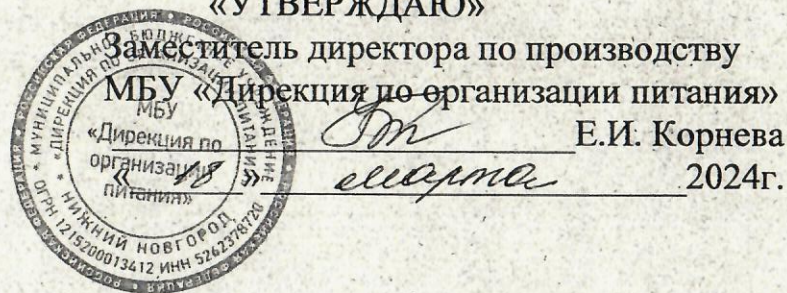


«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»



4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на четвертую 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»

| № рецептуры по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюда                                                   | Выход порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) |            |            |             | Витамины (мг)  |              |             |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------------|------------|------------|-------------|----------------|--------------|-------------|
|                                     |                                                                      |                  | белки            | жиры        | углеводы     |                                | Ca                 | Mg         | P          | Fe          | B <sub>1</sub> | C            | A           |
|                                     | <b>Первая неделя</b>                                                 |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |             |
|                                     | <b>Понедельник</b>                                                   |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |             |
|                                     | <b>Завтрак</b>                                                       |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |             |
| 14                                  | Масло шоколадное                                                     | 15               | 0.2              | 9.3         | 3.3          | 98                             | 0                  | 0          | 0          | 0.00        | 0.00           | 0.00         | 0.00        |
| 211                                 | Омлет с сыром                                                        | 200              | 24.0             | 30.1        | 4.4          | 385                            | 460                | 41         | 487        | 3.20        | 0.03           | 0.90         | 0.00        |
| 377                                 | Чай с лимоном                                                        | 200/7            | 0.3              | 0.1         | 10.3         | 43                             | 8                  | 5          | 10         | 0.89        | 0.00           | 2.90         | 0.00        |
|                                     | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25               | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                             | 10                 | 0          | 0          | 0.50        | 0.08           | 0.00         | 0.00        |
|                                     | <b>Всего:</b>                                                        |                  | <b>26.5</b>      | <b>40.0</b> | <b>32.3</b>  | <b>596</b>                     | <b>478</b>         | <b>46</b>  | <b>497</b> | <b>4.6</b>  | <b>0.1</b>     | <b>3.8</b>   | <b>0.0</b>  |
|                                     | <b>Обед</b>                                                          |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |             |
| 112                                 | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью                       | 10/250           | 4.8              | 4.0         | 14.0         | 111                            | 9                  | 18         | 73         | 1.00        | 0.09           | 5.20         | 0.00        |
| 260                                 | Гуляш из говядины                                                    | 100              | 6.4              | 9.5         | 2.6          | 134                            | 16                 | 16         | 23         | 1.10        | 0.10           | 0.60         | 0.00        |
| 302                                 | Каша гречневая рассыпчатая                                           | 180              | 10.2             | 8.8         | 44.1         | 296                            | 18                 | 161        | 242        | 5.40        | 0.25           | 0.00         | 0.03        |
| 348                                 | Компот из кураги                                                     | 200              | 1.0              | 0.0         | 13.2         | 86                             | 33                 | 21         | 29         | 0.69        | 0.02           | 0.89         | 0.00        |
|                                     | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25            | 3.8              | 0.8         | 25.1         | 123                            | 28                 | 0          | 0          | 1.48        | 0.17           | 0.00         | 0.00        |
|                                     | <b>Всего:</b>                                                        |                  | <b>26.2</b>      | <b>23.1</b> | <b>99.0</b>  | <b>750</b>                     | <b>104</b>         | <b>216</b> | <b>367</b> | <b>9.67</b> | <b>0.63</b>    | <b>6.69</b>  | <b>0.03</b> |
|                                     | <b>Полдник</b>                                                       |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |             |
| ТТК 357                             | Маковый рулетик посыпной                                             | 75               | 6.5              | 8.1         | 32.0         | 254                            | 29                 | 9          | 29         | 0.51        | 0.06           | 0.06         | 0.01        |
| 700/2004                            | Напиток клюквенный                                                   | 200              | 0.1              | 0.1         | 15.9         | 65                             | 4                  | 4          | 3          | 0.20        | 0.00           | 3.80         | 0.00        |
| 338                                 | Фрукты свежие                                                        | 130              | 0.5              | 0.5         | 12.7         | 58                             | 21                 | 12         | 14         | 2.90        | 0.00           | 13.00        | 0.00        |
|                                     | <b>Всего:</b>                                                        |                  | <b>7.1</b>       | <b>8.7</b>  | <b>60.6</b>  | <b>377</b>                     | <b>54</b>          | <b>25</b>  | <b>46</b>  | <b>3.61</b> | <b>0.06</b>    | <b>16.86</b> | <b>0.01</b> |
|                                     | <b>Итого:</b>                                                        |                  | <b>59.8</b>      | <b>71.8</b> | <b>191.9</b> | <b>1723</b>                    | <b>636</b>         | <b>287</b> | <b>910</b> | <b>17.9</b> | <b>0.8</b>     | <b>27.4</b>  | <b>0.0</b>  |
|                                     | <b>Вторник</b>                                                       |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |             |
|                                     | <b>Завтрак</b>                                                       |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |             |
| 14                                  | Масло сливочное                                                      | 10               | 0.1              | 7.3         | 0.1          | 66                             | 2                  | 0          | 3          | 0.02        | 0.01           | 0.00         | 0.04        |
| 223                                 | Запеканка из творога с вареньем                                      | 200/20           | 32.7             | 24.2        | 46.3         | 533                            | 320                | 49         | 440        | 1.30        | 0.10           | 0.90         | 0.08        |
| ТТК 245                             | Кофейный напиток витаминизированный                                  | 200              | 2.3              | 1.4         | 22.0         | 110                            | 60                 | 7          | 45         | 0.10        | 0.02           | 0.65         | 0.01        |
|                                     | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25               | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                             | 10                 | 0          | 0          | 0.50        | 0.08           | 0.00         | 0.00        |
|                                     | <b>Всего:</b>                                                        |                  | <b>37.1</b>      | <b>33.4</b> | <b>82.7</b>  | <b>779</b>                     | <b>392</b>         | <b>56</b>  | <b>488</b> | <b>1.92</b> | <b>0.21</b>    | <b>1.55</b>  | <b>0.13</b> |
|                                     | <b>Обед</b>                                                          |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |             |
| ТТК 52                              | Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью                     | 255              | 6.6              | 4.6         | 8.4          | 104                            | 31                 | 35         | 75         | 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           | 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        |
| ТТК 206                             | Компот из ягод                                                       | 200              | 0.2              | 0.1         | 12.0         | 49                             | 11                 | 8          | 9          | 0.20        | 0.01           | 4.50         | 0.00        |
|                                     | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25            | 3.8              | 0.8         | 25.1         | 123                            | 28                 | 0          | 0          | 1.48        | 0.17           | 0.00         | 0.00        |
|                                     | <b>Всего:</b>                                                        |                  | <b>25.7</b>      | <b>23.6</b> | <b>72.9</b>  | <b>608</b>                     | <b>133</b>         | <b>91</b>  | <b>260</b> | <b>5.26</b> | <b>0.39</b>    | <b>17.11</b> | <b>0.11</b> |
|                                     | <b>Полдник</b>                                                       |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |             |
| ТТК 27                              | Хачапури                                                             | 80               | 10.3             | 12.1        | 22.2         | 238                            | 231                | 20         | 163        | 0.60        | 0.10           | 0.10         | 0.00        |
| 389                                 | Сок фруктовый                                                        | 200              | 0.0              | 0.0         | 22.4         | 90                             | 0                  | 0          | 0          | 0.00        | 0.00           | 0.00         | 0.00        |
