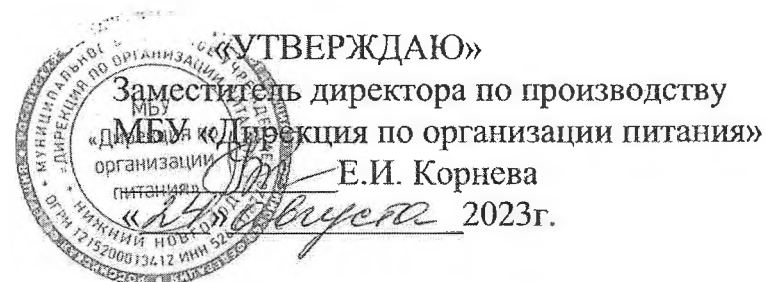


«СОГЛАСОВАНО»



4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на первую четверть 2023-2024 учебного 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, 123ф,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21,64,66,67,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87

Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117ф,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, 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»

Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
<i>Первая неделя</i>													
<b>Понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
211	Омлет с сыром	200	24,0	30,1	4,4	385	460	41	487	3,20	0,03	0,90	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,5</b>	<b>42,9</b>	<b>40,9</b>	<b>664</b>	<b>532</b>	<b>48</b>	<b>535</b>	<b>3,83</b>	<b>0,13</b>	<b>1,55</b>	<b>0,10</b>
<b>Обед</b>													
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,09	5,20	0,00
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,7</b>	<b>24,2</b>	<b>96,5</b>	<b>721</b>	<b>76</b>	<b>201</b>	<b>456</b>	<b>9,93</b>	<b>0,57</b>	<b>5,80</b>	<b>0,04</b>
<b>Полдник</b>													
ТТК 27	Хачапури	95	12,2	14,4	26,4	284	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>12,3</b>	<b>14,5</b>	<b>42,3</b>	<b>349</b>	<b>279</b>	<b>28</b>	<b>197</b>	<b>1,10</b>	<b>0,08</b>	<b>3,80</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>70,5</b>	<b>81,6</b>	<b>179,7</b>	<b>1734</b>	<b>887</b>	<b>277</b>	<b>1188</b>	<b>14,86</b>	<b>0,78</b>	<b>11,15</b>	<b>0,17</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	32,8	24,8	40,7	517	352	50	492	1,32	0,12	1,18	0,09
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>35,2</b>	<b>31,6</b>	<b>67,5</b>	<b>695</b>	<b>370</b>	<b>55</b>	<b>502</b>	<b>2,71</b>	<b>0,20</b>	<b>4,08</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед</b>													
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,60	0,07	11,30	0,02

ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13		
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01		
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	
	<b>Всего:</b>		26,4	24,2	76,1	627	127	84	254	5,11	0,38	12,61	0,11
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	<b>Всего:</b>		11,0	10,2	44,0	312	35	20	105	1,75	0,15	20,19	0,01
	<b>Итого:</b>		72,6	66,0	187,6	1634	532	159	861	9,57	0,73	36,88	0,21
	<b>Среда</b>												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		23,7	29,2	84,4	696	65	45	133	6,95	0,52	25,10	0,12
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,0	10,0	4,3	176	14	21	141	0,60	0,16	0,57	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,00	0,04	0,06
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		34,2	22,6	91,5	704	75	81	325	5,74	0,56	9,71	0,08
	Полдник												
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	100	11,6	10,5	33,0	273	84	18	122	0,70	0,01	0,30	4,60
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	<b>Всего:</b>		12,4	11,2	59,7	389	119	40	148	4,20	0,07	19,80	4,60
	<b>Итого:</b>		70,3	63,0	235,6	1789	259	166	606	16,89	1,15	54,61	4,80

