«20» октября 2022г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на вторую четверть 2022-2023 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 № 60,62,72,91,94,97,99,100,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180
Московского района № 21,64,64ф,66,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87, гимназия №67
Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,141,183, лицей №82
Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицей №40ф, лицей №40, гимназия №1, гимназия №1ф, гимназия №13ф, лицей №8
Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,173,151, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28ф
Приокского района № 11,17,32,34,45,48,88,88ф,89,131,132,134,135,140,154,174
Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,127ф,128,129,130,133,137,144,145,161 169,170,171,179,190, лицей №165, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Рецептуры по сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
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	**20**	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
210	Омлет натуральный	**150**	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
	Пюре фруктовое	**90**	0,0	0,0	15,0	60	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
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**22,9**	**29,4**	**54,8**	**576**	**396**	**38**	**413**	**3,4**	**0,3**	**1,5**	**0,2**
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	**265**	4,4	5,7	16,8	136	8	20	51	0,7	0,1	7,5	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**28,0**	**24,3**	**102,6**	**741**	**89**	**189**	**423**	**8,5**	**0,8**	**9,1**	**0,2**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 246	Плюшка с сахаром	**75**	5,0	7,5	36,4	233	8	8	38	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**11,0**	**13,9**	**45,8**	**353**	**248**	**36**	**218**	**0,8**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		61,9	67,6	203,2	1670	732	263	1054	12,7	1,4	27,6	0,6
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога с вареньем	**150/30**	25,7	20,1	38,3	437	307	42	373	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	**100**	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	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	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**28,9**	**27,1**	**72,6**	**650**	**360**	**58**	**400**	**2,5**	**0,3**	**41,4**	**0,1**
	Обед												

82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,7	0,0	0,3	0,0
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	**25**	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,9	0,1	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 витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**28,2**	**32,4**	**109,5**	**840**	**130**	**100**	**384**	**6,1**	**0,6**	**14,0**	**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 м/р	**50**	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**7,1**	**6,1**	**39,4**	**240**	**246**	**34**	**219**	**0,7**	**0,1**	**1,2**	**0,0**
	Итого:		64,2	65,6	221,5	1730	736	192	1003	9,3	1,1	56,6	0,2
	Среда												
	Завтрак												
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
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**24,6**	**20,5**	**103,0**	**700**	**53**	**32**	**111**	**5,6**	**0,6**	**22,6**	**0,0**
	Обед												
119	Суп с горохом, гренками и зеленью	**250/15**	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,5	0,0	0,0
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,5	0,1	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**30,1**	**18,0**	**95,4**	**665**	**122**	**80**	**296**	**5,9**	**1,1**	**5,8**	**0,1**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	**50**	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**9,8**	**10,1**	**32,0**	**259**	**248**	**33**	**210**	**0,6**	**0,4**	**17,0**	**0,2**