|                                     | <b>Всего:</b>                                                        |                  | <b>10.3</b>      | <b>12.1</b> | <b>44.6</b>  | <b>328</b>                     | <b>231</b>         | <b>20</b>  | <b>163</b> | <b>0.6</b>  | <b>0.1</b>     | <b>0.1</b>   | <b>0.0</b>  |
|                                     | <b>Итого:</b>                                                        |                  | <b>73.1</b>      | <b>69.1</b> | <b>200.2</b> | <b>1715</b>                    | <b>756</b>         | <b>167</b> | <b>911</b> | <b>7.78</b> | <b>0.70</b>    | <b>18.76</b> | <b>0.24</b> |
|                                     | <b>Среда</b>                                                         |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |             |

|         |                                                                      |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|---------|----------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 14      | Масло сливочное                                                      | <b>15</b>     | 0.1         | 10.9        | 0.2          | 99          | 4          | 0          | 5          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.10        |
| 291     | Плов из индейки                                                      | <b>200</b>    | 10.7        | 17.1        | 44.5         | 375         | 12         | 30         | 84         | 1.40         | 0.00        | 2.30         | 0.00        |
| 71      | Огурцы свежие (доп.гарнир)                                           | <b>25</b>     | 0.2         | 0.0         | 0.7          | 4           | 5          | 4          | 10         | 0.10         | 0.00        | 25.00        | 0.00        |
| 376     | Чай с сахаром                                                        | <b>200</b>    | 0.2         | 0.1         | 10.1         | 41          | 5          | 4          | 8          | 0.85         | 0.00        | 0.10         | 0.00        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                  | <b>35</b>     | 2.8         | 0.7         | 20.0         | 98          | 14         | 0          | 0          | 0.70         | 0.11        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>14.0</b> | <b>28.8</b> | <b>75.5</b>  | <b>617</b>  | <b>40</b>  | <b>38</b>  | <b>107</b> | <b>3.1</b>   | <b>0.1</b>  | <b>27.4</b>  | <b>0.1</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                                          |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 102     | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью                           | <b>10/250</b> | 8.8         | 4.1         | 14.5         | 127         | 24         | 33         | 107        | 2.14         | 0.23        | 5.00         | 0.00        |
| 271     | Биточки домашние                                                     | <b>100</b>    | 13.8        | 11.3        | 10.1         | 198         | 10         | 10         | 53         | 1.00         | 0.30        | 0.00         | 0.00        |
| ТТК 54  | Овощи тушёные                                                        | <b>180</b>    | 3.9         | 7.4         | 16.8         | 150         | 18         | 23         | 63         | 1.10         | 0.09        | 14.80        | 0.04        |
| 388     | Напиток из плодов шиповника                                          | <b>200</b>    | 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 | <b>25/25</b>  | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>31.0</b> | <b>23.9</b> | <b>91.1</b>  | <b>702</b>  | <b>90</b>  | <b>69</b>  | <b>226</b> | <b>6.37</b>  | <b>0.80</b> | <b>39.80</b> | <b>0.04</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 376 | Пирожок печеный сдобный с мясом луком                                | <b>75</b>     | 9.7         | 9.3         | 18.2         | 195         | 23         | 16         | 96         | 1.00         | 0.10        | 0.20         | 0.01        |
| 342     | Компот из яблок                                                      | <b>200</b>    | 0.2         | 0.2         | 13.9         | 58          | 7          | 4          | 4          | 0.90         | 0.00        | 4.10         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>9.9</b>  | <b>9.5</b>  | <b>32.1</b>  | <b>253</b>  | <b>30</b>  | <b>20</b>  | <b>100</b> | <b>1.90</b>  | <b>0.10</b> | <b>4.30</b>  | <b>0.01</b> |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |               | <b>54.9</b> | <b>62.2</b> | <b>198.7</b> | <b>1572</b> | <b>160</b> | <b>127</b> | <b>433</b> | <b>11.32</b> | <b>1.01</b> | <b>71.50</b> | <b>0.15</b> |
|         | <b>Четверг</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 278     | Тефтели мясные в соусе                                               | <b>100/50</b> | 13.8        | 16.6        | 15.0         | 264         | 31         | 13         | 72         | 0.10         | 0.17        | 0.26         | 0.04        |
| 312     | Пюре картофельное                                                    | <b>180</b>    | 3.8         | 6.3         | 14.5         | 130         | 46         | 33         | 99         | 1.18         | 0.01        | 0.36         | 0.06        |
| ТТК 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный                            | <b>200</b>    | 0.0         | 0.0         | 28.0         | 112         | 3          | 0          | 6          | 0.03         | 0.00        | 7.60         | 0.00        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                  | <b>25</b>     | 2.0         | 0.5         | 14.3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>19.6</b> | <b>23.4</b> | <b>71.8</b>  | <b>576</b>  | <b>90</b>  | <b>46</b>  | <b>177</b> | <b>1.81</b>  | <b>0.26</b> | <b>8.22</b>  | <b>0.10</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                          |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 88      | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью                    | <b>10/250</b> | 4.0         | 3.9         | 6.9          | 78          | 28         | 14         | 66         | 0.88         | 0.06        | 17.37        | 0.00        |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное                                            | <b>100</b>    | 24.0        | 16.7        | 12.4         | 296         | 17         | 89         | 173        | 2.11         | 0.11        | 1.66         | 0.08        |
| 309     | Вермишель отварная                                                   | <b>180</b>    | 6.5         | 5.7         | 33.5         | 212         | 8          | 9          | 42         | 0.91         | 0.07        | 0.00         | 0.03        |
| 348     | Компот из кураги                                                     | <b>200</b>    | 1.0         | 0.0         | 13.2         | 86          | 33         | 21         | 29         | 0.69         | 0.02        | 0.89         | 0.00        |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | <b>25/25</b>  | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>39.3</b> | <b>27.1</b> | <b>91.1</b>  | <b>795</b>  | <b>114</b> | <b>133</b> | <b>310</b> | <b>6.07</b>  | <b>0.43</b> | <b>19.92</b> | <b>0.11</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"                                  | <b>200</b>    | 2.0         | 1.0         | 22.0         | 100         | 0          | 0          | 0          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| ТТК 376 | Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком                         | <b>75</b>     | 4.2         | 5.4         | 20.9         | 149         | 22         | 12         | 48         | 0.60         | 0.10        | 1.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>6.2</b>  | <b>6.4</b>  | <b>42.9</b>  | <b>249</b>  | <b>22</b>  | <b>12</b>  | <b>48</b>  | <b>0.60</b>  | <b>0.10</b> | <b>1.00</b>  | <b>0.00</b> |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |               | <b>65.1</b> | <b>56.9</b> | <b>205.8</b> | <b>1620</b> | <b>226</b> | <b>191</b> | <b>535</b> | <b>8.48</b>  | <b>0.79</b> | <b>29.14</b> | <b>0.21</b> |
|         | <b>Пятница</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 14      | Масло сливочное                                                      | <b>10</b>     | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66          | 2          | 0          | 3          | 0.02         | 0.01        | 0.00         | 0.04        |
| ТТК 552 | Индейка с булгуром                                                   | <b>200</b>    | 14.2        | 18.7        | 37.6         | 375         | 100        | 7          | 72         | 0.90         | 0.03        | 0.00         | 0.00        |
| 376     | Чай с сахаром                                                        | <b>200</b>    | 0.2         | 0.1         | 10.1         | 41          | 5          | 4          | 8          | 0.85         | 0.00        | 0.10         | 0.00        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                  | <b>50</b>     | 4.0         | 1.0         | 28.6         | 140         | 20         | 0          | 0          | 1.00         | 0.16        | 0.00         | 0.00        |

|          |                                                                             |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|          | <b>Всего:</b>                                                               |                  | <b>18.5</b> | <b>27.1</b> | <b>76.4</b>  | <b>622</b>  | <b>127</b> | <b>11</b>  | <b>83</b>  | <b>2.77</b>  | <b>0.20</b> | <b>0.10</b>  | <b>0.04</b> |
|          | <b>Обед</b>                                                                 |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 177/2004 | Бульон с куриным филе, гренками, зеленью                                    | <b>25/15/250</b> | 9.5         | 0.8         | 13.7         | 100         | 12         | 23         | 37         | 0.79         | 0.11        | 0.66         | 0.02        |
| 259      | Жаркое по-домашнему                                                         | <b>200</b>       | 10.1        | 12.0        | 19.3         | 226         | 16         | 40         | 165        | 1.99         | 0.17        | 8.16         | 0.00        |
| 342      | Компот из груши                                                             | <b>200</b>       | 0.2         | 0.1         | 14.0         | 58          | 8          | 5          | 6          | 1.00         | 0.00        | 2.10         | 0.00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами        | <b>25/25</b>     | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                               |                  | <b>23.6</b> | <b>13.7</b> | <b>72.1</b>  | <b>507</b>  | <b>64</b>  | <b>68</b>  | <b>208</b> | <b>5.26</b>  | <b>0.45</b> | <b>10.92</b> | <b>0.02</b> |
