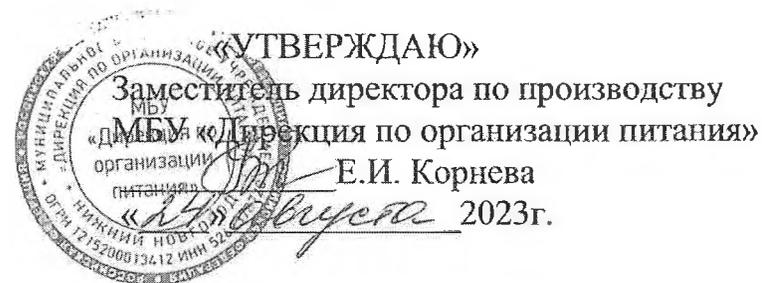


«СОГЛАСОВАНО»



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 ₁ | C | A | |
| <i>Первая неделя</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего: | | 28,5 | 42,9 | 40,9 | 664 | 532 | 48 | 535 | 3,83 | 0,13 | 1,55 | 0,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 29,7 | 24,2 | 96,5 | 721 | 76 | 201 | 456 | 9,93 | 0,57 | 5,80 | 0,04 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 12,3 | 14,5 | 42,3 | 349 | 279 | 28 | 197 | 1,10 | 0,08 | 3,80 | 0,03 |
| | Итого: | | 70,5 | 81,6 | 179,7 | 1734 | 887 | 277 | 1188 | 14,86 | 0,78 | 11,15 | 0,17 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 35,2 | 31,6 | 67,5 | 695 | 370 | 55 | 502 | 2,71 | 0,20 | 4,08 | 0,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | Всего: | | 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 |
| | Всего: | | 11,0 | 10,2 | 44,0 | 312 | 35 | 20 | 105 | 1,75 | 0,15 | 20,19 | 0,01 |
| | Итого: | | 72,6 | 66,0 | 187,6 | 1634 | 532 | 159 | 861 | 9,57 | 0,73 | 36,88 | 0,21 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего: | | 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 |
| | Всего: | | 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 |
| | Всего: | | 12,4 | 11,2 | 59,7 | 389 | 119 | 40 | 148 | 4,20 | 0,07 | 19,80 | 4,60 |
| | Итого: | | 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 |
| | Тэфтели 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 |
| Всего: | | | 31,4 | 35,6 | 93,2 | 819 | 270 | 209 | 481 | 7,77 | 0,57 | 3,60 | 0,09 |
| 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 |
| Всего: | | | 35,9 | 27,8 | 69,2 | 670 | 127 | 141 | 348 | 6,54 | 0,35 | 22,29 | 0,14 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂ | 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 |
| Всего: | | | 7,7 | 12,3 | 53,1 | 352 | 25 | 10 | 54 | 0,62 | 0,07 | 0,04 | 0,04 |
| Итого: | | | 75,0 | 75,7 | 215,5 | 1841 | 422 | 360 | 883 | 14,93 | 0,99 | 25,93 | 0,27 |
| | | 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 |
| Всего: | | | 16,5 | 29,0 | 77,3 | 634 | 125 | 29 | 92 | 5,71 | 0,18 | 21,10 | 0,09 |
| 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 | | |
| | Всего: | | 28,8 | 11,4 | 82,6 | 549 | 69 | 64 | 130 | 4,32 | 0,41 | 29,2 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 13,7 | 10,6 | 45,4 | 332 | 177 | 44 | 186 | 1,90 | 0,09 | 4,34 | 0,03 |
| | Итого: | | 59,0 | 51,0 | 205,3 | 1515 | 371 | 137 | 408 | 11,93 | 0,68 | 54,67 | 0,14 |
| | Суббота | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 17,1 | 18,5 | 66,2 | 500 | 29 | 41 | 206 | 2,42 | 0,17 | 3,40 | 0,05 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 26,3 | 22,1 | 87,5 | 654 | 132 | 84 | 311 | 8,09 | 0,51 | 37,44 | 0,03 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего: | | 8,8 | 7,7 | 62,7 | 350 | 14 | 10 | 54 | 0,77 | 0,08 | 0,00 | 0,01 |
| | Итого: | | 52,2 | 48,3 | 216,4 | 1504 | 175 | 135 | 571 | 11,28 | 0,76 | 40,84 | 0,09 |
| | Вторая 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 |
| 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 |
| | Всего: | | 22,2 | 19,8 | 84,0 | 604 | 83 | 71 | 175 | 5,37 | 0,32 | 11,99 | 0,01 |
| | 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 |
| | Всего: | | 7,7 | 8,3 | 74,1 | 403 | 53 | 25 | 80 | 4,03 | 0,11 | 15,20 | 0,03 |
