«СОГЛАСОВАНО»



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов с непереносимостью лактозы на ноябрь 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях: Канавинского района школы № 41,51,52,55,75,96,96ф,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

Московского района школы № 21,64,64 φ ,66,69,70,73,74,95,115(1 κ),115(2 κ),118,139,146,149,172,178, лицей №87,гимназия № Сормовского района школы № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117 φ ,141,183 φ , 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, 188ф,189, 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 №5,6,12,15,16,16 φ ,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	II	Выход порции	Пи	щевые веп	цества	Энергетическая		Микроэл	ементы (мг)	В	витамины (мг	.)
Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	(r)	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	С	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
TTK 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		21,5	18,6	58,5	489	82	76	179	3,97	0,52	67,00	0,01
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Сок фруктовый	200	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0	0
	микронутриентами	20,20		·	•			·	Ť		,	,	
	Bcezo:		18,4	16,8	94,2	601	106	81	181	8,68	1,19	23,80	0,00
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		40,6	36,0	185,2	1228	216	174	383	16,65	1,71	104,90	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		38,9	10,2	70,2	529	62	236	357	10,46	0,37	16,46	0,06
	Обед												
	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,9	0,2	8,3	0
TTK 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		29,6	18,9	104,2	743	154	80	217	5,39	0,68	55,30	0,00
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		69,2	29,7	206,9	1410	244	333	597	19,85	1,05	85,86	0,06
	Среда												
	Завтрак												
TTK 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,18	0,00	0,00
	Всего:		23,5	23,6	88,6	693	72	72	170	7,00	0,40	19,20	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
TTK 274	Ёжики Аппетитные в соусе томатном	100/50	10,9	12,0	11,0	196	15	18	84	1,00	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		22,7	22,6	106,8	725	130	81	227	5,66	0,69	81,87	0,03
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		46,9	46,8	227,9	1556	230	170	420	16,66	1,09	115,17	0,04
	Четверг												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00

	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		25,5	20,2	93,8	661	85	175	293	13,10	0,61	28,10	0,00
	Обед												
157	Солянка домашняя с зеленью	200	5,4	4,4	5,5	83	13	25	53	0,90	0,13	4,20	0,01
278	Тефтели мясные в соусе томатном	90/50	13,5	13,0	3,0	183	12	12	61	0,8	0,2	5,6	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	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	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		30,6	24,4	87,5	694	74	49	158	5,37	0,64	9,90	0,01
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,2	0,1	23,9	96	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		56,3	44,7	205,2	1451	164	228	459	19,37	1,25	38,10	0,01
	Пятница												
	Завтрак												
TTK 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		21,3	20,8	87,1	653	48	65	155	6,20	0,30	14,40	0,01
	Обед						1						
	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
TTK 89	Компот из апельсинов Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	200 25/50	0,2 5,8	0,1 1,3	39,4	69 196	38	0	0	0,1 1,98	0,01	0,00	0,00
	Всего:		30,1	26,7	88,8	726	90	68	137	5,26	0,91	20,75	0,05
	Полдник		Ź		ĺ								T
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		52,1	48,1	208,4	1517	166	150	315	15,46	1,21	49,25	0,06
	Вторая неделя												
	Понедельник												