|          | <b>Полдник</b>                                                              |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 376  | Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой                                | <b>75</b>        | 8.8         | 5.6         | 18.6         | 160         | 28         | 25         | 57         | 0.72         | 0.06        | 0.90         | 0.02        |
| 388      | Напиток из плодов шиповника                                                 | <b>200</b>       | 0.7         | 0.3         | 24.6         | 104         | 10         | 3          | 3          | 0.65         | 0.01        | 20.00        | 0.00        |
| 338      | Фрукты свежие                                                               | <b>130</b>       | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                               |                  | <b>10.0</b> | <b>6.4</b>  | <b>55.9</b>  | <b>322</b>  | <b>59</b>  | <b>40</b>  | <b>74</b>  | <b>4.27</b>  | <b>0.07</b> | <b>33.90</b> | <b>0.02</b> |
|          | <b>Итого:</b>                                                               |                  | <b>52.1</b> | <b>47.2</b> | <b>204.4</b> | <b>1451</b> | <b>250</b> | <b>119</b> | <b>365</b> | <b>12.30</b> | <b>0.72</b> | <b>44.92</b> | <b>0.08</b> |
|          | <b>Суббота</b>                                                              |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | <b>Завтрак</b>                                                              |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 163  | Филе куриное с ананасами                                                    | <b>100</b>       | 18.5        | 9.0         | 7.7          | 186         | 100        | 66         | 179        | 1.00         | 0.05        | 1.30         | 0.07        |
| 309      | Рожки отварные                                                              | <b>180</b>       | 6.5         | 5.7         | 33.5         | 212         | 8          | 9          | 42         | 0.91         | 0.07        | 0.00         | 0.03        |
| 342      | Компот из яблок                                                             | <b>200</b>       | 0.2         | 0.2         | 13.9         | 58          | 7          | 4          | 4          | 0.90         | 0.00        | 4.10         | 0.00        |
|          | Батон витаминный с микронутриентами                                         | <b>25</b>        | 2.0         | 0.5         | 14.3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                               |                  | <b>27.2</b> | <b>15.4</b> | <b>69.4</b>  | <b>526</b>  | <b>125</b> | <b>79</b>  | <b>225</b> | <b>3.3</b>   | <b>0.2</b>  | <b>5.4</b>   | <b>0.1</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                                 |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 119      | Суп гороховый с гренками                                                    | <b>250/15</b>    | 10.1        | 6.1         | 31.5         | 221         | 40         | 31         | 79         | 2.90         | 0.49        | 0.00         | 0.00        |
| 271      | Биточки домашние                                                            | <b>100</b>       | 13.8        | 11.3        | 10.1         | 198         | 10         | 10         | 53         | 1.00         | 0.30        | 0.00         | 0.00        |
| 321      | Капуста тушёная                                                             | <b>180</b>       | 3.6         | 4.3         | 9.4          | 116         | 100        | 34         | 69         | 1.30         | 0.05        | 30.60        | 0.06        |
| 338      | Фрукты свежие                                                               | <b>130</b>       | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
| ТТК 243  | Кисель плодово-ягодный витаминизированный                                   | <b>200</b>       | 0.0         | 0.0         | 28.0         | 112         | 3          | 0          | 6          | 0.03         | 0.00        | 7.60         | 0.00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами        | <b>25/25</b>     | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                               |                  | <b>31.8</b> | <b>23.0</b> | <b>116.8</b> | <b>828</b>  | <b>202</b> | <b>87</b>  | <b>221</b> | <b>9.61</b>  | <b>1.01</b> | <b>51.20</b> | <b>0.06</b> |
|          | <b>Полдник</b>                                                              |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub> | <b>200</b>       | 2.0         | 6.4         | 19.0         | 140         | 0          | 0          | 0          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| ТТК 22   | Плюшка Московская                                                           | <b>75</b>        | 5.7         | 5.9         | 34.1         | 212         | 25         | 10         | 54         | 0.60         | 0.10        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                               |                  | <b>7.7</b>  | <b>12.3</b> | <b>53.1</b>  | <b>352</b>  | <b>25</b>  | <b>10</b>  | <b>54</b>  | <b>0.60</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b> |
|          | <b>Итого:</b>                                                               |                  | <b>66.7</b> | <b>50.7</b> | <b>239.3</b> | <b>1706</b> | <b>352</b> | <b>176</b> | <b>500</b> | <b>13.52</b> | <b>1.31</b> | <b>56.60</b> | <b>0.16</b> |
|          | <b>Вторая неделя</b>                                                        |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | <b>Понедельник</b>                                                          |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | <b>Завтрак</b>                                                              |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 473  | Бефстроганов из филе индейки                                                | <b>100</b>       | 11.0        | 12.5        | 5.5          | 179         | 20         | 8          | 17         | 0.90         | 0.03        | 0.80         | 0.01        |
| 312      | Пюре картофельное                                                           | <b>180</b>       | 3.8         | 6.3         | 14.5         | 130         | 46         | 33         | 99         | 1.18         | 0.01        | 0.36         | 0.06        |
| 377      | Чай с лимоном                                                               | <b>200/7</b>     | 0.3         | 0.1         | 10.3         | 43          | 8          | 5          | 10         | 0.89         | 0.00        | 2.90         | 0.00        |
|          | Батон витаминный с микронутриентами                                         | <b>25</b>        | 2.0         | 0.5         | 14.3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                               |                  | <b>17.1</b> | <b>19.4</b> | <b>44.6</b>  | <b>422</b>  | <b>84</b>  | <b>46</b>  | <b>126</b> | <b>3.47</b>  | <b>0.12</b> | <b>4.06</b>  | <b>0.07</b> |
|          | <b>Обед</b>                                                                 |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 82       | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью              | <b>10/260</b>    | 4.2         | 5.2         | 9.3          | 101         | 37         | 23         | 76         | 1.24         | 0.05        | 9.20         | 0.01        |
| 265      | Плов из говядины                                                            | <b>200</b>       | 11.6        | 11.7        | 37.1         | 300         | 9          | 41         | 176        | 1.49         | 0.08        | 0.74         | 0.00        |
| ТТК 472  | Напиток из облепихи                                                         | <b>200</b>       | 0.0         | 0.0         | 15.0         | 60          | 1          | 0          | 0          | 0.05         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |



|         |                                                                      |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|---------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|         | Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В2      | 200    | 2.0         | 6.4         | 19.0         | 140         | 0          | 0          | 0          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| ТТК 22  | Плюшка Московская                                                    | 60     | 4.6         | 4.7         | 27.3         | 170         | 20         | 8          | 43         | 0.50         | 0.06        | 0.03         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>6.6</b>  | <b>11.1</b> | <b>46.3</b>  | <b>310</b>  | <b>20</b>  | <b>8</b>   | <b>43</b>  | <b>0.5</b>   | <b>0.1</b>  | <b>0.0</b>   | <b>0.0</b>  |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |        | <b>58.1</b> | <b>62.6</b> | <b>193.4</b> | <b>1566</b> | <b>170</b> | <b>240</b> | <b>544</b> | <b>12.91</b> | <b>0.82</b> | <b>39.90</b> | <b>0.06</b> |
|         | <b>Четверг</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 265     | Плов из говядины                                                     | 200    | 11.6        | 11.7        | 37.1         | 300         | 9          | 41         | 176        | 1.49         | 0.08        | 0.74         | 0.00        |
| 338     | Фрукты свежие                                                        | 130    | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
| ТТК 472 | Напиток из облепихи                                                  | 200    | 0.0         | 0.0         | 15.0         | 60          | 1          | 0          | 0          | 0.05         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 40     | 3.2         | 0.8         | 22.9         | 112         | 16         | 0          | 0          | 0.80         | 0.13        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>15.3</b> | <b>13.0</b> | <b>87.7</b>  | <b>530</b>  | <b>47</b>  | <b>53</b>  | <b>190</b> | <b>5.2</b>   | <b>0.2</b>  | <b>13.7</b>  | <b>0.0</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                                          |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 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        |
| 285     | Макаронник с мясом                                                   | 200    | 21.0        | 17.1        | 39.6         | 397         | 19         | 21         | 122        | 1.80         | 0.20        | 0.00         | 0.00        |
| 348     | Компот из кураги                                                     | 200    | 1.0         | 0.0         | 13.2         | 86          | 33         | 21         | 29         | 0.69         | 0.02        | 0.89         | 0.00        |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25  | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>30.5</b> | <b>23.3</b> | <b>94.7</b>  | <b>741</b>  | <b>103</b> | <b>68</b>  | <b>253</b> | <b>5.13</b>  | <b>0.49</b> | <b>7.99</b>  | <b>0.01</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 376 | Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом                               | 80     | 9.7         | 10.7        | 21.7         | 222         | 23         | 17         | 99         | 0.99         | 0.14        | 0.04         | 0.01        |
