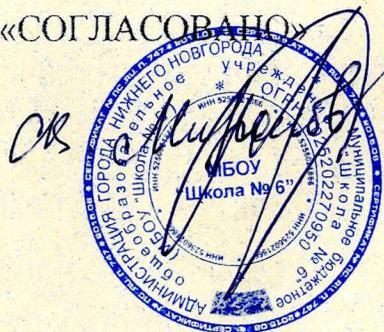


«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»



Е.В. Пороховой

2024 г.

2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на октябрь 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 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, лицеи №№ 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, лицеи №№ 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 (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>													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" со сгущённым молоком	150/30	16,3	11,9	57,3	401	104	15	88	0,50	0,05	0,34	0,04
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,4</b>	<b>19,5</b>	<b>105,4</b>	<b>679</b>	<b>149</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	<b>5,09</b>	<b>0,25</b>	<b>16,24</b>	<b>0,04</b>
<b>Обед</b>													
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	65	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,68	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,3</b>	<b>23,5</b>	<b>109,2</b>	<b>762</b>	<b>198</b>	<b>180</b>	<b>335</b>	<b>9,58</b>	<b>0,72</b>	<b>29,81</b>	<b>0,03</b>
<b>Полдник</b>													
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,64	0,06	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>8,3</b>	<b>10,8</b>	<b>48,3</b>	<b>323</b>	<b>246</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,0</b>	<b>53,8</b>	<b>262,9</b>	<b>1764</b>	<b>593</b>	<b>248</b>	<b>670</b>	<b>15,51</b>	<b>1,09</b>	<b>47,25</b>	<b>0,11</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
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
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	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>17,5</b>	<b>29,3</b>	<b>75,0</b>	<b>638</b>	<b>450</b>	<b>51</b>	<b>337</b>	<b>1,23</b>	<b>0,43</b>	<b>2,65</b>	<b>0,46</b>
<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	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	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00

338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,80	0,30	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>41,5</b>	<b>19,7</b>	<b>120,6</b>	<b>853</b>	<b>176</b>	<b>156</b>	<b>365</b>	<b>10,51</b>	<b>0,82</b>	<b>27,19</b>	<b>0,08</b>
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>3,7</b>	<b>11,0</b>	<b>57,3</b>	<b>347</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62,7</b>	<b>60,0</b>	<b>252,9</b>	<b>1838</b>	<b>634</b>	<b>212</b>	<b>708</b>	<b>12,74</b>	<b>1,25</b>	<b>31,94</b>	<b>0,54</b>
	<b>Среда</b>												
	Завтрак												
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	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
306	Горошек зелёный консервированный	45	1,4	0,1	2,9	18	9	9	29	0,30	0,00	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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>18,3</b>	<b>24,9</b>	<b>46,9</b>	<b>486</b>	<b>172</b>	<b>46</b>	<b>298</b>	<b>7,18</b>	<b>0,14</b>	<b>21,13</b>	<b>0,11</b>
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	270	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,20	0,10	9,20	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,58	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,3</b>	<b>18,3</b>	<b>70,4</b>	<b>523</b>	<b>110</b>	<b>81</b>	<b>279</b>	<b>5,39</b>	<b>0,48</b>	<b>28,86</b>	<b>0,01</b>
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,54	0,06	0,02	0,01
	<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>0,74</b>	<b>0,12</b>	<b>1,82</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,4</b>	<b>55,4</b>	<b>163,3</b>	<b>1359</b>	<b>583</b>	<b>170</b>	<b>851</b>	<b>13,31</b>	<b>0,74</b>	<b>51,81</b>	<b>0,17</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,15	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00

