

«СОГЛАСОВАНО»  
Исполняющий обязанности  
директора школы №173  
Д. Т. Ковков  
01.11.2024

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

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на ноябрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях:

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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C
	<b>Первая неделя</b>											
	<b>Понедельник</b>											
	<b>Завтрак</b>											
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	<b>200/25</b>	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,1</b>	<b>14,9</b>	<b>93,0</b>	<b>597</b>	<b>100</b>	<b>17</b>	<b>88</b>	<b>1,95</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>
	<b>Обед</b>											
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	<b>250/15</b>	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,5</b>	<b>24,7</b>	<b>108,7</b>	<b>771</b>	<b>189</b>	<b>196</b>	<b>360</b>	<b>9,80</b>	<b>0,69</b>	<b>14,80</b>
	<b>Полдник</b>											
ТТК 141	Пицца сырная	<b>100</b>	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,1</b>	<b>17,4</b>	<b>59,9</b>	<b>457</b>	<b>398</b>	<b>34</b>	<b>292</b>	<b>1,45</b>	<b>0,11</b>	<b>20,27</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,7</b>	<b>57,0</b>	<b>261,6</b>	<b>1825</b>	<b>687</b>	<b>247</b>	<b>740</b>	<b>13,20</b>	<b>0,94</b>	<b>35,37</b>
	<b>Вторник</b>											
	<b>Завтрак</b>											
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00
265	Плов из говядины	<b>200</b>	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>35</b>	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,2</b>	<b>20,5</b>	<b>81,8</b>	<b>581</b>	<b>108</b>	<b>51</b>	<b>239</b>	<b>2,29</b>	<b>0,49</b>	<b>1,64</b>
	<b>Обед</b>											
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>260</b>	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00
295	Котлета куриная	<b>100</b>	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00

	<b>Всего:</b>		<b>40,7</b>	<b>20,0</b>	<b>113,9</b>	<b>826</b>	<b>153</b>	<b>145</b>	<b>341</b>	<b>9,44</b>	<b>0,72</b>	<b>18,19</b>
	<b>Полдник</b>											
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	<b>200</b>	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	<b>65</b>	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,40	0,05	0,05
	<b>Всего:</b>		<b>7,7</b>	<b>8,1</b>	<b>49,7</b>	<b>297</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>65,6</b>	<b>48,6</b>	<b>245,4</b>	<b>1704</b>	<b>286</b>	<b>204</b>	<b>622</b>	<b>12,13</b>	<b>1,26</b>	<b>19,88</b>
	<b>Среда</b>											
	<b>Завтрак</b>											
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00
15	Сыр порционнo	<b>10</b>	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07
210	Омлет натуральный	<b>200</b>	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90
	Батон витаминный с микроэлементами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,3</b>	<b>30,0</b>	<b>29,3</b>	<b>480</b>	<b>285</b>	<b>38</b>	<b>401</b>	<b>4,97</b>	<b>0,18</b>	<b>3,95</b>
	<b>Обед</b>											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>265</b>	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,20	0,10	9,20
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>18,8</b>	<b>17,6</b>	<b>78,2</b>	<b>547</b>	<b>87</b>	<b>66</b>	<b>241</b>	<b>5,34</b>	<b>0,48</b>	<b>37,36</b>
	<b>Полдник</b>											
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	<b>70</b>	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,50	0,10	0,00
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80
	<b>Всего:</b>		<b>13,8</b>	<b>12,2</b>	<b>46,0</b>	<b>350</b>	<b>301</b>	<b>43</b>	<b>274</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>1,80</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,9</b>	<b>59,8</b>	<b>153,5</b>	<b>1377</b>	<b>673</b>	<b>147</b>	<b>916</b>	<b>11,01</b>	<b>0,86</b>	<b>43,11</b>
	<b>Четверг</b>											
	<b>Завтрак</b>											
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60
	Батон витаминный с микроэлементами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,9</b>	<b>15,7</b>	<b>78,4</b>	<b>528</b>	<b>37</b>	<b>25</b>	<b>71</b>	<b>2,53</b>	<b>0,20</b>	<b>8,18</b>
	<b>Обед</b>											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	<b>260</b>	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	<b>100/50</b>	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95