| 388     | Напиток из плодов шиповника                                          | 200    | 0.7         | 0.3         | 24.6         | 104         | 10         | 3          | 3          | 0.65         | 0.01        | 20.00        | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>10.4</b> | <b>11.0</b> | <b>46.3</b>  | <b>326</b>  | <b>33</b>  | <b>20</b>  | <b>102</b> | <b>1.64</b>  | <b>0.15</b> | <b>20.04</b> | <b>0.01</b> |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |        | <b>56.2</b> | <b>47.3</b> | <b>228.7</b> | <b>1597</b> | <b>183</b> | <b>141</b> | <b>545</b> | <b>12.01</b> | <b>0.85</b> | <b>41.77</b> | <b>0.02</b> |
|         | <b>Пятница</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 14      | Масло сливочное                                                      | 15     | 0.1         | 10.9        | 0.2          | 99          | 4          | 0          | 5          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.10        |
| 278     | Тефтели мясные в соусе                                               | 100/50 | 13.8        | 16.6        | 15.0         | 264         | 31         | 13         | 72         | 0.10         | 0.17        | 0.26         | 0.04        |
| 309     | Рожки отварные                                                       | 180    | 6.5         | 5.7         | 33.5         | 212         | 8          | 9          | 42         | 0.91         | 0.07        | 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        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 40     | 3.2         | 0.8         | 22.9         | 112         | 16         | 0          | 0          | 0.80         | 0.13        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>23.8</b> | <b>34.1</b> | <b>81.7</b>  | <b>728</b>  | <b>64</b>  | <b>26</b>  | <b>127</b> | <b>2.7</b>   | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>   | <b>0.2</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                                          |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 120     | Суп молочный с вермишелью                                            | 250    | 5.8         | 4.8         | 21.6         | 153         | 154        | 21         | 131        | 0.45         | 0.05        | 1.60         | 0.03        |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное                                            | 100    | 24.0        | 16.7        | 12.4         | 296         | 17         | 89         | 173        | 2.11         | 0.11        | 1.66         | 0.08        |
| 312     | Пюре картофельное                                                    | 180    | 3.8         | 6.3         | 14.5         | 130         | 46         | 33         | 99         | 1.18         | 0.01        | 0.36         | 0.06        |
| ТТК 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный                            | 200    | 0.0         | 0.0         | 28.0         | 112         | 3          | 0          | 6          | 0.03         | 0.00        | 7.60         | 0.00        |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25  | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>37.4</b> | <b>28.6</b> | <b>101.6</b> | <b>814</b>  | <b>248</b> | <b>143</b> | <b>409</b> | <b>5.25</b>  | <b>0.34</b> | <b>11.22</b> | <b>0.17</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 376 | Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой                         | 75     | 8.8         | 5.6         | 18.6         | 160         | 28         | 25         | 57         | 0.72         | 0.06        | 0.90         | 0.02        |
| 342     | Компот из груши                                                      | 200    | 0.2         | 0.1         | 14.0         | 58          | 8          | 5          | 6          | 1.00         | 0.00        | 2.10         | 0.00        |
| 338     | Фрукты свежие                                                        | 130    | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>9.5</b>  | <b>6.2</b>  | <b>45.3</b>  | <b>276</b>  | <b>57</b>  | <b>42</b>  | <b>77</b>  | <b>4.6</b>   | <b>0.1</b>  | <b>16.0</b>  | <b>0.0</b>  |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |        | <b>70.7</b> | <b>68.9</b> | <b>228.6</b> | <b>1818</b> | <b>369</b> | <b>211</b> | <b>613</b> | <b>12.5</b>  | <b>0.8</b>  | <b>27.6</b>  | <b>0.4</b>  |

| Суббота |                                                                             |           |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|         | <b>Завтрак</b>                                                              |           |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 259     | Жаркое по-домашнему                                                         | 200       | 10.1        | 12.0        | 19.3         | 226         | 16         | 40         | 165        | 1.99         | 0.17        | 8.16         | 0.00        |
| 338     | Фрукты свежие                                                               | 130       | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный                                         | 200       | 2.3         | 1.4         | 22.0         | 110         | 60         | 7          | 45         | 0.10         | 0.02        | 0.65         | 0.01        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                         | 25        | 2.0         | 0.5         | 14.3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |           | <b>14.9</b> | <b>14.4</b> | <b>68.3</b>  | <b>464</b>  | <b>107</b> | <b>59</b>  | <b>224</b> | <b>5.5</b>   | <b>0.3</b>  | <b>21.8</b>  | <b>0.0</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                                                 |           |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 112     | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью                              | 10/250    | 4.8         | 4.0         | 14.0         | 111         | 9          | 18         | 73         | 1.00         | 0.09        | 5.20         | 0.00        |
| 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        |
| ТТК 472 | Напиток из облепихи                                                         | 200       | 0.0         | 0.0         | 15.0         | 60          | 1          | 0          | 0          | 0.05         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами        | 25/25     | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |           | <b>26.8</b> | <b>23.6</b> | <b>97.9</b>  | <b>712</b>  | <b>50</b>  | <b>51</b>  | <b>199</b> | <b>4.15</b>  | <b>0.59</b> | <b>5.20</b>  | <b>0.04</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                              |           |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub> | 200       | 2.0         | 6.4         | 19.0         | 140         | 0          | 0          | 0          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| ТТК 22  | Плюшка Московская                                                           | 65        | 4.9         | 5.1         | 29.6         | 184         | 22         | 8          | 47         | 0.50         | 0.10        | 0.20         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |           | <b>6.9</b>  | <b>11.5</b> | <b>48.6</b>  | <b>324</b>  | <b>22</b>  | <b>8</b>   | <b>47</b>  | <b>0.50</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.20</b>  | <b>0.00</b> |
|         | <b>Итого:</b>                                                               |           | <b>48.6</b> | <b>49.5</b> | <b>214.8</b> | <b>1500</b> | <b>179</b> | <b>118</b> | <b>470</b> | <b>10.14</b> | <b>0.96</b> | <b>27.21</b> | <b>0.05</b> |
|         | Третья неделя                                                               |           |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | Понедельник                                                                 |           |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                              |           |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 14      | Масло сливочное                                                             | 10        | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66          | 2          | 0          | 3          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| ТТК 57  | Пудинг "Лакомка" с вареньем                                                 | 200/20    | 18.7        | 12.0        | 66.7         | 450         | 16         | 6          | 31         | 0.50         | 0.04        | 0.30         | 0.03        |
| 377     | Чай с лимоном                                                               | 200/7     | 0.3         | 0.1         | 10.3         | 43          | 8          | 5          | 10         | 0.89         | 0.00        | 2.90         | 0.00        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                         | 25        | 2.0         | 0.5         | 14.3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |           | <b>21.1</b> | <b>19.9</b> | <b>91.4</b>  | <b>629</b>  | <b>36</b>  | <b>11</b>  | <b>44</b>  | <b>1.89</b>  | <b>0.12</b> | <b>3.20</b>  | <b>0.03</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                                 |           |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 370 | Суп сырный с гречками, зеленью                                              | 250/15    | 6.1         | 6.3         | 22.8         | 173         | 120        | 16         | 91         | 1.00         | 0.24        | 10.10        | 0.02        |
| 260     | Гуляш из говядины                                                           | 100       | 6.4         | 9.5         | 2.6          | 134         | 16         | 16         | 23         | 1.10         | 0.10        | 0.60         | 0.00        |
| 309     | Вермишель отварная                                                          | 180       | 6.5         | 5.7         | 33.5         | 212         | 8          | 9          | 42         | 0.91         | 0.07        | 0.00         | 0.03        |
| ТТК 206 | Компот из ягод                                                              | 200       | 0.2         | 0.1         | 12.0         | 49          | 11         | 8          | 9          | 0.20         | 0.01        | 4.50         | 0.00        |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами        | 25/25     | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |           | <b>23.0</b> | <b>22.4</b> | <b>96.0</b>  | <b>691</b>  | <b>183</b> | <b>49</b>  | <b>165</b> | <b>4.69</b>  | <b>0.59</b> | <b>15.20</b> | <b>0.05</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                              |           |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 376 | Пирожок печёный сдобный с творогом                                          | 75        | 9.0         | 7.0         | 20.9         | 182         | 68         | 14         | 96         | 0.51         | 0.05        | 0.07         | 0.02        |