	<b>Всего:</b>		<b>21,4</b>	<b>26,1</b>	<b>83,3</b>	<b>656</b>	<b>551</b>	<b>76</b>	<b>424</b>	<b>2,20</b>	<b>0,35</b>	<b>3,10</b>	<b>0,12</b>
	Обед												
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	0,00
ТТК 66	Голубцы из индейки с цветной капустой	<b>108/50</b>	8,1	13,7	10,3	197	38	12	61	1,70	0,10	4,70	0,00
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>60</b>	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/23</b>	3,6	0,8	24,0	117	27	0	0	1,44	0,16	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,3</b>	<b>23,8</b>	<b>72,0</b>	<b>582</b>	<b>131</b>	<b>70</b>	<b>249</b>	<b>6,40</b>	<b>0,48</b>	<b>21,10</b>	<b>0,10</b>
	Полдник												
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	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	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>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44,2</b>	<b>60,9</b>	<b>209,2</b>	<b>1563</b>	<b>682</b>	<b>146</b>	<b>673</b>	<b>8,60</b>	<b>0,84</b>	<b>24,20</b>	<b>0,22</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	<b>90</b>	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>70</b>	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,60	0,00	17,50	0,00
	Пюре яблочное	<b>125</b>	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	<b>200/15</b>	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,94	0,01	6,10	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>26,2</b>	<b>15,9</b>	<b>83,1</b>	<b>586</b>	<b>54</b>	<b>173</b>	<b>321</b>	<b>7,42</b>	<b>0,40</b>	<b>24,05</b>	<b>0,03</b>
	Обед												
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	0,02
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,80	0,20	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>65</b>	0,5	0,1	1,5	9	15	9	27	0,39	0,02	6,50	0,00
	Кондитерское изделие пром.пр-ва	<b>18</b>	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	<b>200</b>	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	<b>25/30</b>	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,58	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>38,5</b>	<b>23,5</b>	<b>107,9</b>	<b>828</b>	<b>110</b>	<b>79</b>	<b>222</b>	<b>5,36</b>	<b>0,53</b>	<b>8,19</b>	<b>0,02</b>
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
421	Сдоба обыкновенная м/раст	<b>50</b>	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,51	0,07	0,00	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>0,71</b>	<b>0,37</b>	<b>17,00</b>	<b>0,18</b>
	<b>Итого:</b>		<b>74,8</b>	<b>49,1</b>	<b>230,3</b>	<b>1699</b>	<b>412</b>	<b>286</b>	<b>760</b>	<b>13,49</b>	<b>1,30</b>	<b>49,24</b>	<b>0,23</b>
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</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	0,04
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	<b>200/5</b>	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,10	1,60	0,00
338	Фрукты свежие	<b>195</b>	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	0,00
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,04	1,30	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>12,3</b>	<b>19,0</b>	<b>79,3</b>	<b>535</b>	<b>370</b>	<b>88</b>	<b>313</b>	<b>6,12</b>	<b>0,15</b>	<b>12,70</b>	<b>0,06</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	0,02
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>60</b>	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/35</b>	4,3	1,2	28,3	137	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>24,7</b>	<b>21,1</b>	<b>112,1</b>	<b>734</b>	<b>171</b>	<b>51</b>	<b>171</b>	<b>4,25</b>	<b>0,44</b>	<b>33,32</b>	<b>0,05</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	<b>200</b>	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 376	Ватрушка с творогом	<b>75</b>	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,60	0,14	0,10	0,20
	<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>	<b>0,24</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61,1</b>	<b>58,6</b>	<b>246,5</b>	<b>1753</b>	<b>847</b>	<b>192</b>	<b>922</b>	<b>13,17</b>	<b>0,79</b>	<b>47,92</b>	<b>0,35</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	0,00
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	<b>150/25</b>	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,6</b>	<b>27,0</b>	<b>70,8</b>	<b>634</b>	<b>318</b>	<b>57</b>	<b>385</b>	<b>4,82</b>	<b>0,09</b>	<b>13,59</b>	<b>0,07</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	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	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>60</b>	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/30</b>	3,9	1,1	25,8	125	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,9</b>	<b>17,9</b>	<b>90,5</b>	<b>639</b>	<b>83</b>	<b>89</b>	<b>316</b>	<b>4,64</b>	<b>0,31</b>	<b>12,81</b>	<b>0,00</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сочник с фруктовой начинкой	<b>70</b>	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из груши	<b>200</b>	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00

	<b>Всего:</b>		3,7	11,0	57,3	347	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	<b>Итого:</b>		54,2	55,9	218,6	1620	409	151	707	10,46	0,40	28,50	0,07
<b>Среда</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
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,01	0,60	0,03
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		24,3	27,7	77,0	651	247	34	197	1,96	0,36	1,50	0,19
<b>Обед</b>													
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	265	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,80	0,07	2,30	0,01
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,00	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		35,1	33,2	109,8	874	144	198	391	12,28	0,58	18,40	0,04
<b>Полдник</b>													
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	<b>Всего:</b>		9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,94	0,14	4,27	0,01
	<b>Итого:</b>		69,3	70,4	218,9	1778	421	252	688	16,18	1,08	24,17	0,24
<b>Четверг</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
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
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,04	1,30	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		17,8	26,8	68,9	589	477	68	381	1,42	0,08	3,05	0,32
<b>Обед</b>													
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	55	0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,30	0,01	14,50	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,9</b>	<b>16,2</b>	<b>70,0</b>	<b>515</b>	<b>86</b>	<b>75</b>	<b>177</b>	<b>3,67</b>	<b>0,63</b>	<b>27,53</b>	<b>0,01</b>
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,00	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>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>40,2</b>	<b>54,0</b>	<b>192,8</b>	<b>1429</b>	<b>563</b>	<b>143</b>	<b>558</b>	<b>5,09</b>	<b>0,71</b>	<b>30,58</b>	<b>0,33</b>
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	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	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>13,6</b>	<b>28,5</b>	<b>53,1</b>	<b>522</b>	<b>67</b>	<b>51</b>	<b>152</b>	<b>3,16</b>	<b>0,22</b>	<b>15,20</b>	<b>0,10</b>
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,20	0,80	13,00	0,15
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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>43,8</b>	<b>27,1</b>	<b>107,9</b>	<b>880</b>	<b>124</b>	<b>147</b>	<b>320</b>	<b>10,44</b>	<b>1,05</b>	<b>28,55</b>	<b>0,25</b>
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,51	0,07	0,00	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>0,71</b>	<b>0,37</b>	<b>17,00</b>	<b>0,18</b>
	<b>Итого:</b>		<b>67,5</b>	<b>65,3</b>	<b>200,3</b>	<b>1687</b>	<b>439</b>	<b>232</b>	<b>689</b>	<b>14,31</b>	<b>1,64</b>	<b>60,75</b>	<b>0,53</b>
	Итого по меню:		<b>582,5</b>	<b>583,3</b>	<b>2195,7</b>	<b>16491</b>	<b>5584</b>	<b>2031</b>	<b>7225</b>	<b>122,86</b>	<b>9,83</b>	<b>396,36</b>	<b>2,80</b>
	среднее за день		58,2	58,3	219,6	1649	558	203	723	12,29	0,98	39,64	0,28

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533272

Владелец Миронов Станислав Викторович

Действителен с 15.02.2024 по 14.02.2025