



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Школа № 6»
Д.Ю. Давыденко



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

4-х недельное Примерное икличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на первую четверть 2024-2025 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, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21, 64, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67

Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117Ф, 141, 183, лицей №82

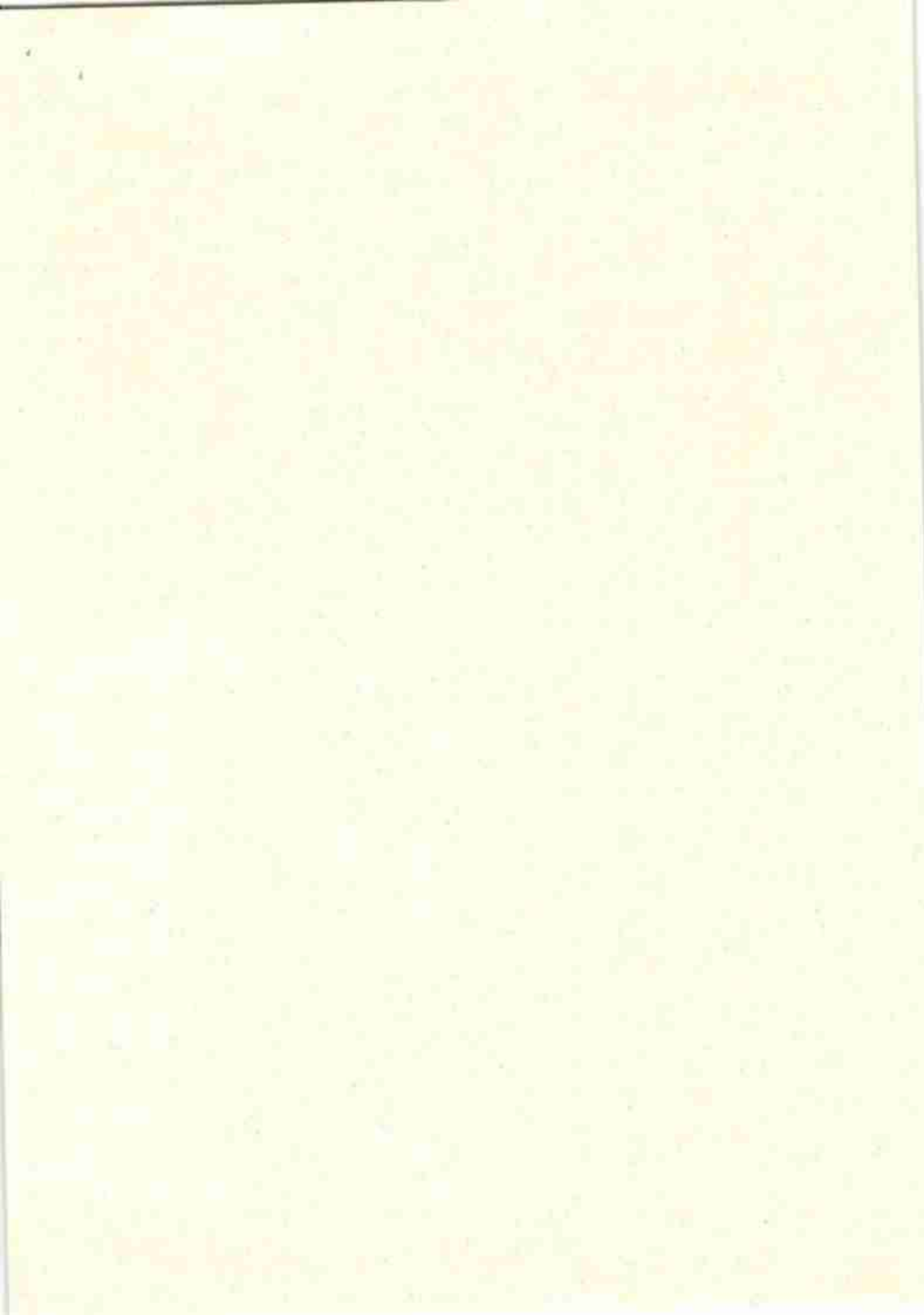
Нижнегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, гимназия №1, лицей №№ 8, 40

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназии №№ 25, 53

Приюкского района № 1, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 135Ф, 140, 152, 154, 174, гимназия №17

Авгояволодского 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»