| | Итого: | | 56,0 | 63,4 | 243,7 | 1772 | 312 | 296 | 633 | 17,26 | 0,83 | 29,39 | 0,19 |
| | 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 |
| | Всего: | | 30,1 | 23,6 | 51,5 | 539 | 81 | 127 | 282 | 4,68 | 0,20 | 4,92 | 0,14 |
| | 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 |
| | Всего: | | 36,1 | 27,7 | 100,5 | 823 | 219 | 94 | 319 | 6,69 | 0,73 | 25,69 | 0,07 |
| | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | Всего: | | 11,0 | 10,2 | 44,0 | 312 | 35 | 20 | 105 | 1,75 | 0,15 | | |
| | Итого: | | 77,2 | 61,5 | 196,0 | 1674 | 335 | 241 | 706 | 13,12 | 1,08 | | |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр плавленый порционно | 17,5 | 1,5 | 3,9 | 1,1 | 45 | 35 | 6 | 123 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| ТТК 12 | Жаркое с индейкой | 200 | 9,5 | 16,2 | 18,2 | 256 | 87 | 34 | 129 | 2,00 | 0,03 | 7,70 | 0,00 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 45 | 0,4 | 0,0 | -1,1 | 6 | 10 | 6 | 19 | 0,27 | 0,01 | 5,00 | 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 |
| | Всего: | | 14,2 | 21,3 | 59,5 | 485 | 171 | 64 | 296 | 7,06 | 0,17 | 27,90 | 0,00 |
| | 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 198 | Котлета рыбная "Оригинальная" | 100 | 15,5 | 12,9 | 6,4 | 204 | 35 | 28 | 165 | 0,94 | 0,13 | 6,90 | 0,03 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 220 | 2 | 23 | 73 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 0,04 |
| 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 |
| | Всего: | | 27,9 | 25,3 | 86,0 | 683 | 100 | 69 | 308 | 4,82 | 0,39 | 28,37 | 0,07 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 12,3 | 14,5 | 42,3 | 349 | 279 | 28 | 197 | 1,10 | 0,08 | 3,80 | 0,03 |
| | Итого: | | 54,4 | 61,1 | 187,8 | 1517 | 550 | 161 | 801 | 12,98 | 0,64 | 60,07 | 0,10 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 15 | 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 | 250/5 | 7,7 | 8,5 | 37,2 | 257 | 208 | 44 | 211 | 0,77 | 0,07 | 2,20 | 0,04 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 92 | 91 | 24 | 32 | 4,60 | 0,04 | 10,00 | 0,00 |
| 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 |
| | Всего: | | 14,6 | 23,6 | 93,4 | 646 | 437 | 99 | 362 | 6,93 | 0,23 | 13,50 | 0,15 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 10/260 | 4,7 | 5,4 | 16,8 | 135 | 23 | 26 | 102 | 1,16 | 0,10 | 7,10 | 0,01 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | Ленин 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 |
| | Всего: | | 31,2 | 30,2 | 99,3 | 825 | 122 | 76 | 272 | 5,63 | 0,51 | 13,79 | 0,03 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего: | | 7,7 | 6,9 | 56,1 | 312 | 25 | 10 | 54 | 0,62 | 0,07 | 0,04 | 0,01 |
| | Итого: | | 53,5 | 60,7 | 248,8 | 1783 | 584 | 185 | 688 | 13,18 | 0,81 | 27,33 | 0,19 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 15,7 | 22,8 | 65,4 | 528 | 41 | 55 | 224 | 3,36 | 0,18 | 9,62 | 0,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 37,4 | 28,6 | 88,6 | 762 | 246 | 143 | 403 | 5,27 | 0,34 | 3,62 | 0,17 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 13,7 | 10,6 | 45,4 | 332 | 177 | 44 | 186 | 1,90 | 0,09 | 4,34 | 0,03 |
| | Итого: | | 66,8 | 62,0 | 199,4 | 1622 | 464 | 242 | 813 | 10,53 | 0,61 | 17,58 | 0,20 |