376 Май с ехкаром 200 0.2 0.1 5.0 2.1 5 4 8 0.90 0.00 0.10 0.00 Barota, антаминный е микронутриентами 25 2.0 0.5 14.3 70 10 0.0 0.50 0.10 0.00 0.00 0.00 Barota, антаминный е микронутриентами 25 2.0 0.5 14.3 70 10 0.0 0.50 0.10 0.00 0.00 0.00 Oбса 13,7 20,0 64.3 492 39 56 136 6.55 0.35 36,50 0.00 Oбса 14 4 7.6 7.2 18 15 42 0.64 0.16 10.4 0.00 Even it is robinselli, e scribbo 200 1.4 4 7.6 7.2 18 15 42 0.64 0.16 10.4 0.00 Even it is robinselli, e scribbo 200 1.4 4 7.6 7.2 18 15 42 0.64 0.16 10.4 0.00 Even it is robinselli, e scribbo 200 1.5 0.0 0.0 Even it is robinselli, e scribbo 200 1.0 0.00 0.00 Even it is robinselli, e scribbo 200 0.2 0.1 12.0 49 11 8 9 0.20 0.00 0.00 Even it is robinselli, e scribbo 25/23 3.8 0.8 25.1 12.3 28 0 0 1.5 0.2 0.0 0.00 Even it is robinselli, e scribbo 25/23 3.8 0.8 25.1 12.3 28 0 0 1.5 0.2 0 0 Even it is robinselli, e scribbo 25/23 3.8 0.8 25.1 12.3 28 0 0 1.5 0.2 0 0 Even it is robinselli, e scribbo 25/23 3.8 0.8 25.1 12.3 28 0 0 1.5 0.2 0 0 0 Becev: 24,3 21,4 93,1 663 94 185 279 10,36 0.62 26,40 0.11 Hopathia 100		Завтрак												
330 Картофель отварной 150 2.9 5.5 15.4 122 14 2.9 78 1.15 0.15 0.21 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.7 62 2.3 13 15 3.10 0.00 1.00 336 Пай с сакаром 200 0.2 0.1 5.0 2.1 5 4 8 0.90 0.00 0.10 0.00 337 Пай с сакаром 25 2.0 0.5 14.3 70 0.0 0.0 0.50 0.10 0.00 338 Фрукты свежие 13.7 20.0 64.3 492 59 56 136 6.55 63.8 36.30 0.00 338 Фрукты свежие 100 10.0 8.8 0.6 122 5 17 14 1.1 0.1 0.5 0.0 302 Кола грешевов расскичатам 150 8.5 7.3 37.0 248 14 135 202 4.50 0.21 0.00 338 Фрукты свежие 110 0.4 0.4 10.8 49 18 10 12 2.40 0.00 11.00 0.00 338 Фрукты свежие 110 0.4 0.4 10.8 49 18 10 12 2.40 0.00 11.00 0.00 338 Фрукты свежие 110 0.4 0.4 12.0 49 11 8 9 0.20 0.00 1.50 0.00 338 Фрукты свежие 125 0.0 0.0 1.3 5 5 4 8 8 0.0 0.1 0.00 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.7 62 23 13 15 3.10 0.00 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.7 62 23 13 15 3.10 0.00 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.7 62 23 13 15 3.10 0.00 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.7 62 23 13 15 3.10 0.00 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.7 62 23 13 15 3.10 0.00 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.7 62 23 13 15 3.10 0.00 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.7 62 23 13 15 3.10 0.00 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.7 62 23 13 15 3.10 0.00 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.7 62 23 13 15 3.10 0.00 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.7 62 23 13 15 3.10 0.00 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.7 62 23 13 15 3.10 0.00 0.00 338 Фрукты свежие 140 0.5 0.5 13.	TTK 477	•	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
338 Фрукты спекие 140 0,5 0,5 13,7 62 22 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00	310	-	150		5.5	-	122	14	29	78	1.15	0.15	-	
376 Чай с сахаром 200 0.2 0.1 5.0 21 5 4 8 0.90 0.00 0.10 0.00		· · ·												0,00
Батон, витаминный с микронутриситами 25 2,0 0,5 14,3 70 10 0 0,0 0,00 0,00 0,00	376		200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Весов: 13.7 20.0 64.3 492 59 56 136 6.55 0.35 36,30 0,00 88 Сул из повицей, с зеленью 200 1.4 4 7,6 72 18 15 42 0,64 0,16 10,4 0 260 Гули из говарним 100 10,0 8.8 7,3 37,0 248 14 11,5 0,2 0,00 0,00 0,00 338 Фрукты с всежие 110 0.4 0.4 10,8 49 18 10 12 2,00 0,00 0,00 338 Фрукты с всежие 110 0.4 0.4 10,8 49 18 10 12 2,00 0,00 0,00 0,00 336 8 0 18 10 12 2,00 0,00 1,00 0,0 1,00 0,0 1,00 0,0 1,00 0,0 1,0 0,0 1,0 0,0 1,0 0,0 1,0								10	0	0				0,00