№ рецептур и по- Сборных	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Макроэлементы (мг)					Витамины (мг)			
			белки	жиры	углевод д		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
Первая неделя															
Понедельник															
14	Завтрак														
	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ТТК 57	Булочка "Дюймовка" с ванилью	200/20	18,7	12,0	66,7	450	16	6	31	0,5	0,0	0,3	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	
	Всего:		21,0	18,8	93,3	626	31	10	39	1,9	0,1	0,4	0,0	0,0	
	Обед														
ТТК 83	Суп "Министров"	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4	0,0	
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0	0,0	
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0	
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0	
	Всего:		19,9	21,4	88,6	640	202	186	496	5,1	0,6	39,7	0,4	0,0	
	Полдник														
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,8	0,1	0,3	0,0	0,0	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0	0,0	
	Всего:		15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,5	0,1	20,3	0,0	0,0	
	Вторник														
	Завтрак														
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
210	Омлет натуральной	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0	0,0	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1	0,1	
	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	
	Всего:		24,7	32,0	53,3	598	266	37	391	4,4	0,5	1,9	0,2	0,2	
	Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мисоч, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0	0,0	
438	Ауш из говядины	200	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,1	0,2	24,3	0,0	0,0	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0	
	Всего:		20,7	18,3	68,4	551	113	87	184	5,5	0,4	34,4	0,0	0,0	

	Полдник	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
389	Сок фруктовый	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,5	0,1	0,0	0,0
ТТК 29	Булочка обычная с творогом	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
338	Фрукты свежие		8,7	7,7	59,1	342	80	25	100	3,4	0,1	13,0	0,0
	Всего:		54,1	58,8	180,8	1491	459	149	675	13,3	1,0	49,3	0,2
	<i>Ноль:</i>												
	<i>Среды</i>												
	Завтрак												
ТТК 67	Бифстек из мяса в сыром соусе	100	15,6	11,6	2,7	178	133	17	84	1,3	0,1	0,2	0,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	511	28,1	21,0	71,4	587	169	183	336	8,1	0,4	3,1	0,3
	<i>Обед</i>												
99	Суп из овощей с маслом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	Хлеб полетный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,6	21,9	93,9	688	68	43	142	4,5	0,6	15,7	0,0
	<i>Полдник</i>												
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с маслом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Всего:	275	9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,9	0,1	4,3	0,0
	<i>Четверг</i>												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,6	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		12,8	17,6	79,1	575	30	39	103	2,2	0,2	8,2	0,0
	<i>Обед</i>												
112	Суп с вермишелью и картофелем с маслом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
ТТК 66	Голубцы из мяса с цветной капустой	108/50	8,1	13,7	10,3	197	38	12	61	1,7	0,1	4,7	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полетный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0

	Вес:		20,7	24,9	74,0	602	126	67	241	6,2	0,4	10,4	0,1
	Полдник												
	Напиток десертный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Маковый рулетик послойный	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	Вес:		7,7	8,1	49,7	297	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	Пирог:		41,2	59,6	202,8	1474	181	114	386	8,9	0,6	18,6	0,1
	Питание												
	Завтрак												
ТТК 65	Минералы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимон	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Вес:		25,2	24,9	68,7	600	38	47	95	3,5	0,3	3,5	0,1
	Обед												
157/2004	Сольanka домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
285	Макароник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,8	0,2	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	50/25	5,6	1,1	35,9	176	46	0	0	2,5	0,3	0,0	0,0
	Вес:		34,4	24,4	95,7	771	118	74	250	6,2	0,6	6,2	0,0
	Полдник												
386	Ночурт фруктовый пивевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0	0,0
	Вес:		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,8	0,2	1,2	0,0
	Пирог:		67,9	60,1	212,7	1694	402	157	568	10,5	1,1	10,8	0,1
	Завтрак												
	Суббота												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 242	Филе куриное панфиловское	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие	55	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Вес:		33,4	30,4	72,3	696	49	112	239	4,8	0,3	14,3	0,2
	Обед												
119	Суп гороховый с гречкой	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,5	0,0	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пирог жартофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
71	Отруби свежие (соя/гаршир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0

