«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция
по организации питания»
_____Е.И. Корнева
«__» августа 2021г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на первую 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 № 9,26,27,76,77,78,81,82,84,85,117,141,183
Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, гимназия №1, гимназия №13, лицей №8, лицей №40
Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28, лицей №38
Приокского района №11,17,32,34,45,48,88,88ф,89,131,134,135,135ф,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,128,129,130,133,137,144,145,161,165,169
170,171,179,190, 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												
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
212	Омлет с сосисками	**200**	20	33,8	3,8	373	150	31	340	3,64	0,17	0,4	0,29
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**35**	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,8	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**27,5**	**46,6**	**47,3**	**693**	**317,7**	**58,5**	**474**	**4,77**	**0,52**	**9,92**	**0,37**
	Обед												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	**280**	7,3	8,8	17,1	181	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0
260	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**30,1**	**26,7**	**97,3**	**758**	**83,7**	**204**	**466**	**9,17**	**0,56**	**8,93**	**0,04**
	Итого:		57,6	73,3	144,6	1451	401,4	262,5	940	13,94	1,08	18,85	0,41
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
223	Запеканка из творога с вареньем	**150/30**	23,6	17,5	45,3	341	391	35	308	1,3	0,07	0,8	0,05
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**28,7**	**28,5**	**72,8**	**571**	**500,7**	**53,5**	**398**	**2,92**	**0,16**	**3,77**	**0,12**
	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
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03

389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**36,8**	**21,1**	**101,5**	**855**	**85,7**	**151**	**293**	**5,39**	**0,37**	**10,87**	**0,11**
	Итого:		65,5	49,6	174,3	1426	586,4	204,5	691	8,31	0,53	14,64	0,23
	Среда												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	**100**	14,5	11	11,3	211	6	7,5	16	0,5	0,04	0,25	0
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**70**	0,8	0,14	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**24,2**	**17,44**	**97,6**	**666**	**36**	**40,5**	**103**	**2,67**	**0,24**	**17,76**	**0,03**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**38,77**	**21,6**	**96,31**	**761**	**96,7**	**217**	**509**	**9,84**	**0,86**	**6,49**	**0,06**
	Итого:		62,97	39,04	193,91	1427	132,7	257,5	612	12,51	1,1	24,25	0,09
	Четверг												
	Завтрак												
183	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	**200/5**	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
	Творог "Растишка"	**100**	6	3,5	10,1	96	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**18,1**	**16,2**	**93**	**592**	**310,7**	**82**	**306**	**4,73**	**0,24**	**14,91**	**0,06**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
280	Фрикадельки в соусе	**90/50**	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02
ТТК 565	Булгур отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0

	Всего:		**27,45**	**25,4**	**102,5**	**788**	**125,7**	**93**	**264**	**4,17**	**0,34**	**21,27**	**0,25**
	Итого:		45,55	41,6	195,5	1380	436,4	175	570	8,9	0,58	36,18	0,31
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	**100**	22,63	7,4	4,13	236	105	73	131	1,27	0,06	0,83	0,12
309	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
			30,83	**12,3**	**60,03**	**547**	**130,7**	**96**	**204**	**3,54**	**0,21**	**3,73**	**0,14**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
259	Жаркое по-домашнему с печенью	**200**	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**25**	0,2	1,3	2,5	22	10	4	7	0,15	0,01	6,6	0
700/2004	Напиток клюквенный	**200**	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**20,7**	**13,3**	**99,6**	**594**	**97,1**	**302**	**227**	**8,04**	**0,57**	**32,2**	**0,01**
	Итого:		51,53	25,6	159,63	1141	227,8	398	431	11,58	0,78	35,93	0,15
	Суббота												
	Завтрак												
467/2004	Биточки по-белорусски	**90**	16,7	13,8	1,5	197	32	25	167	1,29	0,06	1,47	0,03
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**23**	**20,8**	**57,2**	**538**	**49,7**	**58**	**264**	**3,26**	**0,18**	**1,57**	**0,06**
	Обед												
155	Суп с клёцками, зеленью	**250**	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
ТТК 193	Рыба запечённая "Солнышко"	**90**	16,7	10	2,4	140	117	28	241	0,95	0,09	0,87	0,09
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**27,8**	**21,9**	**82,9**	**644**	**233,7**	**93**	**459**	**4,25**	**0,47**	**6,99**	**0,15**
	Итого:		50,8	42,7	140,1	1182	283,4	151	723	7,51	0,65	8,56	0,21
	Вторая неделя												
	Понедельник												