	Итого:		64,5	48,6	230,4	1624	423	145	617	12,1	2,0	45,4	0,3
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**25**	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,3	0,0	0,2	0,1
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	**200/5**	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
338	Фрукты свежие	**200**	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**18,9**	**30,0**	**84,5**	**684**	**583**	**107**	**473**	**7,2**	**0,4**	**13,1**	**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
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
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**38,4**	**26,9**	**107,9**	**828**	**125**	**143**	**329**	**9,2**	**0,7**	**35,1**	**0,3**
	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
ТТК 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**9,7**	**9,3**	**33,2**	**255**	**24**	**16**	**96**	**1,1**	**0,1**	**0,2**	**0,0**
	Итого:		67,0	66,2	225,6	1767	732	266	898	17,4	1,2	48,4	0,5
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 6	Котлеты из индейки	**90**	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	0,0
ТТК 39	Ризотто	**150**	4,6	11,2	27,2	228	3	28	87	1,1	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	**100**	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	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	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**20,3**	**31,2**	**63,4**	**615**	**66**	**61**	**168**	**3,4**	**0,5**	**42,1**	**0,1**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, 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**	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**26,5**	**17,0**	**89,5**	**619**	**92**	**80**	**229**	**5,3**	**0,7**	**45,0**	**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
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	**60**	7,1	6,3	20,6	167	51	11	74	0,5	0,0	0,2	2,8
	Всего:		**12,7**	**11,3**	**42,6**	**323**	**293**	**41**	**262**	**0,7**	**0,1**	**2,0**	**2,8**
	Итого:		59,5	59,5	195,5	1557	451	182	658	9,4	1,3	89,1	2,9
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
243	Сосиска отварная	**50**	6,0	11,0	1,5	129	135	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**19,3**	**34,0**	**61,5**	**630**	**584**	**59**	**203**	**2,6**	**0,4**	**6,4**	**0,1**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,0	3,8	9,1	86	28	22	70	1,2	0,1	9,2	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
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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**21,3**	**18,1**	**95,0**	**626**	**93**	**82**	**284**	**8,5**	**0,6**	**25,0**	**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 246	Плюшка с сахаром	**75**	5,0	7,5	36,4	233	8	8	38	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**11,0**	**13,9**	**45,8**	**353**	**248**	**36**	**218**	**0,8**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		51,6	66,0	202,3	1609	925	177	705	11,8	1,3	48,4	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
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/30**	25,7	20,1	38,3	437	307	42	373	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	**100**	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	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
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**30,9**	**28,4**	**84,3**	**717**	**412**	**60**	**435**	**1,7**	**0,4**	**39,2**	**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 36	Тефтельки 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
309	Рожки отварные	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	**25**	0,8	0,0	1,6	10	5	5	16	0,2	0,0	2,5	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**34,2**	**26,9**	**94,6**	**756**	**186**	**68**	**287**	**6,4**	**0,9**	**11,9**	**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
ТТК 28	Булочка "Майская"	**75**	3,6	3,9	36,6	224	24	9	36	0,8	0,0	0,1	0,0
	Всего:		**9,2**	**8,9**	**58,6**	**380**	**266**	**39**	**224**	**1,0**	**0,1**	**1,9**	**0,1**
	Итого:		74,3	64,2	237,5	1853	864	167	946	9,1	1,4	52,9	0,2
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**20**	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 33	Индейка с овощами	**200**	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,4	0,2	52,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**23,6**	**27,9**	**52,1**	**557**	**328**	**60**	**293**	**4,0**	**0,4**	**55,0**	**0,1**
	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
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	**100**	12,2	9,8	6,4	162	38	28	154	0,9	0,1	6,9	0,0
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1

349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**23,7**	**19,7**	**71,4**	**557**	**154**	**88**	**340**	**4,8**	**0,7**	**30,5**	**0,3**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	**50**	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**9,8**	**10,1**	**32,0**	**259**	**248**	**33**	**210**	**0,6**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		57,1	57,7	155,5	1373	730	181	843	9,5	1,4	102,5	0,6
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	**55**	7,9	5,7	12,3	132	159	11	112	0,7	0,2	0,5	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	**200/5**	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
338	Фрукты свежие	**200**	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**20,8**	**18,4**	**99,9**	**650**	**503**	**102**	**430**	**7,4**	**0,6**	**13,6**	**0,1**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
285	Макаронник с мясом	**200**	17,3	14,4	43,5	373	17	13	66	1,3	0,1	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	**45**	0,5	2,1	3,5	35	14	6	14	0,4	0,0	4,3	0,0
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
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	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**27,7**	**22,6**	**118,4**	**785**	**102**	**59**	**196**	**7,7**	**0,7**	**26,4**	**0,0**
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури с сыром	**90**	11,5	13,6	24,9	268	260	23	184	0,6	0,1	0,1	0,0
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**11,5**	**13,6**	**47,3**	**358**	**260**	**23**	**184**	**0,6**	**0,1**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		60,0	54,6	265,6	1793	865	184	810	15,7	1,3	40,1	0,1
	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 477	Бифштекс домашний	**90**	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0

312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
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
338	Фрукты свежие	**100**	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	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	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**15,2**	**28,6**	**68,9**	**595**	**121**	**62**	**159**	**3,6**	**0,5**	**60,4**	**0,1**
	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
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	**40**	4,1	2,0	24,0	130	14	42	120	1,5	0,2	0,0	0,0
ТТК 43	Компот из яблок и изюма	**200**	0,3	0,1	18,9	78	12	6	16	0,8	0,0	2,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**41,7**	**30,7**	**130,5**	**965**	**225**	**177**	**502**	**6,9**	**0,8**	**5,8**	**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 м/р	**50**	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**7,1**	**6,1**	**39,4**	**240**	**246**	**34**	**219**	**0,7**	**0,1**	**1,2**	**0,0**
	Итого:		64,0	65,4	238,8	1800	592	273	880	11,2	1,4	67,4	0,2
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
210	Омлет натуральный	**150**	13,9	14,4	3,4	199	123	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	**60**	1,9	0,1	3,9	25	12	12	38	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	**100**	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	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
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**21,0**	**27,5**	**51,3**	**538**	**244**	**50**	**350**	**3,7**	**0,4**	**45,4**	**0,2**
	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
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