		Четверг											
№ 36	масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
	302 Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
	382 Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
<b>Всего:</b>			<b>31,4</b>	<b>35,6</b>	<b>93,2</b>	<b>819</b>	<b>270</b>	<b>209</b>	<b>481</b>	<b>7,77</b>	<b>0,57</b>	<b>3,60</b>	<b>0,09</b>
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
<b>Всего:</b>			<b>35,9</b>	<b>27,8</b>	<b>69,2</b>	<b>670</b>	<b>127</b>	<b>141</b>	<b>348</b>	<b>6,54</b>	<b>0,35</b>	<b>22,29</b>	<b>0,14</b>
Полдник													
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,04
<b>Всего:</b>			<b>7,7</b>	<b>12,3</b>	<b>53,1</b>	<b>352</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>0,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>
<b>Итого:</b>			<b>75,0</b>	<b>75,7</b>	<b>215,5</b>	<b>1841</b>	<b>422</b>	<b>360</b>	<b>883</b>	<b>14,93</b>	<b>0,99</b>	<b>25,93</b>	<b>0,27</b>
		Пятница											
Завтрак													
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,80	0,03	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
<b>Всего:</b>			<b>16,5</b>	<b>29,0</b>	<b>77,3</b>	<b>634</b>	<b>125</b>	<b>29</b>	<b>92</b>	<b>5,71</b>	<b>0,18</b>	<b>21,10</b>	<b>0,09</b>
Обед													
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17		
	<b>Всего:</b>		<b>28,8</b>	<b>11,4</b>	<b>82,6</b>	<b>549</b>	<b>69</b>	<b>64</b>	<b>130</b>	<b>4,32</b>	<b>0,41</b>	<b>29,2</b>	
	<b>Полдник</b>												
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>13,7</b>	<b>10,6</b>	<b>45,4</b>	<b>332</b>	<b>177</b>	<b>44</b>	<b>186</b>	<b>1,90</b>	<b>0,09</b>	<b>4,34</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,0</b>	<b>51,0</b>	<b>205,3</b>	<b>1515</b>	<b>371</b>	<b>137</b>	<b>408</b>	<b>11,93</b>	<b>0,68</b>	<b>54,67</b>	<b>0,14</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,1</b>	<b>18,5</b>	<b>66,2</b>	<b>500</b>	<b>29</b>	<b>41</b>	<b>206</b>	<b>2,42</b>	<b>0,17</b>	<b>3,40</b>	<b>0,05</b>
	<b>Обед</b>												
155	Суп с клёцками, с мясом, зеленью	10/250	6,0	6,6	16,0	148	42	11	56	0,60	0,01	0,40	0,01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,1	8,3	3,0	135	12	19	133	0,44	0,10	1,57	0,02
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,3</b>	<b>22,1</b>	<b>87,5</b>	<b>654</b>	<b>132</b>	<b>84</b>	<b>311</b>	<b>8,09</b>	<b>0,51</b>	<b>37,44</b>	<b>0,03</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Булочка ванильная	90	6,8	6,7	40,7	250	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>8,8</b>	<b>7,7</b>	<b>62,7</b>	<b>350</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>0,77</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,2</b>	<b>48,3</b>	<b>216,4</b>	<b>1504</b>	<b>175</b>	<b>135</b>	<b>571</b>	<b>11,28</b>	<b>0,76</b>	<b>40,84</b>	<b>0,09</b>
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	9,8	12,0	5,9	172	20	8	17	0,90	0,03	0,90	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00

			26,1	35,3	85,6	765	176	200	378	7,86	0,40	2,20	0,15
325	Щорщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,70	0,09	0,70	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,2</b>	<b>19,8</b>	<b>84,0</b>	<b>604</b>	<b>83</b>	<b>71</b>	<b>175</b>	<b>5,37</b>	<b>0,32</b>	<b>11,99</b>	<b>0,01</b>
	Полдник												
ТТК 221	Плюшка с маком	85	7,1	7,7	37,0	246	29	11	63	0,73	0,06	0,20	0,03
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>7,7</b>	<b>8,3</b>	<b>74,1</b>	<b>403</b>	<b>53</b>	<b>25</b>	<b>80</b>	<b>4,03</b>	<b>0,11</b>	<b>15,20</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,0</b>	<b>63,4</b>	<b>243,7</b>	<b>1772</b>	<b>312</b>	<b>296</b>	<b>633</b>	<b>17,26</b>	<b>0,83</b>	<b>29,39</b>	<b>0,19</b>
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>30,1</b>	<b>23,6</b>	<b>51,5</b>	<b>539</b>	<b>81</b>	<b>127</b>	<b>282</b>	<b>4,68</b>	<b>0,20</b>	<b>4,92</b>	<b>0,14</b>
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 36	Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>36,1</b>	<b>27,7</b>	<b>100,5</b>	<b>823</b>	<b>219</b>	<b>94</b>	<b>319</b>	<b>6,69</b>	<b>0,73</b>	<b>25,69</b>	<b>0,07</b>
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00