| 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                                                               | 130       | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |           | <b>9.5</b>  | <b>7.5</b>  | <b>56.0</b>  | <b>330</b>  | <b>89</b>  | <b>26</b>  | <b>110</b> | <b>3.41</b>  | <b>0.05</b> | <b>13.07</b> | <b>0.02</b> |
|         | <b>Итого:</b>                                                               |           | <b>53.6</b> | <b>49.8</b> | <b>243.4</b> | <b>1650</b> | <b>308</b> | <b>86</b>  | <b>319</b> | <b>9.99</b>  | <b>0.76</b> | <b>31.47</b> | <b>0.10</b> |
|         | Вторник                                                                     |           |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                              |           |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 210     | Омлет натуральный                                                           | 200       | 18.6        | 19.2        | 4.6          | 266         | 165        | 27         | 328        | 3.46         | 0.09        | 0.98         | 0.02        |
|         | <b>Сдоба "Аппетитная" с начинкой</b>                                        | <b>70</b> | <b>4.6</b>  | <b>4.2</b>  | <b>60.2</b>  | <b>182</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b> |
| ТТК 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный                                   | 200       | 0.0         | 0.0         | 28.0         | 112         | 3          | 0          | 6          | 0.03         | 0.00        | 7.60         | 0.00        |

|          |                                                                      |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|----------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|          | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25     | 2.0         | 0.5         | 14.3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>25.2</b> | <b>23.9</b> | <b>107.1</b> | <b>630</b>  | <b>178</b> | <b>27</b>  | <b>334</b> | <b>3.99</b>  | <b>0.17</b> | <b>8.58</b>  | <b>0.02</b> |
|          | <b>Обед</b>                                                          |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 111/2004 | Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью                       | 10/255 | 4.7         | 6.9         | 10.1         | 121         | 50         | 32         | 59         | 1.80         | 0.07        | 2.30         | 0.01        |
| 259      | Жаркое по-домашнему                                                  | 200    | 10.1        | 12.0        | 19.3         | 226         | 16         | 40         | 165        | 1.99         | 0.17        | 8.16         | 0.00        |
| 348      | Компот из кураги                                                     | 200    | 1.0         | 0.0         | 13.2         | 86          | 33         | 21         | 29         | 0.69         | 0.02        | 0.89         | 0.00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25  | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>19.6</b> | <b>19.7</b> | <b>67.7</b>  | <b>556</b>  | <b>127</b> | <b>93</b>  | <b>253</b> | <b>5.96</b>  | <b>0.43</b> | <b>11.35</b> | <b>0.01</b> |
|          | <b>Полдник</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 27   | Хачапури                                                             | 70     | 9.0         | 10.6        | 19.5         | 227         | 181        | 14         | 126        | 0.66         | 0.06        | 0.06         | 0.09        |
| ТТК 472  | Напиток из облепихи                                                  | 200    | 0.0         | 0.0         | 15.0         | 60          | 1          | 0          | 0          | 0.05         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| 338      | Фрукты свежие                                                        | 130    | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>9.5</b>  | <b>11.1</b> | <b>47.2</b>  | <b>345</b>  | <b>203</b> | <b>26</b>  | <b>140</b> | <b>3.61</b>  | <b>0.06</b> | <b>13.06</b> | <b>0.09</b> |
|          | <b>Итого:</b>                                                        |        | <b>54.3</b> | <b>54.7</b> | <b>222.0</b> | <b>1531</b> | <b>508</b> | <b>146</b> | <b>727</b> | <b>13.56</b> | <b>0.66</b> | <b>32.99</b> | <b>0.12</b> |
|          | <b>Среда</b>                                                         |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | <b>Завтрак</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 14       | Масло шоколадное                                                     | 15     | 0.2         | 9.3         | 3.3          | 98          | 0          | 0          | 0          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| ТТК 473  | Бефстроганов из куриного филе                                        | 100    | 14.0        | 10.6        | 4.3          | 169         | 17         | 49         | 108        | 1.0          | 0.0         | 1.9          | 0.05        |
| 312      | Пюре картофельное                                                    | 180    | 3.8         | 6.3         | 14.5         | 130         | 46         | 33         | 99         | 1.18         | 0.01        | 0.36         | 0.06        |
| 376      | Чай с сахаром                                                        | 200    | 0.2         | 0.1         | 10.1         | 41          | 5          | 4          | 8          | 0.85         | 0.00        | 0.10         | 0.00        |
|          | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25     | 2.0         | 0.5         | 14.3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>20.2</b> | <b>26.8</b> | <b>46.5</b>  | <b>508</b>  | <b>78</b>  | <b>86</b>  | <b>215</b> | <b>3.5</b>   | <b>0.1</b>  | <b>2.4</b>   | <b>0.1</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                          |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 99       | Суп из овощей с мясом, зеленью                                       | 10/250 | 3.4         | 4.0         | 9.3          | 90          | 18         | 20         | 44         | 0.93         | 0.08        | 11.90        | 0.01        |
| 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        |
| ТТК 89   | Компот из апельсинов                                                 | 200    | 0.2         | 0.1         | 17.0         | 69          | 9          | 3          | 6          | 0.10         | 0.00        | 15.00        | 0.00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/40  | 5.0         | 1.1         | 33.7         | 165         | 34         | 0          | 0          | 1.78         | 0.22        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>28.9</b> | <b>22.2</b> | <b>103.6</b> | <b>734</b>  | <b>79</b>  | <b>42</b>  | <b>145</b> | <b>4.72</b>  | <b>0.67</b> | <b>26.90</b> | <b>0.04</b> |
|          | <b>Полдник</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 376  | Пирожок печёный сдобный с мясом рисом                                | 80     | 9.7         | 10.7        | 21.7         | 222         | 23         | 17         | 99         | 1.00         | 0.10        | 0.00         | 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        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>10.4</b> | <b>11.0</b> | <b>46.3</b>  | <b>326</b>  | <b>33</b>  | <b>20</b>  | <b>102</b> | <b>1.7</b>   | <b>0.1</b>  | <b>20.0</b>  | <b>0.0</b>  |
|          | <b>Итого:</b>                                                        |        | <b>59.5</b> | <b>60.0</b> | <b>196.4</b> | <b>1568</b> | <b>190</b> | <b>148</b> | <b>462</b> | <b>9.9</b>   | <b>0.9</b>  | <b>49.3</b>  | <b>0.1</b>  |
|          | <b>Четверг</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | <b>Завтрак</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 260      | Гуляш из говядины                                                    | 100    | 6.4         | 9.5         | 2.6          | 134         | 16         | 16         | 23         | 1.10         | 0.10        | 0.60         | 0.00        |
| 304      | Рис отварной                                                         | 180    | 4.4         | 7.5         | 33.7         | 220         | 2          | 23         | 73         | 0.62         | 0.03        | 0.00         | 0.04        |
| ТТК 245  | Кофейный напиток витаминизированный                                  | 200    | 2.3         | 1.4         | 22.0         | 110         | 60         | 7          | 45         | 0.10         | 0.02        | 0.65         | 0.01        |
|          | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25     | 2.0         | 0.5         | 14.3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>15.1</b> | <b>18.9</b> | <b>72.6</b>  | <b>534</b>  | <b>88</b>  | <b>46</b>  | <b>141</b> | <b>2.32</b>  | <b>0.23</b> | <b>1.25</b>  | <b>0.05</b> |
|          | <b>Обед</b>                                                          |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 102      | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью                           | 10/250 | 8.8         | 4.1         | 14.5         | 127         | 24         | 33         | 107        | 2.14         | 0.23        | 5.00         | 0.00        |
| ТТК 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        |



|          |                                                                      |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|----------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 342      | Компот из груши                                                      | 200    | 0.2         | 0.1         | 14.0         | 58          | 8          | 5          | 6          | 1.00         | 0.00        | 2.10         | 0.00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/40  | 5.0         | 1.1         | 33.7         | 165         | 34         | 0          | 0          | 1.78         | 0.22        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>28.3</b> | <b>16.2</b> | <b>78.2</b>  | <b>570</b>  | <b>90</b>  | <b>68</b>  | <b>180</b> | <b>6.92</b>  | <b>0.60</b> | <b>46.10</b> | <b>0.02</b> |
|          | <b>Полдник</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"                                  | 200    | 2.0         | 1.0         | 22.0         | 100         | 0          | 0          | 0          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| ТТК 376  | Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком                         | 75     | 4.2         | 5.4         | 20.9         | 149         | 22         | 12         | 48         | 0.60         | 0.10        | 1.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>6.2</b>  | <b>6.4</b>  | <b>42.9</b>  | <b>249</b>  | <b>22</b>  | <b>12</b>  | <b>48</b>  | <b>0.60</b>  | <b>0.10</b> | <b>1.00</b>  | <b>0.00</b> |