	Завтрак												
333/2004	Вермишель с сыром	**200**	11,6	12,8	32,9	296	108	16	120	1,08	0,07	0,14	0,1
337	Яйцо вареное	**1 шт**	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
338	Фрукты свежие (груша)	**170**	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**23,4**	**21,6**	**93**	**664**	**241,5**	**59,4**	**315**	**6,94**	**0,48**	**9,29**	**0,24**
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	**10/250**	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
265	Плов из говядины	**200**	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
ТТК 206	Компот из вишни	**200**	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**24,12**	**16,15**	**94,22**	**643**	**86,7**	**90**	**227**	**3,56**	**0,32**	**18,46**	**0**
	Итого:		47,52	37,75	187,22	1307	328,2	149,4	542	10,5	0,8	27,75	0,24
	Вторник												
	Завтрак												
234	Биточки рыбные	**100**	12,3	9,8	17,3	214	46	29	153	0,95	0,09	0,59	0,01
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**55**	0,6	0,11	2,1	13	7,7	11	14,3	0,55	0,033	13	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**22,9**	**20,61**	**89,1**	**670**	**192,4**	**100**	**372,3**	**3,65**	**0,293**	**14,89**	**0,06**
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	**20/250**	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
289	Рагу из птицы	**200**	18,6	7,3	15,1	267	23	85	180	1,9	0,13	8,96	0,05
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**40**	0,3	2	3,9	35	17	5,7	11	0,2	0,01	10,5	0
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**28,6**	**14,7**	**86,4**	**681**	**89,7**	**139,7**	**352**	**5**	**0,43**	**25,58**	**0,05**
	Итого:		51,5	35,31	175,5	1351	282,1	239,7	724,3	8,65	0,723	40,47	0,11
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	**100**	19	12,4	3,6	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09

309	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**20**	0,2	0,02	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**27,3**	**17,32**	**59,8**	**577**	**58,7**	**84**	**231**	**3,75**	**0,22**	**8,47**	**0,11**
	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
284	Запеканка картофельная с мясом	**200**	13,7	13,3	22	296	21	40	104	1,6	0,18	4,6	0
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**23,2**	**18**	**80,8**	**622**	**98,7**	**93**	**233**	**5,42**	**0,43**	**18,73**	**0,01**
	Итого:		50,5	35,32	140,6	1199	157,4	177	464	9,17	0,65	27,2	0,12
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	**20**	2,4	4,4	0,6	52	2	3	31	0,17	0,12	0	0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	**200/5**	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
	Творог "Агуша"	**100**	7,4	3,9	9,4	102	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**21,2**	**19,7**	**95,4**	**648**	**263,7**	**67**	**286**	**4,2**	**0,6**	**14,41**	**0,06**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	**30/15/250**	11	1,2	16,7	142	12	34	56	0,9	0,04	1,4	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**100/50**	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Помидоры свежие	**20**	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	5	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**30,6**	**19,04**	**82,55**	**678**	**112,7**	**106**	**277,5**	**5,29**	**0,41**	**15,18**	**0,08**
	Итого:		51,8	38,74	177,95	1326	376,4	173	563,5	9,49	1,01	29,59	0,14
	Пятница												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
309	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0

377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**18,3**	**15,7**	**70,6**	**509**	**60,7**	**50**	**205**	**6,06**	**0,23**	**15,48**	**0,03**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**30,55**	**20,2**	**91,5**	**706**	**105,7**	**104**	**360**	**4,35**	**0,52**	**20,01**	**0,25**
	Итого:		48,85	35,9	162,1	1215	166,4	154	565	10,41	0,75	35,49	0,28
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**30**	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**29,7**	**16,43**	**50,8**	**569**	**74,7**	**129**	**236**	**4,6**	**0,34**	**9,11**	**0,1**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
271	Биточки домашние	**100**	14,5	11	11,3	211	6	7,5	16	0,5	0,04	0,25	0
309	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие	**20**	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	5	0
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**33,37**	**19,54**	**102,76**	**759**	**88,7**	**86,5**	**225,5**	**5,44**	**0,54**	**15,58**	**0,03**
	Итого:		63,07	35,97	153,56	1328	163,4	215,5	461,5	10,04	0,88	24,69	0,13
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
211	Омлет с сыром	**200**	25	28,5	4,3	341	412	36	460	3,6	0,12	0,57	0,43
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**50**	0,55	0,1	1,95	12	7	10	13	0,5	0,03	12,5	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02