88 Суп из овощей, с эсленью 200 1,4 4 7,6 72 18 15 42 0,64 0,16 10,4 0 260 Гулин из говоднай 100 100 10,0 8,8 7,3 37,0 248 14 1,35 202 4,50 0,2 0,0 0,00 338 Фрукты свежие 110 0,4 0,4 0,4 40 118 10 12 2,40 0,20 0,00 1,00 0,00 338 Фрукты свежие 110 0,4 0,4 40 118 10 12 2,40 0,00 1,50 0,00 338 Фрукты свежие 25/23 3,8 0,8 25,1 123 28 0 0 1,50 0,0 0,0 4 7,5 0,0 0,0 13,8 55 0 0 0 0,0 0,0 0 0 0 0 0 0 0 0					20,0		492	59	56	136	1	1	36,30	0,00
260 Гумян из говядины 100 10,0 8,8 0,6 122 5 17 14 1,1 0,1 0,5 0,0 302 Каша гренцевая рассыпнатая 150 8,5 7,3 37,0 248 14 135 202 4,50 0,21 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 110 0,4 0,8 40 18 10 12 2,40 0,00 11,00 0,00 TTK 206 Компот из ягод 200 0,2 0,1 12,0 49 11 8 9 0,20 0,00 4,50 0,00 Жлеб полезный с микронутриентами 5атон, витаминный с микронутриентами 22/3 3,8 0,8 25,1 123 28 0 0 1,5 0,2 0 0 Весо: 24,3 21,4 93,1 663 94 185 279 10,36 6,62 26,40 0,11 Нодник 100 10,00 13,8 55 0 0 0 0,00 0,00 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,10 0,00 Весо: 140 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,10 0,00 Весо: 100 24,0 16,7 12,4 296 17 89 173 2,11 0,11 1,66 0,08 338 Орукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,10 0,00 Жатрык 348 Туман из регивания 150 3,6 7,5 28,4 226 1 19 60 0,50 0,00 0,00 0,00 Забрык рункое панированное 100 24,0 16,7 12,4 296 17 89 173 2,11 0,11 1,66 0,08 Забрык рункое панированное 100 24,0 16,7 12,4 296 17 89 173 2,11 0,11 1,66 0,08 Забрык рункое панированный курнурнентами 49 3,9 1,0 28,0 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00 Весо: 32,2 25,8 87,5 742 66 12 25 56 7,6 0,31 15,6 0,08 Весо: 32,2 25,8 37,5 74,		Обед												
260 Пулянн из говядины 100 10,0 8,8 0,6 122 5 17 14 1,1 0,1 0,5 0,0 302 Канна гречневая рассыпчатая 150 10,0 8,5 7,3 37,0 248 14 135 202 4,50 0,21 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 110 0,4 0,4 10,8 49 18 10 12 2,40 0,00 11,00 0,00	88	Суп из овощей, с зеленью	200	1,4	4	7,6	72	18	15	42	0,64	0,16	10,4	0
338 Фрукты свежие 110 0.4 0.4 10.8 49 18 10 12 2.40 0.00 11.00 0.00	260		100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
ТТК 206 Компот из ягод 200 0,2 0,1 12,0 49 11 8 9 0,20 0,00 4,50 0,00 Клеб полезивый с микронутриситами Баског 25/23 3,8 0,8 25,1 123 28 0 0 1,5 0,2 0 0 Веског 24,3 21,4 93,1 663 94 185 279 10,36 0,62 26,40 0,01 338 Фрукты свежие 125 0,0 0,0 13,8 55 0 0 0 0,00 0,0 0,0 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 1,00 0,00 376 Чаг свакром 200 0,2 0,1 5,0 21 5 4 8 0,00 0,0 1,0 0,0 4 1 1 1 2 1 5 4 <td>302</td> <td>Каша гречневая рассыпчатая</td> <td>150</td> <td>8,5</td> <td>7,3</td> <td>37,0</td> <td>248</td> <td>14</td> <td>135</td> <td>202</td> <td>4,50</td> <td>0,21</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td>	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
Хлеб полезный с микронутриентами/ Витеронутриентами 25/33 3,8 0,8 25,1 123 28 0 0 1,5 0,2 0 0 Всего: 24,3 21,4 93,1 663 94 185 279 10,36 0,62 26,40 0,01 Посре вблочное 125 0,0 0,0 13,8 55 0 0 0 0,00 0,00 0,00 338 Орукты спекие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 0,00 0,00 376 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 5,0 21 5 4 8 0,90 0,00 14,00 0,00 Втории Втории 38,7 42,0 189,9 1293 181 258 438 20,91 0,97 76,80 0,01 ТК 242 Фис курино пашрованное 100 24,0 16,7 12,4 296 </td <td>338</td> <td>Фрукты свежие</td> <td>110</td> <td>0,4</td> <td>0,4</td> <td>10,8</td> <td>49</td> <td>18</td> <td>10</td> <td>12</td> <td>2,40</td> <td>0,00</td> <td>11,00</td> <td>0,00</td>	338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
микронутриентами 25/23 3.8 0.8 23,1 123 28 0 0 1,3 0,2 0 0 Всего: 24,3 21,4 93,1 663 94 185 279 10,36 0,62 26,40 0,0 Польник 1 0 0 0,0 13,8 55 0 0 0,00 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 0,00 0,00 36 Рассес 0 0,7 0,6 32,5 138 28 17 23 4,00 0,00 1,00 0,00 0,00 0,00 0,00 1,00 0,00 0,00 1,00 0,00 1,00 0,00 1,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