|          | <b>Итого:</b>                                                        |        | <b>49.6</b> | <b>41.5</b> | <b>193.7</b> | <b>1353</b> | <b>200</b> | <b>126</b> | <b>369</b> | <b>9.84</b>  | <b>0.93</b> | <b>48.35</b> | <b>0.07</b> |
|          | <b>Пятница</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | <b>Завтрак</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 295      | Биточки куриные                                                      | 100    | 20.2        | 9.0         | 16.8         | 229         | 42         | 72         | 151        | 1.80         | 0.20        | 1.30         | 0.06        |
| 302      | Каша гречневая рассыпчатая                                           | 180    | 10.2        | 8.8         | 44.1         | 296         | 18         | 161        | 242        | 5.40         | 0.25        | 0.00         | 0.03        |
| 71       | Помидоры свежие                                                      | 30     | 0.3         | 0.1         | 1.1          | 6           | 4          | 6          | 8          | 0.30         | 0.00        | 7.50         | 0.00        |
| 338      | Фрукты свежие                                                        | 130    | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
| 376      | Чай с сахаром                                                        | 200    | 0.2         | 0.1         | 10.1         | 41          | 5          | 4          | 8          | 0.85         | 0.00        | 0.10         | 0.00        |
|          | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25     | 2.0         | 0.5         | 14.3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>33.4</b> | <b>19.0</b> | <b>99.1</b>  | <b>700</b>  | <b>100</b> | <b>255</b> | <b>423</b> | <b>11.75</b> | <b>0.53</b> | <b>21.90</b> | <b>0.09</b> |
|          | <b>Обед</b>                                                          |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 157/2004 | Солянка домашняя со сметаной, зеленью                                | 255    | 6.8         | 6.2         | 7.0          | 112         | 20         | 32         | 99         | 1.20         | 0.10        | 5.30         | 0.00        |
| 284      | Запеканка картофельная с мясом                                       | 200    | 14.6        | 12.2        | 21.0         | 252         | 19         | 44         | 143        | 1.80         | 0.17        | 4.30         | 0.00        |
| 348      | Компот из кураги                                                     | 200    | 1.0         | 0.0         | 13.2         | 86          | 33         | 21         | 29         | 0.69         | 0.02        | 0.89         | 0.00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25  | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>26.2</b> | <b>19.2</b> | <b>66.3</b>  | <b>573</b>  | <b>100</b> | <b>97</b>  | <b>271</b> | <b>5.17</b>  | <b>0.46</b> | <b>10.49</b> | <b>0.00</b> |
|          | <b>Полдник</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 357  | Маковый рулетик посыпной                                             | 80     | 7.0         | 8.7         | 33.9         | 241         | 30         | 10         | 51         | 0.54         | 0.06        | 0.05         | 0.01        |
| 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                                                        | 130    | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>7.5</b>  | <b>9.2</b>  | <b>69.0</b>  | <b>389</b>  | <b>51</b>  | <b>22</b>  | <b>65</b>  | <b>3.44</b>  | <b>0.06</b> | <b>13.05</b> | <b>0.01</b> |
|          | <b>Итого:</b>                                                        |        | <b>67.1</b> | <b>47.4</b> | <b>234.4</b> | <b>1662</b> | <b>251</b> | <b>374</b> | <b>759</b> | <b>20.36</b> | <b>1.05</b> | <b>45.44</b> | <b>0.10</b> |
|          | <b>Суббота</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | <b>Завтрак</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 163  | Филе куриное с ананасами                                             | 100    | 18.5        | 9.0         | 7.7          | 186         | 100        | 66         | 179        | 1.00         | 0.05        | 1.30         | 0.07        |
| 309      | Вермишель отварная                                                   | 180    | 6.5         | 5.7         | 33.5         | 212         | 8          | 9          | 42         | 0.91         | 0.07        | 0.00         | 0.03        |
| 377      | Чай с лимоном                                                        | 200/7  | 0.3         | 0.1         | 10.3         | 43          | 8          | 5          | 10         | 0.89         | 0.00        | 2.90         | 0.00        |
|          | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25     | 2.0         | 0.5         | 14.3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>27.3</b> | <b>15.3</b> | <b>65.8</b>  | <b>511</b>  | <b>126</b> | <b>80</b>  | <b>231</b> | <b>3.30</b>  | <b>0.20</b> | <b>4.20</b>  | <b>0.10</b> |
|          | <b>Обед</b>                                                          |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 119      | Суп гороховый с гренками                                             | 250/15 | 10.1        | 6.1         | 31.5         | 221         | 40         | 31         | 79         | 2.90         | 0.49        | 0.00         | 0.00        |
| 280      | Фрикадельки в соусе                                                  | 100/50 | 13.7        | 19.4        | 19.7         | 308         | 49         | 24         | 165        | 1.74         | 0.01        | 0.26         | 0.01        |
| ТТК 565  | <b>Булгур отварной</b>                                               | 180    | 4.4         | 7.6         | 34.2         | 259         | 1          | 23         | 74         | 0.62         | 0.03        | 0.00         | 0.03        |
| 71       | Помидоры свежие                                                      | 30     | 0.3         | 0.1         | 1.1          | 6           | 4          | 6          | 8          | 0.30         | 0.00        | 7.50         | 0.00        |
| ТТК 472  | Напиток из облепихи                                                  | 200    | 0.0         | 0.0         | 15.0         | 60          | 1          | 0          | 0          | 0.05         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25  | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>32.3</b> | <b>34.0</b> | <b>126.6</b> | <b>977</b>  | <b>123</b> | <b>84</b>  | <b>326</b> | <b>7.09</b>  | <b>0.70</b> | <b>7.76</b>  | <b>0.04</b> |

|         |                                                                             |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|         | <b>Полдник</b>                                                              |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub> | <b>200</b>    | 2.0         | 6.4         | 19.0         | 140         | 0          | 0          | 0          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| ТТК 22  | Плюшка Московская                                                           | <b>70</b>     | 5.1         | 5.4         | 31.7         | 196         | 23         | 8          | 46         | 0.54         | 0.05        | 0.17         | 0.01        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |               | <b>7.1</b>  | <b>11.8</b> | <b>50.7</b>  | <b>336</b>  | <b>23</b>  | <b>8</b>   | <b>46</b>  | <b>0.54</b>  | <b>0.05</b> | <b>0.17</b>  | <b>0.01</b> |
|         | <b>Итого:</b>                                                               |               | <b>66.7</b> | <b>61.1</b> | <b>243.1</b> | <b>1824</b> | <b>272</b> | <b>172</b> | <b>603</b> | <b>10.93</b> | <b>0.95</b> | <b>12.13</b> | <b>0.14</b> |
|         | Четвертая неделя                                                            |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Понедельник</b>                                                          |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                              |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 265     | Плов из говядины                                                            | <b>200</b>    | 11.6        | 11.7        | 37.1         | 300         | 9          | 41         | 176        | 1.49         | 0.08        | 0.74         | 0.00        |
| 338     | Фрукты свежие                                                               | <b>130</b>    | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
| ТТК 206 | Компот из ягод                                                              | <b>200</b>    | 0.2         | 0.1         | 12.0         | 49          | 11         | 8          | 9          | 0.20         | 0.01        | 4.50         | 0.00        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                         | <b>40</b>     | 3.2         | 0.8         | 22.9         | 112         | 16         | 0          | 0          | 0.80         | 0.13        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |               | <b>15.5</b> | <b>13.1</b> | <b>84.7</b>  | <b>519</b>  | <b>57</b>  | <b>61</b>  | <b>199</b> | <b>5.39</b>  | <b>0.22</b> | <b>18.24</b> | <b>0.00</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                                 |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 96      | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью        | <b>10/255</b> | 5.5         | 4.7         | 16.6         | 127         | 19         | 26         | 99         | 1.20         | 0.10        | 7.10         | 0.00        |
| ТТК 55  | Рагу из говядины                                                            | <b>200</b>    | 11.3        | 10.8        | 16.9         | 211         | 21         | 36         | 73         | 2.00         | 0.18        | 41.00        | 0.02        |
| 376     | Чай с сахаром                                                               | <b>200</b>    | 0.2         | 0.1         | 10.1         | 41          | 5          | 4          | 8          | 0.85         | 0.00        | 0.10         | 0.00        |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами        | <b>25/25</b>  | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |               | <b>20.8</b> | <b>16.4</b> | <b>68.7</b>  | <b>502</b>  | <b>73</b>  | <b>66</b>  | <b>180</b> | <b>5.53</b>  | <b>0.45</b> | <b>48.20</b> | <b>0.02</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                              |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 27  | Хачапури                                                                    | <b>70</b>     | 9.0         | 10.6        | 19.5         | 227         | 181        | 14         | 126        | 0.66         | 0.06        | 0.06         | 0.09        |