	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**31,95**	**40,3**	**47,55**	**646**	**558,7**	**87**	**619**	**5,75**	**0,29**	**14,37**	**0,49**
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	**270**	5,4	6,7	17,4	155	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0
260	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**28,2**	**24,7**	**106,4**	**770**	**84,7**	**202**	**459**	**9,17**	**0,55**	**12,92**	**0,04**
	Итого:		60,15	65	153,95	1416	643,4	289	1078	14,92	0,84	27,29	0,53
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	**200/5**	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**16,3**	**23,2**	**81,3**	**604**	**551,7**	**68,5**	**373**	**5,14**	**0,27**	**16,58**	**0,11**
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**260**	5,6	8	7,6	121	19	16	42	0,68	0,06	5,24	0,01
294/2014	Запеканка из печени с рисом	**90**	11,2	6,4	14,2	159	11	20,5	202	3,59	0,16	7,4	0,04
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**24,6**	**20,8**	**80,9**	**635**	**111,7**	**96,5**	**407**	**7,23**	**0,56**	**22,32**	**0,08**
	Итого:		40,9	44	162,2	1239	663,4	165	780	12,37	0,83	38,9	0,19
	Среда												
	Завтрак												
467/2004	Биточки по-белорусски	**90**	16,7	13,8	1,5	197	32	25	167	1,29	0,06	1,47	0,03
309	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**24,8**	**19,4**	**56,7**	**508**	**54,7**	**47**	**238**	**3,51**	**0,2**	**1,57**	**0,05**

	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
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**30,7**	**20,8**	**93,7**	**725**	**109,7**	**107**	**366**	**4,71**	**0,51**	**11,69**	**0,26**
	Итого:		55,5	40,2	150,4	1233	164,4	154	604	8,22	0,71	13,26	0,31
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/30**	25,6	19,8	39,3	438	309	42	368	0,9	0,09	0,52	0,06
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**30,7**	**30,8**	**66,8**	**668**	**418,7**	**60,5**	**458**	**2,52**	**0,18**	**3,49**	**0,13**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**40,07**	**20,1**	**86,91**	**809**	**119,7**	**174**	**351**	**7,69**	**0,67**	**15,93**	**0,11**
	Итого:		70,77	50,9	153,71	1477	538,4	234,5	809	10,21	0,85	19,42	0,24
	Пятница												
	Завтрак												
431/2004	Печень по-строгановски	**100**	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**60**	0,7	0,1	2,3	14	8	12	16	0,54	0,04	15	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**23,9**	**20,9**	**79,2**	**629**	**164,7**	**88**	**454**	**7,59**	**0,41**	**24,5**	**0,07**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0

259	Жаркое по-домашнему	**200**	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**22,65**	**13,43**	**67,01**	**494**	**89,7**	**83**	**210**	**4,67**	**0,38**	**26,89**	**0**
	Итого:		46,55	34,33	146,21	1123	254,4	171	664	12,26	0,79	51,39	0,07
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 363	Котлета рубленная из цыплят с сыром	**100**	18,5	11	11,5	227	96	28	134	1,34	0,12	0,1	0,07
309	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**65**	0,8	0,1	2,5	15	8,7	13	17,3	0,6	0	16,3	0
700/2004	Напиток клюквенный	**200**	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**27,3**	**16**	**84,5**	**612**	**135,4**	**65**	**217,3**	**3,53**	**0,28**	**20,15**	**0,09**
	Обед												
155	Суп с клёцками с мясом	**10/250**	6,56	5,94	16	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	**150**	2,9	4,9	15,5	146	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**23,86**	**16,74**	**85,3**	**614**	**124,7**	**99**	**369**	**4,28**	**0,47**	**31,95**	**0,06**
	Итого:		51,16	32,74	169,8	1226	260,1	164	586,3	7,81	0,75	52,1	0,15
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	**55**	8,9	10,1	14	182	147	17	135	1	0,1	0,11	0,04
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	**200/5**	6,3	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,04
	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**24,1**	**24,5**	**98,6**	**710**	**632,7**	**82**	**389**	**2,73**	**0,57**	**2,2**	**0,09**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/260**	6	5,6	17,5	141	29	31	112	1,3	0,11	7,55	0,06
265	Плов из говядины	**200**	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**25,82**	**16,25**	**105,12**	**680**	**96,7**	**108**	**317**	**4,49**	**0,36**	**9,85**	**0,26**
	Итого:		49,92	40,75	203,72	1390	729,4	190	706	7,22	0,93	12,05	0,35
	Вторник												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	**100**	14,5	11	11,3	211	6	7,5	16	0,5	0,04	0,25	0
309	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**22,9**	**16,3**	**101,6**	**667**	**43**	**36,5**	**93**	**4,6**	**0,23**	**12,26**	**0,02**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**29,55**	**19,4**	**64,3**	**586**	**123,7**	**99**	**350**	**5,07**	**0,62**	**24,2**	**0,05**
	Итого:		52,45	35,7	165,9	1253	166,7	135,5	443	9,67	0,85	36,46	0,07
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/30**	25,6	19,8	39,3	438	309	42	368	0,9	0,09	0,52	0,06
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**30,7**	**30,8**	**66,8**	**668**	**418,7**	**60,5**	**458**	**2,52**	**0,18**	**3,49**	**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
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,9	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**25**	0,3	0	1	6	4	5	6	0,25	0,02	6	0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0