Подинк Подема 125 0,0 0,0 13,8 55 0 0 0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00		* * *	25/23	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0	0
Пюрс яблочное 125 0,0 0,0 13,8 55 0 0 0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 338		Всего:		24,3	21,4	93,1	663	94	185	279	10,36	0,62	26,40	0,01
338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00 376 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 5,0 21 5 4 8 0,90 0,00 0,10 0,00 Всего: 0,7 0,6 32,5 138 28 17 23 4,00 0,00 14,10 0,00 Вториик 38,7 42,0 189,9 1293 181 258 438 20,91 0,97 76,80 0,01 ТТК 242 Филе куриное панированное 100 24,0 16,7 12,4 296 17 89 173 2,11 0,01 1,66 0,08 334 Рис отварной 150 3,6 7,5 2,84 226 1 19 60 0,50 0,00 0,00 0,00 334 Рис отварной 17 23 4,0 2,1		Полдник												
376 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 5,0 21 5 4 8 0,90 0,00 0,10 0,00 Весе: 0,7 0,6 32,5 138 28 17 23 4,00 0,00 14,10 0,00 Вторник Вторник Вторник Вторник Вторник Вторник Вавтраж Вторник Вторник Вавтраж Вторник Вавтраж Вторник Вавтраж Вавтраж <td></td> <td>Пюре яблочное</td> <td>125</td> <td>0,0</td> <td>0,0</td> <td>13,8</td> <td>55</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td>		Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего: 10,7 0,6 32,5 138 28 17 23 4,00 0,00 14,10 0,00 Итого: 38,7 42,0 189,9 1293 181 258 438 20,91 0,97 76,80 0,01 Вторник 1	338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
Ипого: Вторник 38,7 42,0 189,9 1293 181 258 438 20,91 0,97 76,80 0,01 Ватрак 100 24,0 16,7 12,4 296 17 89 173 2,11 0,11 1,66 0,08 304 Рис отварной 150 3,6 7,5 28,4 226 1 89 173 2,11 0,11 1,66 0,08 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 0,00 0,00 376 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 5,0 21 5 4 8 0,90 0,00 0,00 0,00 Всео: 32,2 25,8 87,5 742 66 125 256 7,61 0,31 15,76 0,88 17/2004 Бульон с куриным филе, гренками, зеленью 25/15/250 9,5 0,8 <td< td=""><td>376</td><td>Чай с сахаром</td><td>200</td><td>0,2</td><td>0,1</td><td>5,0</td><td>21</td><td>5</td><td>4</td><td>8</td><td>0,90</td><td>0,00</td><td>0,10</td><td>0,00</td></td<>	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Вторник Завтрак 100 24,0 16,7 12,4 296 17 89 173 2,11 0,11 1,66 0,08 304 Рис отварной 150 3,6 7,5 28,4 226 1 19 60 0,50 0,00 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 1,00 0,00 376 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 5,0 21 5 4 8 0,90 0,00 0,00 Батон, витаминный с микронутриентами 49 3,9 1,0 28,0 137 20 0 0 1,00 0,20 0,00 0,00 Вего: 32,2 25,8 87,5 742 66 125 256 7,61 0,31 15,76 0,08 177/2004 Бульон с куриным филе, гренками, зеленью 25/15/250 9,5 0,8		Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
Завтрак 100 24,0 16,7 12,4 296 17 89 173 2,11 0,11 1,66 0,08 304 Рис отварной 150 3,6 7,5 28,4 226 1 19 60 0,50 0,00 0,00 0,00 0,00 30,0 0,00		Итого:		38,7	42,0	189,9	1293	181	258	438	20,91	0,97	76,80	0,01
ТТК 242 Филе куриное панированное 100 24,0 16,7 12,4 296 17 89 173 2,11 0,11 1,66 0,08 304 Рис отварной 150 3,6 7,5 28,4 226 1 19 60 0,50 0,00		Вторник												
304 Рис отварной 150 3,6 7,5 28,4 226 1 19 60 0,50 0,00 0,00 0,00 0,00 3,00 0,00 <t< td=""><td></td><td>Завтрак</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>		Завтрак												