	<b>Всего:</b>		<b>11,0</b>	<b>10,2</b>	<b>44,0</b>	<b>312</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>105</b>	<b>1,75</b>	<b>0,15</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>77,2</b>	<b>61,5</b>	<b>196,0</b>	<b>1674</b>	<b>335</b>	<b>241</b>	<b>706</b>	<b>13,12</b>	<b>1,08</b>		
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Сыр плавленый порционно	<b>17,5</b>	1,5	3,9	1,1	45	35	6	123	0,1	0,0	0,1	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	<b>200</b>	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>45</b>	0,4	0,0	-1,1	6	10	6	19	0,27	0,01	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,2</b>	<b>21,3</b>	<b>59,5</b>	<b>485</b>	<b>171</b>	<b>64</b>	<b>296</b>	<b>7,06</b>	<b>0,17</b>	<b>27,90</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	<b>100</b>	15,5	12,9	6,4	204	35	28	165	0,94	0,13	6,90	0,03
304	Рис отварной	<b>180</b>	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,9</b>	<b>25,3</b>	<b>86,0</b>	<b>683</b>	<b>100</b>	<b>69</b>	<b>308</b>	<b>4,82</b>	<b>0,39</b>	<b>28,37</b>	<b>0,07</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 27	Хачапури	<b>95</b>	12,2	14,4	26,4	284	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03
700/2004	Напиток клюквенный	<b>200</b>	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>12,3</b>	<b>14,5</b>	<b>42,3</b>	<b>349</b>	<b>279</b>	<b>28</b>	<b>197</b>	<b>1,10</b>	<b>0,08</b>	<b>3,80</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,4</b>	<b>61,1</b>	<b>187,8</b>	<b>1517</b>	<b>550</b>	<b>161</b>	<b>801</b>	<b>12,98</b>	<b>0,64</b>	<b>60,07</b>	<b>0,10</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Масло сливочное порционно	<b>15</b>	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
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	0,04
338	Фрукты свежие	<b>200</b>	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,6</b>	<b>23,6</b>	<b>93,4</b>	<b>646</b>	<b>437</b>	<b>99</b>	<b>362</b>	<b>6,93</b>	<b>0,23</b>	<b>13,50</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/260</b>	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,16	0,10	7,10	0,01

	Ланч с мясом с маслом	200/5	21,0	21,2	39,6	434	19	21	123	1,80	0,20	0,00	0,02
	Салат кабачковая (доп.гарнир)	60	0,7	2,8	4,6	47	19	8	18	0,50	0,02	5,80	0,00
	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,2</b>	<b>30,2</b>	<b>99,3</b>	<b>825</b>	<b>122</b>	<b>76</b>	<b>272</b>	<b>5,63</b>	<b>0,51</b>	<b>13,79</b>	<b>0,03</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>7,7</b>	<b>6,9</b>	<b>56,1</b>	<b>312</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>0,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,5</b>	<b>60,7</b>	<b>248,8</b>	<b>1783</b>	<b>584</b>	<b>185</b>	<b>688</b>	<b>13,18</b>	<b>0,81</b>	<b>27,33</b>	<b>0,19</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,7</b>	<b>22,8</b>	<b>65,4</b>	<b>528</b>	<b>41</b>	<b>55</b>	<b>224</b>	<b>3,36</b>	<b>0,18</b>	<b>9,62</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>37,4</b>	<b>28,6</b>	<b>88,6</b>	<b>762</b>	<b>246</b>	<b>143</b>	<b>403</b>	<b>5,27</b>	<b>0,34</b>	<b>3,62</b>	<b>0,17</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>13,7</b>	<b>10,6</b>	<b>45,4</b>	<b>332</b>	<b>177</b>	<b>44</b>	<b>186</b>	<b>1,90</b>	<b>0,09</b>	<b>4,34</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,8</b>	<b>62,0</b>	<b>199,4</b>	<b>1622</b>	<b>464</b>	<b>242</b>	<b>813</b>	<b>10,53</b>	<b>0,61</b>	<b>17,58</b>	<b>0,20</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01