| 388     | Напиток из плодов шиповника                                                 | <b>200</b>    | 0.7         | 0.3         | 24.6         | 104         | 10         | 3          | 3          | 0.65         | 0.01        | 20.00        | 0.00        |
| 338     | Фрукты свежие                                                               | <b>130</b>    | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |               | <b>10.2</b> | <b>11.4</b> | <b>56.8</b>  | <b>389</b>  | <b>212</b> | <b>29</b>  | <b>143</b> | <b>4.21</b>  | <b>0.07</b> | <b>33.06</b> | <b>0.09</b> |
|         | <b>Итого:</b>                                                               |               | <b>46.5</b> | <b>40.9</b> | <b>210.2</b> | <b>1410</b> | <b>342</b> | <b>156</b> | <b>522</b> | <b>15.13</b> | <b>0.74</b> | <b>99.50</b> | <b>0.11</b> |
|         | <b>Вторник</b>                                                              |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                              |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 295     | Котлета куриная                                                             | <b>100</b>    | 20.2        | 9.0         | 16.8         | 229         | 42         | 72         | 151        | 1.80         | 0.20        | 1.30         | 0.06        |
| 312     | Пюре картофельное                                                           | <b>180</b>    | 3.8         | 6.3         | 14.5         | 130         | 46         | 33         | 99         | 1.18         | 0.01        | 0.36         | 0.06        |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный                                         | <b>200</b>    | 2.3         | 1.4         | 22.0         | 110         | 60         | 7          | 45         | 0.10         | 0.02        | 0.65         | 0.01        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                         | <b>40</b>     | 3.2         | 0.8         | 22.9         | 112         | 16         | 0          | 0          | 0.80         | 0.13        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |               | <b>29.5</b> | <b>17.5</b> | <b>76.2</b>  | <b>581</b>  | <b>164</b> | <b>112</b> | <b>295</b> | <b>3.88</b>  | <b>0.36</b> | <b>2.31</b>  | <b>0.13</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                                 |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 102     | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью                                  | <b>10/250</b> | 8.8         | 4.1         | 14.5         | 127         | 24         | 33         | 107        | 2.14         | 0.23        | 5.00         | 0.00        |
| 260     | Гуляш из говядины                                                           | <b>100</b>    | 6.4         | 9.5         | 2.6          | 134         | 16         | 16         | 23         | 1.10         | 0.10        | 0.60         | 0.00        |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая                                                  | <b>180</b>    | 10.2        | 8.8         | 44.1         | 296         | 18         | 161        | 242        | 5.40         | 0.25        | 0.00         | 0.03        |
| 348     | Компот из кураги                                                            | <b>200</b>    | 1.0         | 0.0         | 13.2         | 86          | 33         | 21         | 29         | 0.69         | 0.02        | 0.89         | 0.00        |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами        | <b>25/25</b>  | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |               | <b>30.2</b> | <b>23.2</b> | <b>99.5</b>  | <b>766</b>  | <b>119</b> | <b>231</b> | <b>401</b> | <b>10.81</b> | <b>0.77</b> | <b>6.49</b>  | <b>0.03</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                              |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 376 | Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой                                | <b>75</b>     | 8.8         | 5.6         | 18.6         | 160         | 28         | 25         | 57         | 0.72         | 0.06        | 0.90         | 0.02        |
| 342     | Компот из груши                                                             | <b>200</b>    | 0.2         | 0.1         | 14.0         | 58          | 8          | 5          | 6          | 1.00         | 0.00        | 2.10         | 0.00        |
| 338     | Фрукты свежие                                                               | <b>130</b>    | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                               |               | <b>9.5</b>  | <b>6.2</b>  | <b>45.3</b>  | <b>276</b>  | <b>57</b>  | <b>42</b>  | <b>77</b>  | <b>4.62</b>  | <b>0.06</b> | <b>16.00</b> | <b>0.02</b> |

|         |                                                                      |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|---------|----------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|         | <i>Итого:</i>                                                        |               | <b>69.2</b> | <b>46.9</b> | <b>221.0</b> | <b>1623</b> | <b>340</b> | <b>385</b> | <b>773</b> | <b>19.31</b> | <b>1.19</b> | <b>24.80</b> | <b>0.18</b> |
|         | <b>Среда</b>                                                         |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 14      | Масло сливочное                                                      | <b>15</b>     | 0.1         | 10.9        | 0.2          | 99          | 4          | 0          | 5          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.10        |
| 259     | Жаркое по-домашнему                                                  | <b>200</b>    | 10.1        | 12.0        | 19.3         | 226         | 16         | 40         | 165        | 2.00         | 0.20        | 8.20         | 0.00        |
| 377     | Чай с лимоном                                                        | <b>200/7</b>  | 0.3         | 0.1         | 10.3         | 43          | 8          | 5          | 10         | 0.89         | 0.00        | 2.90         | 0.00        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                  | <b>40</b>     | 3.2         | 0.8         | 22.9         | 112         | 16         | 0          | 0          | 0.80         | 0.13        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>13.7</b> | <b>23.8</b> | <b>52.7</b>  | <b>480</b>  | <b>44</b>  | <b>45</b>  | <b>180</b> | <b>3.7</b>   | <b>0.3</b>  | <b>11.1</b>  | <b>0.1</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                                          |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 82      | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью       | <b>10/255</b> | 4.2         | 4.5         | 9.2          | 94          | 33         | 23         | 73         | 1.2          | 0.1         | 9.2          | 0.0         |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное                                            | <b>100</b>    | 24.0        | 16.7        | 12.4         | 296         | 17         | 89         | 173        | 2.11         | 0.11        | 1.66         | 0.08        |
| 309     | Вермишель отварная                                                   | <b>180</b>    | 6.5         | 5.7         | 33.5         | 212         | 8          | 9          | 42         | 0.91         | 0.07        | 0.00         | 0.03        |
| ТТК 89  | Компот из апельсинов                                                 | <b>200</b>    | 0.2         | 0.1         | 17.0         | 69          | 9          | 3          | 6          | 0.10         | 0.00        | 15.00        | 0.00        |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | <b>25/25</b>  | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>38.7</b> | <b>27.8</b> | <b>97.2</b>  | <b>794</b>  | <b>95</b>  | <b>124</b> | <b>294</b> | <b>5.80</b>  | <b>0.45</b> | <b>25.86</b> | <b>0.11</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В2      | <b>200</b>    | 2.0         | 6.4         | 19.0         | 140         | 0          | 0          | 0          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| ТТК 22  | Плюшка Московская                                                    | <b>65</b>     | 4.9         | 5.1         | 29.6         | 184         | 22         | 8          | 47         | 0.50         | 0.10        | 0.20         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>6.9</b>  | <b>11.5</b> | <b>48.6</b>  | <b>324</b>  | <b>22</b>  | <b>8</b>   | <b>47</b>  | <b>0.50</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.20</b>  | <b>0.00</b> |
|         | <i>Итого:</i>                                                        |               | <b>59.3</b> | <b>63.1</b> | <b>198.5</b> | <b>1598</b> | <b>161</b> | <b>177</b> | <b>521</b> | <b>9.99</b>  | <b>0.88</b> | <b>37.16</b> | <b>0.21</b> |
|         | <b>Четверг</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 14      | Масло сливочное                                                      | <b>10</b>     | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66          | 2          | 0          | 3          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| ТТК 552 | Индейка с булгуром                                                   | <b>200</b>    | 12.8        | 15.5        | 39.8         | 350         | 73         | 5          | 51         | 0.70         | 0.02        | 0.00         | 0.00        |
| 382     | Какао с молоком                                                      | <b>200</b>    | 3.9         | 3.1         | 21.1         | 128         | 126        | 31         | 116        | 1.00         | 0.00        | 1.30         | 0.00        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                  | <b>25</b>     | 2.0         | 0.5         | 14.3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>18.8</b> | <b>26.4</b> | <b>75.3</b>  | <b>614</b>  | <b>211</b> | <b>36</b>  | <b>170</b> | <b>2.20</b>  | <b>0.10</b> | <b>1.30</b>  | <b>0.00</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                          |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 370 | Суп сырный с гречками, зеленью                                       | <b>250/15</b> | 6.1         | 6.3         | 22.8         | 173         | 120        | 16         | 91         | 1.00         | 0.20        | 10.10        | 0.00        |
| ТТК 51  | Биточки "Школьные"                                                   | <b>100</b>    | 16.5        | 17.1        | 9.3          | 257         | 32         | 16         | 107        | 1.20         | 0.20        | 0.20         | 0.03        |
| 312     | Пюре картофельное                                                    | <b>180</b>    | 3.8         | 6.3         | 14.5         | 130         | 46         | 33         | 99         | 1.18         | 0.01        | 0.36         | 0.06        |