338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00 376 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 5,0 21 5 4 8 0,90 0,00 0,10 0,00 Батон, витаминный с микронутриентами 49 3,9 1,0 28,0 137 20 0 0 1,00 0,20 0,00 0,00 Всего: 32,2 25,8 87,5 742 66 125 256 7,61 0,31 15,76 0,08 Обед 177/2004 Бульон с куриным филе, гренками, зеленью 25/15/250 9,5 0,8 13,7 100 12 23 37 0,79 0,11 0,66 0,02 271 Биточки домашние 100 13,8 11,3 10,1 198 10 10 53 1,00 0,30 0,00 0,00 309 38 Фрукты свежие 140<	TTK 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
376 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 5,0 21 5 4 8 0,90 0,00 0,10 0,00 Батон, витаминный с микронутриентами 49 3,9 1,0 28,0 137 20 0 0 1,00 0,20 0,00 0,00 Всего: 32,2 25,8 87,5 742 66 125 256 7,61 0,31 15,76 0,08 Обед Виточки домашние 100 13,8 11,3 10,1 198 10 10 53 1,00 0,30 0,00 0,00 309 Вермишель отварная 150 5,7 5,6 29,5 191 6 8 36 0,79 0,06 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00 388 Нашток из шиповника 200 0,7 0,3 24,6 104 10 3 3 0,7 <t< td=""><td>304</td><td>Рис отварной</td><td>150</td><td>3,6</td><td>7,5</td><td>28,4</td><td>226</td><td>1</td><td>19</td><td>60</td><td>0,50</td><td>0,00</td><td>0,00</td><td>0,00</td></t<>	304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
Батон, витаминный с микронутриентами 49 3,9 1,0 28,0 137 20 0 0 1,00 0,20 0,00 0,00 0,00 Всего: 32,2 25,8 87,5 742 66 125 256 7,61 0,31 15,76 0,08 177/2004 Бульон с куриным филе, гренками, зеленью 25/15/250 9,5 0,8 13,7 100 12 23 37 0,79 0,11 0,66 0,02 271 Биточки домашние 100 13,8 11,3 10,1 198 10 10 53 1,00 0,30 0,00 0,00 309 Вермишель отварная 150 5,7 5,6 29,5 191 6 8 36 0,79 0,06 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00 388 Напиток из шиповника 20 0,7 0,3 24,6 104 10 3	338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
Всего: 32,2 25,8 87,5 742 66 125 256 7,61 0,31 15,76 0,08 Обед 177/2004 Бульон с куриным филе, гренками, зеленью 25/15/250 9,5 0,8 13,7 100 12 23 37 0,79 0,11 0,66 0,02 271 Биточки домашние 100 13,8 11,3 10,1 198 10 10 53 1,00 0,30 0,00 0,00 309 Вермишель отварная 150 5,7 5,6 29,5 191 6 8 36 0,79 0,06 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00 388 Напиток из шиповника 200 0,7 0,3 24,6 104 10 3 3 0,7 0 20 0 Хлеб	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Обед 177/2004 Бульон с куриным филе, гренками, зеленью 25/15/250 9,5 0,8 13,7 100 12 23 37 0,79 0,11 0,66 0,02 271 Биточки домашние 100 13,8 11,3 10,1 198 10 10 53 1,00 0,30 0,00 0,00 309 Вермишель отварная 150 5,7 5,6 29,5 191 6 8 36 0,79 0,06 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00 388 Напиток из шиповника 200 0,7 0,3 24,6 104 10 3 3 0,7 0 20 0 Хлеб полезный с микронутриентами 25/50 5,8 1,3 39,4 196 38 0 0 1,98 0,25 0,00 0,00 Всего: <td></td> <td>Батон, витаминный с микронутриентами</td> <td>49</td> <td>3,9</td> <td>1,0</td> <td>28,0</td> <td>137</td> <td>20</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>1,00</td> <td>0,20</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td>		Батон, витаминный с микронутриентами	49	3,9	1,0	28,0	137	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00
177/2004 Бульон с куриным филе, гренками, зеленью 25/15/250 9,5 0,8 13,7 100 12 23 37 0,79 0,11 0,66 0,02 271 Биточки домашние 100 13,8 11,3 10,1 198 10 10 53 1,00 0,30 0,00 0,00 0,00 309 Вермишель отварная 150 5,7 5,6 29,5 191 6 8 36 0,79 0,06 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00 388 Напиток из шиповника 200 0,7 0,3 24,6 104 10 3 3 0,7 0 20 0 Хлеб полезный с микронутриентами 25/50 5,8 1,3 39,4 196 38 0 0 1,98 0,25 0,00 0,00 Всего: 36,0 19,8 131,0 851 99 57 144 8,36		Всего:		32,2	25,8	87,5	742	66	125	256	7,61	0,31	15,76	0,08