312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/45</b>	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,88	0,23	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,5</b>	<b>23,4</b>	<b>88,0</b>	<b>663</b>	<b>113</b>	<b>70</b>	<b>257</b>	<b>5,71</b>	<b>0,47</b>	<b>6,61</b>
	<b>Полдник</b>											
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	<b>75</b>	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,90	0,10	0,00
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,1</b>	<b>10,0</b>	<b>42,7</b>	<b>298</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>93</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49,5</b>	<b>49,1</b>	<b>209,1</b>	<b>1489</b>	<b>172</b>	<b>111</b>	<b>421</b>	<b>9,14</b>	<b>0,77</b>	<b>14,79</b>
	<b>Пятница</b>											
	<b>Завтрак</b>											
14	Масло шоколадное	<b>15</b>	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	<b>200</b>	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,7</b>	<b>25,8</b>	<b>78,5</b>	<b>610</b>	<b>109</b>	<b>20</b>	<b>73</b>	<b>4,50</b>	<b>0,10</b>	<b>13,90</b>
	<b>Обед</b>											
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>30/15/250</b>	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	17,1	14,8	40,9	365	17	19	104	1,70	0,10	0,00
101/2004	Икра кабачковая	<b>40</b>	0,5	2,0	3,1	31	13	6	12	0,32	0,02	3,80
342	Компот из груши	<b>200</b>	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>32,6</b>	<b>18,6</b>	<b>96,8</b>	<b>684</b>	<b>79</b>	<b>58</b>	<b>166</b>	<b>5,42</b>	<b>0,42</b>	<b>6,70</b>
	<b>Полдник</b>											
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	<b>100</b>	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	2,40
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,2</b>	<b>10,7</b>	<b>56,1</b>	<b>378</b>	<b>180</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>1,65</b>	<b>0,10</b>	<b>22,40</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62,5</b>	<b>55,1</b>	<b>231,4</b>	<b>1672</b>	<b>368</b>	<b>121</b>	<b>424</b>	<b>11,57</b>	<b>0,62</b>	<b>43,00</b>
	<b>Суббота</b>											
	<b>Завтрак</b>											
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00
ТТК 163/2	Филе куриное запеченное с персиками	<b>100</b>	22,6	13,6	5,0	233	141	80	226	1,20	0,06	1,58
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10

	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,4</b>	<b>26,1</b>	<b>65,1</b>	<b>621</b>	<b>164</b>	<b>93</b>	<b>276</b>	<b>3,51</b>	<b>0,21</b>	<b>1,68</b>
	<b>Обед</b>											
119	Суп гороховый с гречками	<b>250/15</b>	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>32,9</b>	<b>24,9</b>	<b>105,2</b>	<b>807</b>	<b>175</b>	<b>105</b>	<b>272</b>	<b>9,67</b>	<b>1,02</b>	<b>12,25</b>
	<b>Полдник</b>											
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	Печенье	<b>50</b>	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>53,9</b>	<b>325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,8</b>	<b>62,0</b>	<b>224,2</b>	<b>1753</b>	<b>339</b>	<b>198</b>	<b>548</b>	<b>13,18</b>	<b>1,23</b>	<b>13,93</b>
	Вторая неделя											
	Понедельник											
	<b>Завтрак</b>											
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	<b>50</b>	8,5	12,7	11,5	195	309	17	181	0,40	0,15	0,00
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	<b>250/10</b>	8,0	15,2	35,4	283	195	47	213	1,03	0,12	2,02
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,9</b>	<b>31,8</b>	<b>88,5</b>	<b>699</b>	<b>646</b>	<b>101</b>	<b>515</b>	<b>4,63</b>	<b>0,27</b>	<b>14,32</b>
	<b>Обед</b>											
96	Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	<b>260</b>	4,6	4,0	16,4	119	15	26	96	1,20	0,10	7,10
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/20</b>	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,5</b>	<b>19,1</b>	<b>101,5</b>	<b>665</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>167</b>	<b>4,12</b>	<b>0,26</b>	<b>15,30</b>
	<b>Полдник</b>											
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80
ТТК 376	Ватрушка с творогом	<b>75</b>	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,60	0,10	0,10
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>18,5</b>	<b>55,1</b>	<b>484</b>	<b>306</b>	<b>53</b>	<b>438</b>	<b>2,80</b>	<b>0,20</b>	<b>1,90</b>