| 348     | Компот из кураги                                                     | <b>200</b>    | 1.0         | 0.0         | 13.2         | 86          | 33         | 21         | 29         | 0.69         | 0.02        | 0.89         | 0.00        |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | <b>25/25</b>  | 3.8         | 0.8         | 25.1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>31.2</b> | <b>30.5</b> | <b>84.9</b>  | <b>769</b>  | <b>259</b> | <b>86</b>  | <b>326</b> | <b>5.55</b>  | <b>0.60</b> | <b>11.55</b> | <b>0.09</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 376 | Пирожок печёный сдобный с мясом рисом                                | <b>80</b>     | 9.7         | 10.7        | 21.7         | 222         | 23         | 17         | 99         | 1.00         | 0.10        | 0.00         | 0.00        |
| 388     | Напиток из плодов шиповника                                          | <b>200</b>    | 0.7         | 0.3         | 24.6         | 104         | 10         | 3          | 3          | 0.65         | 0.01        | 20.00        | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>10.4</b> | <b>11.0</b> | <b>46.3</b>  | <b>326</b>  | <b>33</b>  | <b>20</b>  | <b>102</b> | <b>1.65</b>  | <b>0.11</b> | <b>20.00</b> | <b>0.00</b> |
|         | <i>Итого:</i>                                                        |               | <b>60.4</b> | <b>67.9</b> | <b>206.5</b> | <b>1709</b> | <b>503</b> | <b>142</b> | <b>598</b> | <b>9.40</b>  | <b>0.81</b> | <b>32.85</b> | <b>0.09</b> |
|         | <b>Пятница</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 14      | Масло сливочное                                                      | <b>10</b>     | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66          | 2          | 0          | 3          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| 278     | Тефтели мясные в соусе                                               | <b>100/50</b> | 13.8        | 16.6        | 15.0         | 264         | 31         | 13         | 72         | 0.10         | 0.17        | 0.26         | 0.04        |
| 304     | Рис отварной                                                         | <b>180</b>    | 4.4         | 7.5         | 33.7         | 220         | 2          | 23         | 73         | 0.62         | 0.03        | 0.00         | 0.04        |
| 376     | Чай с сахаром                                                        | <b>200</b>    | 0.2         | 0.1         | 10.1         | 41          | 5          | 4          | 8          | 0.85         | 0.00        | 0.10         | 0.00        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                  | <b>25</b>     | 2.0         | 0.5         | 14.3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |

|         |                                                                      |               |               |               |               |              |             |             |              |              |             |              |             |
|---------|----------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>20.5</b>   | <b>32.0</b>   | <b>73.2</b>   | <b>661</b>   | <b>50</b>   | <b>40</b>   | <b>156</b>   | <b>2.07</b>  | <b>0.28</b> | <b>0.36</b>  | <b>0.08</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                          |               |               |               |               |              |             |             |              |              |             |              |             |
| 88      | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью                    | <b>10/250</b> | 4.0           | 3.9           | 6.9           | 78           | 28          | 14          | 66           | 0.88         | 0.06        | 17.37        | 0.00        |
| 285     | Макаронник с мясом                                                   | <b>200</b>    | 21.0          | 17.1          | 39.6          | 397          | 19          | 21          | 122          | 1.80         | 0.20        | 0.00         | 0.02        |
| ТТК 206 | Компот из ягод                                                       | <b>200</b>    | 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 | <b>25/40</b>  | 5.0           | 1.1           | 33.7          | 165          | 34          | 0           | 0            | 1.80         | 0.20        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>30.2</b>   | <b>22.2</b>   | <b>92.2</b>   | <b>689</b>   | <b>92</b>   | <b>43</b>   | <b>197</b>   | <b>4.68</b>  | <b>0.46</b> | <b>21.87</b> | <b>0.02</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |               |               |               |               |              |             |             |              |              |             |              |             |
| ТТК 376 | Пирожок печеный сдобный с творогом                                   | <b>75</b>     | 9.0           | 7.0           | 20.9          | 182          | 68          | 14          | 96           | 0.51         | 0.05        | 0.07         | 0.02        |
| 389     | Сок фруктовый                                                        | <b>200</b>    | 0.0           | 0.0           | 22.4          | 90           | 0           | 0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| 338     | Фрукты свежие                                                        | <b>130</b>    | 0.5           | 0.5           | 12.7          | 58           | 21          | 12          | 14           | 2.90         | 0.00        | 13.00        | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>9.5</b>    | <b>7.5</b>    | <b>56.0</b>   | <b>330</b>   | <b>89</b>   | <b>26</b>   | <b>110</b>   | <b>3.41</b>  | <b>0.05</b> | <b>13.07</b> | <b>0.02</b> |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |               | <b>60.2</b>   | <b>61.7</b>   | <b>221.4</b>  | <b>1680</b>  | <b>231</b>  | <b>109</b>  | <b>463</b>   | <b>10.16</b> | <b>0.79</b> | <b>35.30</b> | <b>0.12</b> |
|         | <b>Суббота</b>                                                       |               |               |               |               |              |             |             |              |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                       |               |               |               |               |              |             |             |              |              |             |              |             |
| ТТК 163 | Филе куриное с ананасами                                             | <b>100</b>    | 18.5          | 9.0           | 7.7           | 186          | 100         | 66          | 179          | 1.00         | 0.05        | 1.30         | 0.07        |
| 309     | Вермишель отварная                                                   | <b>180</b>    | 6.5           | 5.7           | 33.5          | 212          | 8           | 9           | 42           | 0.91         | 0.07        | 0.00         | 0.03        |
| 342     | Компот из яблок                                                      | <b>200</b>    | 0.2           | 0.2           | 13.9          | 58           | 7           | 4           | 4            | 0.90         | 0.00        | 4.10         | 0.00        |
|         | Батон витаминный с микронутриентами                                  | <b>25</b>     | 2.0           | 0.5           | 14.3          | 70           | 10          | 0           | 0            | 0.50         | 0.08        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>27.2</b>   | <b>15.4</b>   | <b>69.4</b>   | <b>526</b>   | <b>125</b>  | <b>79</b>   | <b>225</b>   | <b>3.3</b>   | <b>0.2</b>  | <b>5.4</b>   | <b>0.1</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                                          |               |               |               |               |              |             |             |              |              |             |              |             |
| 101     | Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью               | <b>275</b>    | 6.1           | 7.7           | 16.8          | 161          | 8           | 20          | 51           | 0.73         | 0.09        | 7.50         | 0.00        |
| 259     | Жаркое по-домашнему                                                  | <b>200</b>    | 10.1          | 12.0          | 19.3          | 226          | 16          | 40          | 165          | 2.00         | 0.20        | 8.20         | 0.00        |
| ТТК 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный                            | <b>200</b>    | 0.0           | 0.0           | 28.0          | 112          | 3           | 0           | 6            | 0.03         | 0.00        | 7.60         | 0.00        |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | <b>25/25</b>  | 3.8           | 0.8           | 25.1          | 123          | 28          | 0           | 0            | 1.48         | 0.17        | 0.00         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>20.0</b>   | <b>20.5</b>   | <b>89.2</b>   | <b>622</b>   | <b>55</b>   | <b>60</b>   | <b>222</b>   | <b>4.24</b>  | <b>0.46</b> | <b>23.30</b> | <b>0.00</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                       |               |               |               |               |              |             |             |              |              |             |              |             |
|         | Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"                                  | <b>200</b>    | 2.0           | 1.0           | 22.0          | 100          | 0           | 0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        |
| ТТК 22  | Плюшка Московская                                                    | <b>65</b>     | 4.9           | 5.1           | 29.6          | 184          | 22          | 8           | 47           | 0.50         | 0.10        | 0.20         | 0.00        |
|         | <b>Всего:</b>                                                        |               | <b>6.9</b>    | <b>6.1</b>    | <b>51.6</b>   | <b>284</b>   | <b>22</b>   | <b>8</b>    | <b>47</b>    | <b>0.50</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.20</b>  | <b>0.00</b> |
|         | <b>Итого:</b>                                                        |               | <b>54.1</b>   | <b>42.0</b>   | <b>210.2</b>  | <b>1432</b>  | <b>202</b>  | <b>147</b>  | <b>494</b>   | <b>8.05</b>  | <b>0.76</b> | <b>28.90</b> | <b>0.10</b> |
|         | Итого по меню:                                                       |               | <i>1417.5</i> | <i>1317.5</i> | <i>5114.8</i> | <i>38298</i> | <i>7479</i> | <i>4303</i> | <i>13551</i> | <i>290.0</i> | <i>20.6</i> | <i>924.8</i> | <i>3.2</i>  |
|         | среднее за день                                                      |               | <i>59.1</i>   | <i>54.9</i>   | <i>213.1</i>  | <i>1596</i>  | <i>312</i>  | <i>179</i>  | <i>565</i>   | <i>12.08</i> | <i>0.86</i> | <i>38.53</i> | <i>0.13</i> |

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