271 Биточки домашние 100 13,8 11,3 10,1 198 10 10 53 1,00 0,30 0,00 0,00 309 Вермишель отварная 150 5,7 5,6 29,5 191 6 8 36 0,79 0,06 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00 388 Напиток из шиповника 200 0,7 0,3 24,6 104 10 3 3 0,7 0 20 0 Хлеб полезный с микронутриентами Батон, витаминный с микронутриентами 25/50 5,8 1,3 39,4 196 38 0 0 1,98 0,25 0,00 0,00 Всего: 36,0 19,8 131,0 851 99 57 144 8,36 0,72 34,66 0,02 Полдник 10 13,0		Обед												
309 Вермишель отварная 150 5,7 5,6 29,5 191 6 8 36 0,79 0,06 0,00 0,00 338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00 388 Напиток из шиповника 200 0,7 0,3 24,6 104 10 3 3 0,7 0 20 0 Хлеб полезный с микронутриентами Батон, витаминный с микронутриентами 25/50 5,8 1,3 39,4 196 38 0 0 1,98 0,25 0,00 0,00 Всего: 36,0 19,8 131,0 851 99 57 144 8,36 0,72 34,66 0,02 Полдник 10	177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00 388 Напиток из шиповника 200 0,7 0,3 24,6 104 10 3 3 0,7 0 20 0 Хлеб полезный с микронутриентами Басего: 5,8 1,3 39,4 196 38 0 0 1,98 0,25 0,00 0,00 Всего: 36,0 19,8 131,0 851 99 57 144 8,36 0,72 34,66 0,02 Полдник 10 <td< td=""><td>271</td><td>Биточки домашние</td><td>100</td><td>13,8</td><td>11,3</td><td>10,1</td><td>198</td><td>10</td><td>10</td><td>53</td><td>1,00</td><td>0,30</td><td>0,00</td><td>0,00</td></td<>	271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
338 Фрукты свежие 140 0,5 0,5 13,7 62 23 13 15 3,10 0,00 14,00 0,00 388 Напиток из шиповника 200 0,7 0,3 24,6 104 10 3 3 0,7 0 20 0 Хлеб полезный с микронутриентами Басего: 5,8 1,3 39,4 196 38 0 0 1,98 0,25 0,00 0,00 Всего: 36,0 19,8 131,0 851 99 57 144 8,36 0,72 34,66 0,02 Полдник 10 <td< td=""><td>309</td><td>Вермишель отварная</td><td>150</td><td>5,7</td><td>5,6</td><td>29,5</td><td>191</td><td>6</td><td>8</td><td>36</td><td>0,79</td><td>0,06</td><td>0,00</td><td>0,00</td></td<>	309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
388 Напиток из шиповника 200 0,7 0,3 24,6 104 10 3 3 0,7 0 20 0 Хлеб полезный с микронутриентами Батон, витаминный с микронутриентами 25/50 5,8 1,3 39,4 196 38 0 0 1,98 0,25 0,00 0,00 Всего: 36,0 19,8 131,0 851 99 57 144 8,36 0,72 34,66 0,02 Полдник 10 10 3 3 0,7 0 20 0 0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0 0 0,72 34,66 0,02 0 0,00 0,												1		0,00
микронутриентами 25/50 5,8 1,3 39,4 196 38 0 0 1,98 0,25 0,00 0,00 Всего: 36,0 19,8 131,0 851 99 57 144 8,36 0,72 34,66 0,02 Полдник 10	388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0	20	0
Полдник		Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
				36,0	19,8	131,0	851	99	57	144	8,36	0,72	34,66	0,02
Пюре яблочное 125 0,0 0,0 13,8 55 0 0 0 0,00 0,00 0,00 0,00		Полдник												
		Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		68,9	46,2	251,0	1731	193	199	423	19,97	1,03	64,52	0,10
	Среда									-			
	Завтрак												
291	Плов из филе индейки	150	8	12,8	34	283	17	27	76	1,2	0,22	3	0
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,76	0,12	0,00	0,00
	Всего:		12,2	13,9	83,5	507	79	45	105	2,98	0,41	48,70	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	2,2	5,8	17,4	131	22	24	75	1,00	0,20	7,70	0,01
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		28,2	16,0	82,4	589	123	89	292	5,84	0,63	32,12	0,02
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		41,1	30,5	198,4	1234	230	151	420	12,82	1,04	94,92	0,02
	Четверг												
	Завтрак												
TTK 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	50	5,2	2,5	30	163	17	52	151	1,9	0,2	0	0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		29,2	21,6	109,0	748	73	106	282	8,59	0,56	14,40	0,01
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	215	4,2	5,2	13,8	119	13	18	57	0,70	0,20	6,80	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,0	0,2	0,3	0,0
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00

306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	50	5,2	2,5	30	163	17	52	151	1,9	0,2	0	0