| | Суббота | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего: | | 12,2 | 14,4 | 48,8 | 374 | 275 | 24 | 194 | 0,90 | 0,07 | 0,05 | 0,03 |
| | Итого: | | 64,2 | 55,1 | 235,0 | 1692 | 650 | 97 | 611 | 7,74 | 0,75 | 15,52 | 0,12 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| | Всего: | | 24,1 | 31,1 | 60,2 | 620 | 264 | 55 | 399 | 7,67 | 0,26 | 25,43 | 0,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 25,1 | 18,1 | 95,6 | 647 | 130 | 73 | 137 | 8,93 | 0,43 | 83,20 | 0,03 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего: | | 7,7 | 6,9 | 56,1 | 312 | 25 | 10 | 54 | 0,62 | 0,07 | 0,04 | 0,01 |
| | Итого: | | 56,9 | 56,1 | 211,9 | 1579 | 419 | 138 | 590 | 17,22 | 0,76 | 108,67 | 0,07 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционнo | 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 |

| | | | | |
|----------|--|---------------|-------------|-------------|
| | Всего: | | 20,7 | 31,4 |
| | Обед | | | |
| 112 | Суп с вермишелью и картофелем, филе куриным, зеленью | 10/250 | 5,6 | 3,0 |
| 265 | Плов из говядины | 200 | 14,0 | 13,7 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,7 | 0,1 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8 | 0,8 |
| | Всего: | | 25,1 | 17,6 |
| | Полдник | | | |
| ТТК 224 | Пицца "Школьная" | 100 | 13,5 | 10,4 |
| ТТК 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | | 13,5 | 10,4 |
| | Итого: | | 59,3 | 59,4 |
| | Четверг | | | |
| | Завтрак | | | |
| | Сыр плавленый порционно | 17,5 | 1,5 | 3,9 |
| ТТК 36 | Тефтели мясные с сыром в томатном соусе | 100/50 | 15,2 | 17,0 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 7,5 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 40 | 0,4 | 0,1 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 |
| | Всего: | | 23,8 | 29,1 |
| | Обед | | | |
| 157/2004 | Солянка домашняя со сметаной, зеленью | 255 | 6,8 | 6,2 |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное | 100 | 24,0 | 16,7 |
| 309 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5,7 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8 | 0,8 |
| | Всего: | | 41,3 | 29,6 |
| | Полдник | | | |
| ТТК 29 | Булочка обсыпная с творогом | 100 | 11,6 | 10,5 |
| ТТК 206 | Компот из ягод | 200 | 0,2 | 0,1 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 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 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 19,5 | 23,4 | 76,3 | 595 | 52 | 174 | 263 | 7,00 | 0,35 | 5,15 | 0,04 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 25,2 | 19,5 | 82,0 | 604 | 107 | 90 | 238 | 8,83 | 0,50 | 35,00 | 0,01 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 9,1 | 10,0 | 42,7 | 298 | 22 | 16 | 93 | 0,93 | 0,13 | 0,04 | 0,01 |
| | Итого: | | 53,8 | 52,9 | 201,0 | 1497 | 181 | 280 | 594 | 16,76 | 0,98 | 40,19 | 0,06 |
| | Суббота | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 31,4 | 19,9 | 63,1 | 558 | 167 | 94 | 278 | 3,50 | 0,21 | 4,48 | 0,11 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 28,0 | 25,7 | 79,3 | 660 | 159 | 82 | 335 | 5,05 | 0,32 | 9,85 | |
| | 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 |
| | Всего: | | 9,6 | 6,3 | 45,3 | 276 | 63 | 47 | 83 | 4,22 | 0,12 | 20,40 | 0,02 |
| | Итого: | | 69,0 | 51,9 | 187,7 | 1494 | 389 | 223 | 696 | 12,77 | 0,65 | 34,73 | 0,22 |
| | 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 |
