

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа № 143  
имени Героя Советского Союза  
А. А. Аристархова»

И. В. Довгань

09.01.2025

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации

питания  
«Дирекция по  
организации  
питания»

Е. В. Пороховой

2024 г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на январь 2025 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 школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия №184, лицей №180  
Московского района школы № 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 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, лицей №№ 8, 40, 40ф, гимназии №№1, 1ф, 13ф  
Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, 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, лицей №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>Первая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,6</b>	<b>20,0</b>	<b>99,5</b>	<b>632</b>	<b>49</b>	<b>19</b>	<b>43</b>	<b>4,4</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
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	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,6</b>	<b>23,0</b>	<b>100,5</b>	<b>749</b>	<b>212</b>	<b>185</b>	<b>344</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>	<b>11,6</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	90	10,8	8,4	25,1	219	82	17	115	0,6	0,1	0,1	0,00
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>11,8</b>	<b>8,6</b>	<b>45,3</b>	<b>311</b>	<b>96</b>	<b>25</b>	<b>129</b>	<b>3,4</b>	<b>0,3</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,0</b>	<b>51,6</b>	<b>245,3</b>	<b>1692</b>	<b>357</b>	<b>229</b>	<b>516</b>	<b>16,4</b>	<b>1,1</b>	<b>27,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
15	Сыр порционно	13	3,0	3,8	0,0	47	114	4	65	0,1	0,0	0,1	0,06
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,20
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14
	Батон витаминный с микронутриентами	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,8</b>	<b>23,7</b>	<b>74,3</b>	<b>578</b>	<b>362</b>	<b>44</b>	<b>280</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>38,4</b>	<b>18,9</b>	<b>98,3</b>	<b>715</b>	<b>108</b>	<b>118</b>	<b>299</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>	<b>8,4</b>	<b>0,08</b>
	<b>Полдник</b>												

	Сочник с фруктовой начинкой	<b>70</b>	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	<b>200</b>	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>3,5</b>	<b>10,9</b>	<b>58,3</b>	<b>349</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,7</b>	<b>53,5</b>	<b>230,9</b>	<b>1642</b>	<b>471</b>	<b>162</b>	<b>579</b>	<b>8,8</b>	<b>1,1</b>	<b>11,0</b>	<b>0,52</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
210	Омлет натуральный	<b>150</b>	13,8	14,4	3,4	198	123	20	245	2,6	0,1	0,7	0,11
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	<b>30</b>	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,00
338	Фрукты свежие	<b>120</b>	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>18,1</b>	<b>21,5</b>	<b>41,2</b>	<b>430</b>	<b>189</b>	<b>45</b>	<b>295</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>52,2</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>25/15/250</b>	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,02
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	9,0	11,7	20,5	224	23	42	96	2,0	0,3	9,0	0,00
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/40</b>	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>24,2</b>	<b>13,9</b>	<b>92,5</b>	<b>593</b>	<b>79</b>	<b>68</b>	<b>136</b>	<b>5,2</b>	<b>0,6</b>	<b>29,7</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	<b>80</b>	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,6	0,1	1,1	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>10,8</b>	<b>44,3</b>	<b>315</b>	<b>265</b>	<b>43</b>	<b>239</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,4</b>	<b>46,2</b>	<b>177,9</b>	<b>1338</b>	<b>533</b>	<b>156</b>	<b>670</b>	<b>10,3</b>	<b>1,0</b>	<b>84,8</b>	<b>0,18</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>15</b>	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	<b>200/5</b>	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	<b>100</b>	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>40</b>	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,9</b>	<b>26,4</b>	<b>83,5</b>	<b>638</b>	<b>314</b>	<b>63</b>	<b>284</b>	<b>2,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,18</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	<b>270</b>	4,0	5,7	10,0	107	41	26	84	1,6	0,2	10,4	0,05
234	Котлета рыбная	<b>100</b>	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/33</b>	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>24,7</b>	<b>22,6</b>	<b>81,2</b>	<b>626</b>	<b>179</b>	<b>101</b>	<b>346</b>	<b>6,4</b>	<b>0,7</b>	<b>20,0</b>	<b>4,55</b>