		95	12,2	14,4	26,4	284	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03
	Фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>12,2</b>	<b>14,4</b>	<b>48,8</b>	<b>374</b>	<b>275</b>	<b>24</b>	<b>194</b>	<b>0,90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,2</b>	<b>55,1</b>	<b>235,0</b>	<b>1692</b>	<b>650</b>	<b>97</b>	<b>611</b>	<b>7,74</b>	<b>0,75</b>	<b>15,52</b>	<b>0,12</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло шоколадное	15	0,2	-9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>31,1</b>	<b>60,2</b>	<b>620</b>	<b>264</b>	<b>55</b>	<b>399</b>	<b>7,67</b>	<b>0,26</b>	<b>25,43</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>													
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	5,7	5,5	15,2	133	44	26	50	1,50	0,05	9,20	0,01
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,00	0,15	39,00	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,1</b>	<b>18,1</b>	<b>95,6</b>	<b>647</b>	<b>130</b>	<b>73</b>	<b>137</b>	<b>8,93</b>	<b>0,43</b>	<b>83,20</b>	<b>0,03</b>
<b>Полдник</b>													
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>7,7</b>	<b>6,9</b>	<b>56,1</b>	<b>312</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>0,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,9</b>	<b>56,1</b>	<b>211,9</b>	<b>1579</b>	<b>419</b>	<b>138</b>	<b>590</b>	<b>17,22</b>	<b>0,76</b>	<b>108,67</b>	<b>0,07</b>
<b>Среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
	Масло сливочное порционнно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	45	0,7	2,3	5,5	46	19	6	12	0,24	0,01	12,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00

	<b>Всего:</b>		<b>20,7</b>	<b>31,4</b>
	Обед			
112	Суп с вермишелью и картофелем, филе куриным, зеленью	<b>10/250</b>	5,6	3,0
265	Плов из говядины	<b>200</b>	14,0	13,7
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>60</b>	0,7	0,1
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8
	<b>Всего:</b>		<b>25,1</b>	<b>17,6</b>
	Полдник			
ТТК 224	Пицца "Школьная"	<b>100</b>	13,5	10,4
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>13,5</b>	<b>10,4</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,3</b>	<b>59,4</b>
	<b>Четверг</b>			
	Завтрак			
	Сыр плавленый порционно	<b>17,5</b>	1,5	3,9
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	<b>100/50</b>	15,2	17,0
304	Рис отварной	<b>180</b>	4,4	7,5
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>40</b>	0,4	0,1
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5
	<b>Всего:</b>		<b>23,8</b>	<b>29,1</b>
	Обед			
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	<b>255</b>	6,8	6,2
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6,5	5,7
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8
	<b>Всего:</b>		<b>41,3</b>	<b>29,6</b>
	Полдник			
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	<b>100</b>	11,6	10,5
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	0,6	0,6

54,7	584	92	53	175	3,80	0,40	1,1	0,0
15,0	108	15	32	77	1,03	0,09	6,10	0,0
35,6	322	10	43	93	1,70	0,09	0,70	0,00
2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
91,2	652	94	108	215	5,44	0,41	22,69	0,01
31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
59,5	386	173	40	188	1,03	0,09	7,84	0,03
205,4	1622	359	201	578	10,27	0,90	42,99	0,19
1,1	45	35	6	123	0,1	0,0	0,1	0,0
11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
72,4	647	177	59	339	3,35	0,33	15,30	0,08
7,0	112	20	32	99	1,20	0,08	5,30	0,02
12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
91,9	801	80	134	318	6,60	0,43	11,06	0,13
33,0	273	84	18	122	0,70	0,01	0,30	4,60
12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00