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 витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**26,2**	**22,6**	**91,0**	**673**	**180**	**50**	**268**	**4,7**	**0,8**	**15,1**	**0,1**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**9,8**	**10,1**	**32,0**	**259**	**248**	**33**	**210**	**0,6**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		57,0	60,2	174,3	1470	672	133	828	9,0	1,5	77,5	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
183	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
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**20,4**	**25,8**	**91,4**	**680**	**552**	**165**	**515**	**9,2**	**0,5**	**13,2**	**0,2**
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	6,5	4,1	12,7	127	57	38	131	2,0	0,1	9,1	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
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**21,1**	**22,0**	**95,3**	**677**	**205**	**89**	**280**	**9,4**	**0,6**	**51,8**	**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
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70	6,0	7,6	29,5	210	26	8	45	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**11,6**	**12,6**	**51,5**	**366**	**268**	**38**	**233**	**0,7**	**0,1**	**1,8**	**0,0**
	Итого:		53,1	60,4	238,2	1723	1025	292	1028	19,2	1,2	66,9	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
234	Биточки рыбные	90	11,6	9,4	13,6	185	45	24	138	0,9	0,0	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

ТК 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
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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**18,5**	**25,0**	**73,8**	**595**	**148**	**79**	**262**	**6,8**	**0,4**	**36,5**	**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
265	Плов из говядины	**200**	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	0,0
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	**20**	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,7	0,1	0,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**23,9**	**18,6**	**108,0**	**694**	**75**	**99**	**360**	**5,4**	**0,7**	**7,0**	**0,2**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 246	Плюшка с сахаром	**75**	5,0	7,5	36,4	233	8	8	38	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**11,0**	**13,9**	**45,8**	**353**	**248**	**36**	**218**	**0,8**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		53,4	57,5	227,6	1642	471	214	840	13,1	1,4	60,5	0,5
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/20**	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,9	0,1	0,5	0,1
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,0	75	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
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**38,9**	**25,0**	**76,6**	**690**	**350**	**46**	**397**	**1,5**	**0,3**	**1,1**	**0,1**
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**255**	4,8	8,1	7,3	121	41	17	64	0,8	0,1	4,4	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	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Икра кабачковая (доп.гарнир)	**40**	0,5	2,0	3,1	31	13	6	12	0,3	0,0	3,8	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	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0

	Всего:		**38,5**	**32,5**	**103,8**	**861**	**107**	**120**	**290**	**5,5**	**0,6**	**17,5**	**0,1**
	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
ТТК 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**9,7**	**9,3**	**33,2**	**255**	**24**	**16**	**96**	**1,1**	**0,1**	**0,2**	**0,0**
	Итого:		87,1	66,8	213,6	1806	481	182	783	8,1	1,1	18,8	0,3
	Пятница												
	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 500	Шницель "Нежный"	**90**	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,2	0,2	0,3	0,0
ТТК 39	Ризотто	**150**	4,6	11,2	27,2	228	3	28	87	1,1	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	**100**	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	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	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**26,3**	**35,9**	**71,3**	**714**	**217**	**81**	**279**	**3,9**	**0,5**	**42,5**	**0,1**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**40/15/250**	14,0	1,1	13,7	121	14	37	58	1,0	0,1	1,0	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом, с маслом	**200/5**	13,5	16,8	22,5	296	21	46	145	1,9	0,3	4,7	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**65**	1,0	3,3	7,3	63	27	9	18	0,4	0,0	17,1	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**32,9**	**22,0**	**89,5**	**689**	**112**	**110**	**259**	**5,4**	**0,8**	**23,9**	**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 м/р	**50**	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**7,1**	**6,1**	**39,4**	**240**	**246**	**34**	**219**	**0,7**	**0,1**	**1,2**	**0,0**
	Итого:		66,3	64,0	200,2	1643	575	225	757	10,0	1,5	67,6	0,4
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	**55**	7,9	5,7	12,3	132	159	11	112	0,7	0,2	0,5	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	**200/5**	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	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
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**23,2**	**20,0**	**107,2**	**703**	**694**	**68**	**344**	**5,2**	**0,6**	**17,9**	**0,1**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	**255**	2,1	5,8	16,6	127	17	22	66	0,9	0,1	7,1	0,0
ТТК 34	Мясо с овощами	**200**	12,6	12,0	16,1	223	40	48	204	2,5	0,2	15,8	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	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**18,7**	**18,7**	**71,8**	**531**	**92**	**75**	**276**	**5,9**	**0,7**	**25,0**	**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 246	Плюшка с сахаром	**75**	5,0	7,5	36,4	233	8	8	38	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**11,0**	**13,9**	**45,8**	**353**	**248**	**36**	**218**	**0,8**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		52,9	52,6	224,8	1587	1034	179	838	11,9	1,6	59,9	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
ТТК 552	Индейка с булгуром	**200**	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,8	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	**200**	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	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	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**16,4**	**24,2**	**84,4**	**622**	**136**	**35**	**100**	**6,8**	**0,3**	**12,9**	**0,0**
	Обед												
ТТК 26	Суп "Калейдоскоп" с зеленью	**250**	1,8	5,2	8,7	89	11	18	49	0,8	0,1	11,0	0,0
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,5	0,1	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**22,4**	**17,1**	**71,1**	**529**	**116**	**85**	**304**	**4,4**	**0,7**	**17,8**	**0,3**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	**60**	7,1	6,3	20,6	167	51	11	74	0,5	0,0	0,2	2,8
	Всего:		**12,7**	**11,3**	**42,6**	**323**	**293**	**41**	**262**	**0,7**	**0,1**	**2,0**	**2,8**