TTK 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	69	9	3	6	0,1	0,01	15	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		33,8	34,2	131,8	1004	91	107	351	6,18	0,86	22,06	0,04
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		63,7	56,4	273,3	1890	192	230	656	18,77	1,42	50,56	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
TTK 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
TTK 275	капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	49	3,9	1,0	28,0	137	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00
	Всего:		19,5	24,2	100,6	699	91	45	113	7,09	0,36	33,90	0,00
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	1,7	3,9	8,0	74	26	15	35	0,80	0,14	7,30	0,01
TTK 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	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0	13,2	86	33	21	29	0,7	0	0,9	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		36,2	30,2	93,0	821	156	160	319	6,95	0,63	33,58	0,09
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		56,4	55,0	226,1	1658	275	222	455	18,04	0,99	81,58	0,09
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	·		_			-	-	-					

TTK 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0	2,9	0
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		21,8	18,7	60,4	498	86	77	181	4,05	0,52	69,80	0,01
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	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	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0	0
	Всего:		18,0	16,7	91,3	587	104	81	181	8,58	1,17	23,80	0,00
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		40,5	36,0	184,2	1223	218	175	385	16,63	1,69	107,70	0,01
	Вторник				ŕ					,		,	
	Завтрак												
TTK 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		19,3	21,8	99,7	673	59	162	260	9,90	0,41	15,30	0,00
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
259	Жаркое по-домашнему	150	9,3	9,7	14	182	17	34	70	1,8	0,3	6,2	0
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,01	18,6	0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,56	0,18	0,00	0,00
	Всего:		17,0	17,2	78,0	547	118	82	168	8,48	0,81	38,98	0,01

	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		37,0	39,6	210,2	1358	205	261	451	22,38	1,22	68,38	0,01
	Среда												
	Завтрак												
TTK 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	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронугриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		31,9	22,9	75,0	633	38	101	217	4,30	0,27	1,76	0,08
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,9	0,2	8,3	0
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
TTK 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, витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0	0
	Bcero:		24,8	12,9	61,0	459	118	85	256	4,34	0,54	34,52	0,01
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		57,4	36,4	168,5	1230	184	203	496	12,64	0,81	50,38	0,09
	Четверг			,						ŕ	-	ŕ	
	Завтрак												
TTK 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		25,8	20,5	92,8	661	59	181	297	10,10	0,47	14,40	0,01
	Обед												
TTK 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28	0,3

TTK 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
TTK 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	микронутриентами Всего:		22,5	25,0	137,3	868	191	157	434	7,35	0,68	50,80	0,30
	Полдник		22,3	23,0	137,3	808	171	137	737	7,55	0,00	30,00	0,50
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
370	Всего:	200	0,2	0,1	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
							+				<u> </u>		
	Итого:		49,0	46,1	262,6	1667	278	355	754	21,45	1,15	79,30	0,31
	Пятница												┼
TTI(400	Завтрак	00	14.6	7.0	5.2	156	0	20	0.1	0.00	0.10	0.50	0.00