			12,4	11,2	59,7	389	119	40	148	4,20	0,07	19,80	4,60
	<i>Итого:</i>		77,5	69,9	224,0	1837	376	233	805	14,15	0,83	46,16	4,81
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ГК 35	Фрикассе из индейки	100	7,2	14,0	2,0	164	20	9	18	0,90	0,01	1,40	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		19,5	23,4	76,3	595	52	174	263	7,00	0,35	5,15	0,04
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,3	4,7	9,5	97	22	21	47	1,00	0,08	11,90	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,00	0,19	4,50	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	35	0,2	0,0	0,9	5	8	5	15	0,20	0,01	3,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		25,2	19,5	82,0	604	107	90	238	8,83	0,50	35,00	0,01
	<b>Полдник</b>												
376	Пирожок печеный сдобный с мясом и рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,93	0,13	0,04	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		9,1	10,0	42,7	298	22	16	93	0,93	0,13	0,04	0,01
	<b>Итого:</b>		53,8	52,9	201,0	1497	181	280	594	16,76	0,98	40,19	0,06
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,6	13,6	5,0	233	141	80	226	1,20	0,06	1,58	0,08
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		31,4	19,9	63,1	558	167	94	278	3,50	0,21	4,48	0,11
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
234	Биточки рыбные	100	16,2	13,4	15,4	246	47	26	160	1,10	0,09	0,29	0,02
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,0</b>	<b>25,7</b>	<b>79,3</b>	<b>660</b>	<b>159</b>	<b>82</b>	<b>335</b>	<b>5,05</b>	<b>0,32</b>	<b>9,85</b>	
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с капустой и курицей	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,6</b>	<b>6,3</b>	<b>45,3</b>	<b>276</b>	<b>63</b>	<b>47</b>	<b>83</b>	<b>4,22</b>	<b>0,12</b>	<b>20,40</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69,0</b>	<b>51,9</b>	<b>187,7</b>	<b>1494</b>	<b>389</b>	<b>223</b>	<b>696</b>	<b>12,77</b>	<b>0,65</b>	<b>34,73</b>	<b>0,22</b>
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,0</b>	<b>23,1</b>	<b>78,8</b>	<b>580</b>	<b>494</b>	<b>37</b>	<b>197</b>	<b>1,03</b>	<b>0,12</b>	<b>2,26</b>	<b>0,30</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,15	0,10	7,10	0,01
ТТК 55	Рагу из говядины	200	12,5	12,0	16,5	224	21	37	73	2,20	0,18	39,00	0,02
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,0</b>	<b>17,6</b>	<b>72,2</b>	<b>532</b>	<b>76</b>	<b>68</b>	<b>178</b>	<b>5,78</b>	<b>0,46</b>	<b>48,19</b>	<b>0,03</b>
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	95	12,2	14,4	26,4	284	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>12,2</b>	<b>14,4</b>	<b>48,8</b>	<b>374</b>	<b>275</b>	<b>24</b>	<b>194</b>	<b>0,90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,2</b>	<b>55,1</b>	<b>199,8</b>	<b>1486</b>	<b>845</b>	<b>129</b>	<b>569</b>	<b>7,71</b>	<b>0,65</b>	<b>50,50</b>	<b>0,36</b>
	Вторник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03

	картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
	орцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,1</b>	<b>35,0</b>	<b>49,7</b>	<b>604</b>	<b>107</b>	<b>60</b>	<b>238</b>	<b>4,06</b>	<b>0,31</b>	<b>5,66</b>	<b>0,18</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,0	10,0	4,3	176	14	21	141	0,60	0,16	0,57	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>35,0</b>	<b>22,4</b>	<b>90,8</b>	<b>732</b>	<b>101</b>	<b>98</b>	<b>350</b>	<b>5,53</b>	<b>0,61</b>	<b>6,46</b>	<b>0,06</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>11,0</b>	<b>10,2</b>	<b>44,0</b>	<b>312</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>105</b>	<b>1,75</b>	<b>0,15</b>	<b>20,19</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69,1</b>	<b>67,6</b>	<b>184,5</b>	<b>1648</b>	<b>243</b>	<b>178</b>	<b>693</b>	<b>11,34</b>	<b>1,07</b>	<b>32,31</b>	<b>0,25</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>34,9</b>	<b>30,5</b>	<b>84,4</b>	<b>753</b>	<b>95</b>	<b>105</b>	<b>260</b>	<b>3,62</b>	<b>0,28</b>	<b>2,31</b>	<b>0,12</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
ТТК 36	Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>33,4</b>	<b>31,8</b>	<b>105,0</b>	<b>840</b>	<b>200</b>	<b>201</b>	<b>441</b>	<b>9,06</b>	<b>0,67</b>	<b>14,40</b>	<b>0,08</b>