	Итого:		**51,5**	**52,6**	**198,1**	**1474**	**545**	**161**	**666**	**11,9**	**1,0**	**32,7**	**3,1**
	Среда												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/20**	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,9	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
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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**39,1**	**18,0**	**131,5**	**729**	**317**	**57**	**374**	**5,6**	**0,3**	**15,6**	**0,1**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
ТТК 36	Тефтельки 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
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	**20**	0,6	0,0	1,3	8	4	4	13	0,1	0,0	2,0	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 витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**32,5**	**29,7**	**95,7**	**780**	**206**	**185**	**419**	**8,4**	**0,9**	**18,0**	**0,1**
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури с сыром	**90**	11,5	13,6	24,9	268	260	23	184	0,6	0,1	0,1	0,0
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**11,5**	**13,6**	**47,3**	**358**	**260**	**23**	**184**	**0,6**	**0,1**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		83,1	61,3	274,5	1867	783	265	977	14,6	1,3	33,6	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 426	Котлета куриная с сыром	**90**	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
309	Рожки отварные	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	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
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**22,7**	**17,3**	**100,8**	**654**	**212**	**61**	**160**	**5,4**	**0,3**	**22,9**	**0,0**
	Обед												

88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	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	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
	Вафли	**30**	1,9	9,9	16,8	163	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**26,5**	**32,5**	**109,4**	**835**	**259**	**82**	**328**	**4,3**	**0,7**	**8,8**	**0,3**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	**50**	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**9,8**	**10,1**	**32,0**	**259**	**248**	**33**	**210**	**0,6**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		59,0	59,9	242,2	1748	719	176	698	10,4	1,4	48,6	0,5
	Пятница												
	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	**10**	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,1	0,0	0,1	0,0
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	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
338	Фрукты свежие	**100**	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**26,6**	**31,6**	**81,6**	**717**	**284**	**77**	**311**	**3,3**	**0,6**	**39,4**	**0,1**
	Обед												
119	Суп с горохом, куриным филе, гренками и зеленью	**15/250/15**	13,5	3,8	31,5	214	43	50	117	3,2	0,5	0,2	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
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
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	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**31,7**	**17,2**	**96,5**	**669**	**121**	**96**	**221**	**7,2**	**1,1**	**28,7**	**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 м/р	**50**	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0

	Всего:		**7,1**	**6,1**	**39,4**	**240**	**246**	**34**	**219**	**0,7**	**0,1**	**1,2**	**0,0**
	Итого:		**65,4**	**54,9**	**217,5**	**1626**	**651**	**206**	**751**	**11,2**	**1,8**	**69,3**	**0,2**
	Итого по меню:		*1253,0*	*1205,7*	*4386,9*	*33362*	*14003*	*4061*	*16577*	*237,5*	*27,5*	*1113,6*	*11,8*
	среднее за день		*62,7*	*60,3*	*219,3*	*1668*	*700*	*203*	*829*	*11,9*	*1,4*	*55,7*	*0,6*

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