	<b>Полдник</b>												
	Печенье	<b>50</b>	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,7</b>	<b>11,1</b>	<b>43,5</b>	<b>284</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>43,4</b>	<b>60,1</b>	<b>208,2</b>	<b>1548</b>	<b>504</b>	<b>172</b>	<b>639</b>	<b>8,9</b>	<b>1,0</b>	<b>27,6</b>	<b>4,7</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 477	Бифштекс домашний	<b>90</b>	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,00
309	Вермишель отварная	<b>150</b>	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
	Пюре яблочное	<b>125</b>	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,7</b>	<b>18,9</b>	<b>82,0</b>	<b>561</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	<b>260</b>	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	0,2	18,7	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,08
304	Рис отварной	<b>150</b>	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,03
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>35,6</b>	<b>28,0</b>	<b>87,0</b>	<b>772</b>	<b>115</b>	<b>143</b>	<b>331</b>	<b>5,9</b>	<b>0,6</b>	<b>21,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Сдоба обыкновенная	<b>50</b>	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,18</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61,4</b>	<b>56,6</b>	<b>208,3</b>	<b>1618</b>	<b>391</b>	<b>199</b>	<b>626</b>	<b>9,7</b>	<b>1,2</b>	<b>39,6</b>	<b>0,31</b>
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	<b>200/5</b>	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,10
338	Фрукты свежие	<b>195</b>	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>23</b>	1,6	0,6	11,5	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>11,4</b>	<b>17,8</b>	<b>87,9</b>	<b>556</b>	<b>344</b>	<b>69</b>	<b>264</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>12,5</b>	<b>0,24</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	1,0	0,2	10,1	0,02
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/30	3,9	1,1	25,8	125	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,6</b>	<b>20,9</b>	<b>107,3</b>	<b>709</b>	<b>163</b>	<b>39</b>	<b>155</b>	<b>3,7</b>	<b>0,4</b>	<b>18,3</b>	<b>0,05</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с рисом яйцом	85	4,9	6,9	27,5	215	24	13	54	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,5</b>	<b>11,9</b>	<b>49,5</b>	<b>371</b>	<b>266</b>	<b>43</b>	<b>242</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>45,5</b>	<b>50,5</b>	<b>244,7</b>	<b>1637</b>	<b>773</b>	<b>151</b>	<b>661</b>	<b>9,6</b>	<b>1,0</b>	<b>32,6</b>	<b>0,33</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,9</b>	<b>21,5</b>	<b>76,8</b>	<b>613</b>	<b>332</b>	<b>56</b>	<b>395</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,4</b>	<b>19,6</b>	<b>71,8</b>	<b>560</b>	<b>137</b>	<b>101</b>	<b>332</b>	<b>4,9</b>	<b>0,8</b>	<b>9,7</b>	<b>4,51</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>3,5</b>	<b>10,9</b>	<b>58,3</b>	<b>349</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,8</b>	<b>52,0</b>	<b>206,9</b>	<b>1522</b>	<b>470</b>	<b>157</b>	<b>727</b>	<b>9,2</b>	<b>0,9</b>	<b>24,1</b>	<b>4,59</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,00
ТТК 536	Вермишель молочная	200	7,0	5,3	23,4	170	169	25	105	0,5	0,1	2,0	0,33
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,0</b>	<b>20,3</b>	<b>79,0</b>	<b>576</b>	<b>560</b>	<b>75</b>	<b>371</b>	<b>4,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,3</b>	<b>0,35</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>32,2</b>	<b>25,5</b>	<b>100,9</b>	<b>788</b>	<b>115</b>	<b>187</b>	<b>359</b>	<b>8,7</b>	<b>0,8</b>	<b>10,1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	80	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,5	0,1	0,1	0,01
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>8,0</b>	<b>8,9</b>	<b>54,1</b>	<b>333</b>	<b>44</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>3,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,2</b>	<b>54,7</b>	<b>234,0</b>	<b>1697</b>	<b>719</b>	<b>280</b>	<b>795</b>	<b>16,1</b>	<b>1,3</b>	<b>28,5</b>	<b>0,37</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,05
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/4	6,4	6,8	28,2	199	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,00
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,9</b>	<b>24,1</b>	<b>68,8</b>	<b>559</b>	<b>392</b>	<b>56</b>	<b>326</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,6</b>	<b>0,23</b>
	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00
284	Запеканка картофельная с печенью	200	12,7	9,8	25,0	239	27	51	258	4,6	0,4	6,9	0,01
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/30	3,9	1,1	25,8	125	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,7</b>	<b>18,6</b>	<b>83,4</b>	<b>587</b>	<b>89</b>	<b>83</b>	<b>358</b>	<b>7,9</b>	<b>0,6</b>	<b>30,8</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,7</b>	<b>11,1</b>	<b>43,5</b>	<b>284</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>42,3</b>	<b>53,7</b>	<b>195,7</b>	<b>1430</b>	<b>492</b>	<b>147</b>	<b>693</b>	<b>9,2</b>	<b>1,0</b>	<b>37,9</b>	<b>0,24</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,03
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,1</b>	<b>15,1</b>	<b>82,5</b>	<b>550</b>	<b>30</b>	<b>49</b>	<b>171</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,3	8,5	0,00
ТТК 64	Чевапчичи в томатном соусе	100/50	18,5	16,9	10,5	267	177	194	116	1,5	0,1	5,5	0,00

309	Вермишель отварная	<b>150</b>	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
377	Чай с лимоном	<b>200/5</b>	0,2	0,1	10,2	42	7	5	9	0,9	0,0	2,1	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>20/20</b>	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,5</b>	<b>28,3</b>	<b>84,4</b>	<b>716</b>	<b>220</b>	<b>229</b>	<b>231</b>	<b>4,8</b>	<b>0,5</b>	<b>16,1</b>	<b>0,02</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Сдоба обыкновенная	<b>50</b>	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61,7</b>	<b>53,1</b>	<b>206,2</b>	<b>1551</b>	<b>498</b>	<b>312</b>	<b>619</b>	<b>9,4</b>	<b>1,0</b>	<b>52,2</b>	<b>0,26</b>
	Итого по меню:		535,4	532,0	2158,2	15676	5208	1965	6524	107,5	10,4	365,2	11,6
	среднее за день		53,5	53,2	215,8	1568	521	196	652	10,8	1,0	36,5	1,2

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