	Всего:		**35,1**	**30,6**	**126,2**	**934**	**258,7**	**211**	**489**	**8,09**	**0,56**	**9,8**	**0,28**
	Итого:		65,8	61,4	193	1602	677,4	271,5	947	10,61	0,74	13,29	0,41
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	**100**	18,99	12,38	3,61	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие	**20**	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	5	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**27,69**	**28,42**	**75,06**	**762**	**109,7**	**99**	**294,5**	**2,83**	**0,43**	**12,02**	**0,17**
	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
276	Рулет мясной с яйцом	**100**	14,5	10,8	8,2	191	41	22	157	1,71	0,07	0,2	0,1
309	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**25**	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	2,5	0
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**29,5**	**20,24**	**99,2**	**718**	**122,7**	**83**	**328**	**5,52**	**0,37**	**12,74**	**0,13**
	Итого:		57,19	48,66	174,26	1480	232,4	182	622,5	8,35	0,8	24,76	0,3
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	**200**	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**40**	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**21,7**	**24,94**	**72,3**	**624**	**170,7**	**58**	**230**	**3,17**	**0,2**	**11,3**	**0,02**
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	**10/250**	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**100/50**	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**24,2**	**23,2**	**74,6**	**645**	**122,7**	**90**	**269**	**5,03**	**0,43**	**24,33**	**0,06**

	Итого:		45,9	48,14	146,9	1269	293,4	148	499	8,2	0,63	35,63	0,08
	Суббота												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	**200**	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**30**	0,2	1,5	2,9	26	13	4	8	0,16	0,01	8	0
	Сдоба обыкновенная	**50**	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		**20,1**	**14,93**	**79,21**	**541**	**55,7**	**58**	**163**	**3,41**	**0,3**	**16,53**	**0**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	**250**	5,5	2,9	15,2	127	29	35	87	2,02	0,23	5,8	0
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	**100**	17,5	11,7	6,3	200	32	31	229	0,92	0,11	0,93	0,04
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**30**	0,4	0,1	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,5	0
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		**31,8**	**22,1**	**100,1**	**776**	**105,7**	**119**	**462**	**6,44**	**0,59**	**18,32**	**0,07**
	Итого:		51,9	37,03	179,31	1317	161,4	177	625	9,85	0,89	34,85	0,07
	Итого по меню:		*1295*	*1030*	*4004,33*	*31758*	*8327*	*4839*	*15651*	*241*	*19,1*	*683*	*5,19*
	среднее за день		*54,0*	*42,9*	*166,8*	*1323,3*	*347,0*	*201,6*	*652,1*	*10,0*	*0,8*	*28,5*	*0,2*

В меню используются следующие свежие фрукты: яблоки, груши

В меню включены витаминизированные напитки: кисель плодово-ягодный (витамины B_1,B_6,PP,C), кофейный напиток витаминизированный (витамины B_1,B_6,PP,C), молоко витаминизированное (витамины A,E, B_1,B_6,B_9,C,PP, а также железо, цинк)

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