TTK 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,0	13,4	54,7	424	42	51	164	3,46	0,33	9,72	0,00
	Обед												
157	Солянка домашняя с зеленью	200	5,4	4,4	5,5	83	13	25	53	0,90	0,13	4,20	0,01
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,5	0,1	0,3	0,01
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		28,8	19,3	108,0	725	120	59	175	5,20	0,65	50,20	0,02
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		49,5	33,3	195,2	1287	190	127	362	12,66	0,98	74,02	0,02
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
TTK 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
5,0	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,08	0	0
	Bcero:	_	16,5	20,1	92,2	616	51	35	94	6,19	0,24	15,30	0,00
	Обед		Í		ĺ					Í	ĺ	ĺ	
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
260	Гуляш из говядины	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		26,8	22,2	115,9	775	100	190	291	12,50	0,62	28,80	0,01
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		44,0	42,9	240,6	1529	179	242	408	22,69	0,86	58,20	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
291	Плов из филе индейки	150	8	12,8	34	283	17	27	76	1,2	0,22	3	0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		12,5	13,9	85,3	516	80	45	105	3,02	0,42	48,70	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский с зеленью	200	1,3	4,7	7,6	78	25	16	38	0,90	0,20	15,00	0,03
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
TTK 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		27,6	23,1	123,6	817	124	48	154	4,79	0,88	68,20	0,03
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	-		-			-	_			-		-	

	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		40,8	37,6	241,4	1471	232	110	282	11,81	1,30	131,00	0,03
	Среда												
	Завтрак												
TTK 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		19,3	21,8	99,7	673	59	162	260	9,90	0,41	15,30	0,00
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		27,6	12,0	72,7	523	110	85	271	5,46	0,76	21,90	0,02
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		47,6	34,4	204,9	1334	197	264	554	19,36	1,17	51,30	0,02
	Четверг												
	Завтрак												
TTK 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		19,7	14,0	53,7	424	37	53	177	3,45	0,35	21,60	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	14	19	58	0,80	0,20	6,20	0,01
TTK 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00

389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с	25/42				172	25	0	0		0.22	0,00	0.00
	микронутриентами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	U	U	1,84	0,23	0,00	0,00
	Всего:		37,3	28,2	114,9	862	100	133	290	9,54	0,60	21,96	0,09
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		57,7	42,8	201,1	1424	165	203	490	16,99	0,95	57,66	0,09
	Пятница												
	Завтрак												
TTK 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
	Фруктовое пюре	125	0	0	13,8	55	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0	4,1	0
	Батон, витаминный с микронутриентами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		21,1	17,8	66,0	510	46	60	145	3,86	0,46	9,52	0,01
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2	1	12	65	7	21	60	0,7	0,08	0	0
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49	11	8	9	0,2	0	4,5	0
	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	0
	Всего:		27,6	19,6	103,3	701	128	86	258	5,60	0,72	55,20	0,01
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		49,4	38,0	201,8	1349	202	163	426	13,46	1,18	78,82	0,02
	Итого по меню:		1007,0	822,4	4282,8	28841	4141	4217	9173	348,57	23,05	1518,42	1,05
	среднее за день		50,3	41,1	214,1	1442	207	211	459	17,43	1,15	75,92	0,05

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