	<i>Итого:</i>		<b>68,5</b>	<b>69,4</b>	<b>245,1</b>	<b>1848</b>	<b>1012</b>	<b>204</b>	<b>1120</b>	<b>11,55</b>	<b>0,73</b>	<b>31,52</b>
	<b>Вторник</b>											
	<b>Завтрак</b>											
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00
265	Плов из говядины	<b>200</b>	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>45</b>	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,6</b>	<b>20,0</b>	<b>74,0</b>	<b>541</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>197</b>	<b>3,36</b>	<b>0,22</b>	<b>0,82</b>
	<b>Обед</b>											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	<b>260</b>	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20
234	Котлета рыбная	<b>100</b>	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,30	0,20	0,40
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/20</b>	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,8</b>	<b>21,6</b>	<b>78,0</b>	<b>636</b>	<b>168</b>	<b>115</b>	<b>377</b>	<b>5,15</b>	<b>0,42</b>	<b>6,85</b>
	<b>Полдник</b>											
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	<b>200</b>	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	<b>65</b>	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,54	0,05	0,16
	<b>Всего:</b>		<b>6,9</b>	<b>11,5</b>	<b>48,6</b>	<b>324</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,54</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>
	<i>Итого:</i>		<b>49,3</b>	<b>53,1</b>	<b>200,6</b>	<b>1501</b>	<b>222</b>	<b>169</b>	<b>621</b>	<b>9,05</b>	<b>0,69</b>	<b>7,83</b>
	<b>Среда</b>											
	<b>Завтрак</b>											
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	<b>100</b>	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,00	0,60
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>35</b>	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,9</b>	<b>22,0</b>	<b>89,9</b>	<b>673</b>	<b>273</b>	<b>187</b>	<b>404</b>	<b>7,30</b>	<b>0,66</b>	<b>1,50</b>
	<b>Обед</b>											
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	<b>270</b>	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,20	0,10	9,20
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00
309	Вермишель отварная	<b>200</b>	7,2	6,3	37,2	236	9	10	47	1,00	1,00	0,00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/40</b>	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>30,1</b>	<b>24,2</b>	<b>97,7</b>	<b>727</b>	<b>82</b>	<b>48</b>	<b>186</b>	<b>5,09</b>	<b>1,50</b>	<b>12,10</b>

	<b>Полдник</b>											
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	<b>75</b>	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,90	0,10	0,00
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,1</b>	<b>10,0</b>	<b>42,7</b>	<b>298</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>93</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>68,1</b>	<b>56,2</b>	<b>230,3</b>	<b>1698</b>	<b>377</b>	<b>251</b>	<b>683</b>	<b>13,29</b>	<b>2,26</b>	<b>13,60</b>
	<b>Четверг</b>											
	<b>Завтрак</b>											
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	<b>250/5</b>	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,20
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	<b>100</b>	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,6</b>	<b>22,5</b>	<b>76,1</b>	<b>570</b>	<b>334</b>	<b>71</b>	<b>323</b>	<b>1,57</b>	<b>0,07</b>	<b>3,50</b>
	<b>Обед</b>											
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>260</b>	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/20</b>	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>36,0</b>	<b>27,7</b>	<b>67,8</b>	<b>691</b>	<b>142</b>	<b>157</b>	<b>367</b>	<b>5,87</b>	<b>0,31</b>	<b>20,32</b>
	<b>Полдник</b>											
ТТК 27	Хачапури	<b>75</b>	9,6	11,3	20,9	224	217	19	153	0,53	0,05	0,04
700/2004	Напиток клюквенный	<b>200</b>	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80
	<b>Всего:</b>		<b>9,7</b>	<b>11,4</b>	<b>36,8</b>	<b>289</b>	<b>221</b>	<b>23</b>	<b>156</b>	<b>0,73</b>	<b>0,05</b>	<b>3,84</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61,3</b>	<b>61,6</b>	<b>180,7</b>	<b>1550</b>	<b>697</b>	<b>251</b>	<b>846</b>	<b>8,17</b>	<b>0,43</b>	<b>27,66</b>
	<b>Пятница</b>											
	<b>Завтрак</b>											
ТТК 51	Биточки "Школьные"	<b>100</b>	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20
309	Рожки отварные	<b>200</b>	7,2	6,3	37,2	236	9	10	47	1,00	1,00	0,00
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>30</b>	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,8</b>	<b>24,5</b>	<b>84,8</b>	<b>669</b>	<b>79</b>	<b>41</b>	<b>176</b>	<b>6,09</b>	<b>1,30</b>	<b>14,10</b>
	<b>Обед</b>											
278/2022	Суп куриный с зеленью	<b>250</b>	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,00	0,20	8,20

ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/30</b>	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,58	0,19	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,8</b>	<b>16,0</b>	<b>71,0</b>	<b>508</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>244</b>	<b>4,68</b>	<b>0,79</b>	<b>12,80</b>
	<b>Полдник</b>											
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	<b>100</b>	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	2,40
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60
	<b>Всего:</b>		<b>13,5</b>	<b>10,4</b>	<b>59,5</b>	<b>386</b>	<b>173</b>	<b>40</b>	<b>188</b>	<b>1,03</b>	<b>0,09</b>	<b>10,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,1</b>	<b>50,9</b>	<b>215,2</b>	<b>1563</b>	<b>325</b>	<b>155</b>	<b>608</b>	<b>11,80</b>	<b>2,17</b>	<b>36,90</b>
	<b>Суббота</b>											
	<b>Завтрак</b>											
278	Тефтели мясные в соусе	<b>100/50</b>	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,20	0,30
304	Рис отварной	<b>180</b>	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00
ТТК472	Напиток из облепихи (горячий напиток)	<b>200</b>	0,0	0,0	0,5	3	5	3	8	0,10	0,00	2,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,6</b>	<b>24,6</b>	<b>59,2</b>	<b>535</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>153</b>	<b>0,82</b>	<b>0,23</b>	<b>2,30</b>
	<b>Обед</b>											
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>260</b>	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	17,1	14,8	40,9	365	17	19	104	1,70	0,10	0,00
101/2004	Икра кабачковая	<b>40</b>	0,5	2,0	3,1	31	13	6	12	0,32	0,02	3,80
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/20</b>	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,6</b>	<b>21,7</b>	<b>101,7</b>	<b>714</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>223</b>	<b>5,14</b>	<b>0,44</b>	<b>8,80</b>
	<b>Полдник</b>											
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	<b>200</b>	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	<b>65</b>	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20
	<b>Всего:</b>		<b>6,9</b>	<b>6,1</b>	<b>51,6</b>	<b>284</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,1</b>	<b>52,4</b>	<b>212,5</b>	<b>1533</b>	<b>132</b>	<b>105</b>	<b>423</b>	<b>6,46</b>	<b>0,77</b>	<b>11,30</b>
	Итого по меню:		727,4	675,2	2609,7	19513	5290	2162	7972	130,55	12,74	298,89
	<b>среднее за день</b>		<b>60,6</b>	<b>56,3</b>	<b>217,5</b>	<b>1626</b>	<b>441</b>	<b>180</b>	<b>664</b>	<b>10,88</b>	<b>1,06</b>	<b>24,91</b>

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



)
A
0,00
0,00
0,00
<b>0,00</b>
0,02
0,01
0,03
0,00
0,00
<b>0,06</b>
0,03
0,00
<b>0,03</b>
<b>0,09</b>
0,00
0,00
0,14
0,00
<b>0,14</b>
0,00
0,06
0,03
0,00
0,00
0,00

<b>0,09</b>
0,00
0,01
<b>0,01</b>
<b>0,24</b>
0,04
0,03
0,02
0,00
0,00
<b>0,09</b>
0,01
0,00
0,00
0,00
<b>0,01</b>
0,01
0,04
<b>0,05</b>
<b>0,15</b>
0,01
0,03
0,00
0,00
<b>0,04</b>
0,00
0,03

0,06
0,00
0,00
<b>0,09</b>
0,01
0,00
<b>0,01</b>
<b>0,14</b>
0,00
0,00
0,00
0,00
0,00
<b>0,00</b>
0,02
0,02
0,00
0,00
0,00
<b>0,04</b>
0,03
0,00
<b>0,03</b>
<b>0,07</b>
0,00
0,08
0,03
0,00

0,00
<b>0,11</b>
0,00
0,00
0,06
0,00
0,00
0,00
<b>0,06</b>
0,00
0,00
<b>0,00</b>
<b>0,17</b>
0,00
0,03
0,00
0,02
0,00
<b>0,05</b>
0,01
0,01
0,03
0,00
0,00
<b>0,05</b>
0,04
0,20
<b>0,24</b>

0,34
0,00
0,00
0,00
0,00
<b>0,00</b>
0,00
4,40
0,06
0,00
0,00
<b>4,46</b>
0,00
0,03
<b>0,03</b>
4,49
0,03
0,03
0,14
0,00
<b>0,20</b>
0,01
0,00
0,00
0,00
0,00
<b>0,01</b>

0,01
0,00
<b>0,01</b>
<b>0,22</b>
0,04
0,04
0,00
0,02
0,00
<b>0,10</b>
0,00
0,08
0,06
0,00
0,00
<b>0,14</b>
0,02
0,00
<b>0,02</b>
<b>0,26</b>
0,03
0,00
0,00
0,00
0,00
<b>0,03</b>
0,01
0,00

0,00
0,00
<b>0,01</b>
0,03
0,00
<b>0,03</b>
<b>0,07</b>
0,00
0,04
0,00
0,00
<b>0,04</b>
0,00
0,02
0,00
0,00
0,00
<b>0,02</b>
0,00
0,00
<b>0,00</b>
<b>0,06</b>
6,30
<b>0,52</b>