| | Всего: | | 14,0 | 23,1 | 78,8 | 580 | 494 | 37 | 197 | 1,03 | 0,12 | 2,26 | 0,30 |
| | 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 |
| | Всего: | | 22,0 | 17,6 | 72,2 | 532 | 76 | 68 | 178 | 5,78 | 0,46 | 48,19 | 0,03 |
| | 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 |
| | Всего: | | 12,2 | 14,4 | 48,8 | 374 | 275 | 24 | 194 | 0,90 | 0,07 | 0,05 | 0,03 |
| | Итого: | | 48,2 | 55,1 | 199,8 | 1486 | 845 | 129 | 569 | 7,71 | 0,65 | 50,50 | 0,36 |
| | 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 |
| | Всего: | | 23,1 | 35,0 | 49,7 | 604 | 107 | 60 | 238 | 4,06 | 0,31 | 5,66 | 0,18 |
| | 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 | 0,03 | 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 |
| | Всего: | | 35,0 | 22,4 | 90,8 | 732 | 101 | 98 | 350 | 5,53 | 0,61 | 6,46 | 0,06 |
| | 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 |
| | Всего: | | 11,0 | 10,2 | 44,0 | 312 | 35 | 20 | 105 | 1,75 | 0,15 | 20,19 | 0,01 |
| | Итого: | | 69,1 | 67,6 | 184,5 | 1648 | 243 | 178 | 693 | 11,34 | 1,07 | 32,31 | 0,25 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 34,9 | 30,5 | 84,4 | 753 | 95 | 105 | 260 | 3,62 | 0,28 | 2,31 | 0,12 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 33,4 | 31,8 | 105,0 | 840 | 200 | 201 | 441 | 9,06 | 0,67 | 14,40 | 0,08 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂ | 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 |
| | Всего: | | 6,6 | 10,4 | 49,1 | 314 | 51 | 27 | 60 | 0,96 | 0,06 | 0,02 | 0,01 |
| | Итого: | | 74,9 | 72,7 | 238,5 | 1907 | 346 | 333 | 761 | 13,64 | 1,01 | 16,73 | 0,21 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 16,6 | 24,3 | 80,0 | 606 | 128 | 33 | 95 | 5,85 | 0,18 | 27,90 | 0,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 26,8 | 25,7 | 88,4 | 724 | 245 | 90 | 300 | 5,45 | 0,59 | 12,30 | 0,11 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 13,7 | 10,6 | 45,4 | 332 | 177 | 44 | 186 | 1,90 | 0,09 | 4,34 | 0,03 |
| | Итого: | | 57,1 | 60,6 | 213,8 | 1662 | 550 | 167 | 581 | 13,20 | 0,86 | 44,54 | 0,14 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 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 |
| | Итого: | | 21,4 | 30,4 | 71,1 | 643 | 39 | 51 | 155 | 3,63 | 0,45 | 17,60 | 0,13 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 21,7 | 14,3 | 64,5 | 472 | 97 | 62 | 179 | 4,15 | 0,39 | 35,30 | 0,00 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 11,0 | 10,2 | 44,0 | 312 | 35 | 20 | 105 | 1,75 | 0,15 | 20,19 | 0,01 |
| | Итого: | | 54,1 | 54,9 | 179,6 | 1427 | 171 | 133 | 439 | 9,53 | 0,99 | 73,09 | 0,14 |
| | Суббота | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 20,1 | 26,3 | 77,4 | 626 | 109 | 78 | 287 | 7,81 | 0,32 | 35,73 | 0,01 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | | 41,4 | 31,2 | 104,4 | 865 | 78 | 136 | 288 | 6,76 | 0,48 | 30,76 | 0,11 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего: | | 8,8 | 7,7 | 62,7 | 350 | 14 | 10 | 54 | 0,77 | 0,08 | 0,00 | 0,01 |
| | Итого: | | 70,3 | 65,2 | 244,5 | 1841 | 201 | 224 | 629 | 15,34 | 0,88 | 66,49 | 0,14 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--------|--------|--------|-------|------|------|-------|-------|------|--------|------|
| 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