	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	51	27	60	0,96	0,06	0,02	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>6,6</b>	<b>10,4</b>	<b>49,1</b>	<b>314</b>	<b>51</b>	<b>27</b>	<b>60</b>	<b>0,96</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>74,9</b>	<b>72,7</b>	<b>238,5</b>	<b>1907</b>	<b>346</b>	<b>333</b>	<b>761</b>	<b>13,64</b>	<b>1,01</b>	<b>16,73</b>	<b>0,21</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,80	0,03	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,6</b>	<b>24,3</b>	<b>80,0</b>	<b>606</b>	<b>128</b>	<b>33</b>	<b>95</b>	<b>5,85</b>	<b>0,18</b>	<b>27,90</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с мясом, гренками, зеленью	10/250/15	6,9	6,8	22,7	183	121	21	95	1,30	0,26	10,10	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20											
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,8</b>	<b>25,7</b>	<b>88,4</b>	<b>724</b>	<b>245</b>	<b>90</b>	<b>300</b>	<b>5,45</b>	<b>0,59</b>	<b>12,30</b>	<b>0,11</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>13,7</b>	<b>10,6</b>	<b>45,4</b>	<b>332</b>	<b>177</b>	<b>44</b>	<b>186</b>	<b>1,90</b>	<b>0,09</b>	<b>4,34</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,1</b>	<b>60,6</b>	<b>213,8</b>	<b>1662</b>	<b>550</b>	<b>167</b>	<b>581</b>	<b>13,20</b>	<b>0,86</b>	<b>44,54</b>	<b>0,14</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00



	Витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>30,4</b>	<b>71,1</b>	<b>643</b>	<b>39</b>	<b>51</b>	<b>155</b>	<b>3,63</b>	<b>0,45</b>	<b>17,60</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
68	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
ГТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,7</b>	<b>14,3</b>	<b>64,5</b>	<b>472</b>	<b>97</b>	<b>62</b>	<b>179</b>	<b>4,15</b>	<b>0,39</b>	<b>35,30</b>	<b>0,00</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>11,0</b>	<b>10,2</b>	<b>44,0</b>	<b>312</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>105</b>	<b>1,75</b>	<b>0,15</b>	<b>20,19</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,1</b>	<b>54,9</b>	<b>179,6</b>	<b>1427</b>	<b>171</b>	<b>133</b>	<b>439</b>	<b>9,53</b>	<b>0,99</b>	<b>73,09</b>	<b>0,14</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,1</b>	<b>26,3</b>	<b>77,4</b>	<b>626</b>	<b>109</b>	<b>78</b>	<b>287</b>	<b>7,81</b>	<b>0,32</b>	<b>35,73</b>	<b>0,01</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>41,4</b>	<b>31,2</b>	<b>104,4</b>	<b>865</b>	<b>78</b>	<b>136</b>	<b>288</b>	<b>6,76</b>	<b>0,48</b>	<b>30,76</b>	<b>0,11</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Булочка ванильная	90	6,8	6,7	40,7	250	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>8,8</b>	<b>7,7</b>	<b>62,7</b>	<b>350</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>0,77</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>70,3</b>	<b>65,2</b>	<b>244,5</b>	<b>1841</b>	<b>201</b>	<b>224</b>	<b>629</b>	<b>15,34</b>	<b>0,88</b>	<b>66,49</b>	<b>0,14</b>

Итого по меню:		1522,6	1497,1	5093,0	40062	9846	4969	16419	309,1	20,4	1005,2	13,1
среднее за день		63,4	62,4	212,2	1669	410	207	684	12,9	0,8	41,9	0,6

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