Обез	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
ТТК 242	Филе куриное напорованное	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
71	Помидоры свежие (дол.гарнир)	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
348	Компот из кураги	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный	41,1	29,6	103,8	874	200	141	343	6,0	0,5	20,2	0,1
	Волокна											
	Всего:											
	Полдник	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	0,0
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
456	Компот из яблок	9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,9	0,1	4,3	0,0
	Всего:	75,6	62,4	192,1	1657	424	394	662	12,3	1,0	47,6	0,2
	Итого:											
	Питание											
	Завтрак	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
14	Масло шоколадное	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
265	Плов из говядины	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
338	Фрукты свежие	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
377	чай с лимоном	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон, обогащенный волокнами	13,9	19,0	72,3	514	38	58	200	5,3	0,1	16,6	0,0
	Всего:											
	Обед	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный	24,8	19,3	60,8	514	68	84	251	4,2	0,4	14,1	0,0
	Волокна											
	Всего:											
	Полдник	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,0	0,1	2,4	0,0
ТТК 242	Пицца "Школьная"	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	13,5	10,4	59,5	386	173	40	188	1,0	0,1	10,0	0,0
	Всего:	52,2	48,7	192,6	1414	270	182	639	10,5	0,5	49,7	0,0
	Итого:											
	Суббота											
	Завтрак	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
14	Масло сливочное	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
271	Биточки домашние	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
309	Рожки старорые	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный											
	Батон, обогащенный волокнами	40	2,8	20,0	96	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

	Весов:	25,9	27,2	86,2	690	105	29	161	2,0	0,7	0,9	0,2	
	Обед												
88	Шри из свежих картофеля с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
260	Гуашш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
456	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный фолатом/Кекс	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Весов:	24,0	23,2	88,3	667	87	195	335	9,3	0,5	22,1	0,0	
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Ююпит"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
ТТК 22	Пшеница Московская	65	4,9	5,1	29,6	181	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	Весов:	6,9	6,1	51,6	284	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0	
	Минус:	56,8	56,5	226,1	1641	214	232	543	11,8	1,5	23,2	0,3	
	Третье издание												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 67	Бифф остывший из холодильника в соевом соусе	100	15,6	11,6	2,7	178	133	17	84	1,3	0,1	0,2	0,3
ТТК 565	Бульон отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,6	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Весов:	23,0	20,0	67,0	576	153	44	166	3,5	0,2	0,3	0,3	
	Обед												
112	Суп с варимешем и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
438	Азу из говядины	200	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,1	0,2	24,3	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Весов:	21,3	17,8	73,2	568	89	82	184	5,3	0,5	30,4	0,0	
	Полдник												
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,8	0,1	0,3	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Весов:	15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,5	0,1	20,3	0,0	
	Минус:	59,4	55,2	209,1	1601	640	160	642	10,2	0,8	51,0	0,4	
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральныи	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Весов:	25,5	32,2	59,0	626	270	37	391	4,6	0,6	1,9	0,2	

276	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, обогащенный йодокальцием	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		37,0	33,9	142,9	1027	65	237	401	8,1	0,5	1,4	0,1
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
265	Пицца из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокальцием	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,6	16,7	83,0	599	88	96	309	4,5	0,6	6,7	0,0
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином B ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
178/2022	Маковый рулетик пышный	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	Всего:		7,7	13,5	46,7	337	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	Ничего		64,3	64,1	272,6	1963	178	341	752	13,0	1,1	8,2	0,1
	Средя												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 12	Жаркое с подливкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	0,0
71	Орushi свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодокальцием	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		16,5	20,8	41,4	417	35	43	95	3,1	0,0	13,1	0,0
	Обед												
211/2022	Борщ Краснодарский с мясом, сметаной, зеленью	270	4,5	5,2	12,3	114	37	22	68	1,3	1,6	19,0	0,4
ТТК 65	Митболды в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	180	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
388	Паштет из печени индейки	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокальцием	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		32,3	28,0	96,0	764	89	52	118	5,2	2,0	39,6	0,4
	Полдник												
178	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,0	0,1	2,4	0,0
224/4	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
ТТК 243	Всего:		13,5	10,4	59,5	386	173	40	188	1,0	0,1	10,0	0,0
	Ничего		62,3	59,2	196,9	1567	297	135	401	9,3	2,1	62,7	0,5
	Четверг												
	Завтрак												
260	Рулет из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0

ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоксаненом	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Весов:		14,7	14,9	64,5	450	122	62	242	5,0	0,5	22,1	0,1
	Обои												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленым	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	3,4	0,3	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоксаненом	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Весов:		32,2	25,0	101,0	755	66	197	377	8,6	0,7	9,7	0,0
	Подгнив												
	Напиток ореховый шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плошка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	Весов:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	Пропов:		53,8	51,4	214,1	1529	210	267	666	14,1	1,3	32,0	0,3
	Итого по меню:		1451,2	1362,1	5059,0	38725	8258	4865	14073	276,8	24,6	826,3	5,1
	среднее за день:		60,1	56,8	210,8	1611	344	203	586	11,5	1,0	34,4	0,2

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

