



«СОГЛАСОВАНО»

*«Директор МБОУ «Школа № 64»
М.А. Меркулова»*



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
«МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.И. Корнева
2023г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на первую четверть 2023-2024 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы №№ 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109ф, 110, 121, 167, 168, 168ф, 176, 181, гимназия №50

Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 123ф, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180

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

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

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

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

Приокского района №11, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 135ф, 140, 152, 154, 174, гимназия №17

Автозаводского района № 5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 127, 127ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,60	0,07	11,30	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	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 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,4	24,2	76,1	627	127	84	254	5,11	0,38	12,61	0,11
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		11,0	10,2	44,0	312	35	20	105	1,75	0,15	20,19	0,01
	Итого:		72,6	66,0	187,6	1634	532	159	861	9,57	0,73	36,88	0,21
	Среда												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,7	29,2	84,4	696	65	45	133	6,95	0,52	25,10	0,12
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,0	10,0	4,3	176	14	21	141	0,60	0,16	0,57	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,00	0,04	0,06
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		34,2	22,6	91,5	704	75	81	325	5,74	0,56	9,71	0,08
	Полдник												
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	100	11,6	10,5	33,0	273	84	18	122	0,70	0,01	0,30	4,60
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00

338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Всего:		12,4	11,2	59,7	389	119	40	148	4,20	0,07	19,80	4,60
	Итого:		70,3	63,0	235,6	1789	259	166	606	16,89	1,15	54,61	4,80
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 36	Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		31,4	35,6	93,2	819	270	209	481	7,77	0,57	3,60	0,09
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		35,9	27,8	69,2	670	127	141	348	6,54	0,35	22,29	0,14
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,04
	Всего:		7,7	12,3	53,1	352	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,04
	Итого:		75,0	75,7	215,5	1841	422	360	883	14,93	0,99	25,93	0,27
	Пятница												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,80	0,03	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	250/5	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,20	0,04
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		14,6	23,6	93,4	646	437	99	362	6,93	0,23	13,50	0,15
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,16	0,10	7,10	0,01
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,0	21,2	39,6	434	19	21	123	1,80	0,20	0,00	0,02
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	60	0,7	2,8	4,6	47	19	8	18	0,50	0,02	5,80	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		31,2	30,2	99,3	825	122	76	272	5,63	0,51	13,79	0,03
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плошка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	Всего:		7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	Итого:		53,5	60,7	248,8	1783	584	185	688	13,18	0,81	27,33	0,19
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		15,7	22,8	65,4	528	41	55	224	3,36	0,18	9,62	0,00
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00

	Всего:		37,4	28,6	88,6	762	246	143	403	5,27	0,34	3,62	0,17
	Полдник												
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		13,7	10,6	45,4	332	177	44	186	1,90	0,09	4,34	0,03
	Итого:		66,8	62,0	199,4	1622	464	242	813	10,53	0,61	17,58	0,20
	Суббота												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		28,4	41,0	100,3	883	139	192	455	7,77	0,36	0,91	0,14
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	13,5	16,8	22,5	296	21	46	145	1,90	0,29	4,66	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	40	0,6	2,0	4,5	39	17	6	11	0,20	0,01	11,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		24,0	27,3	91,3	709	74	72	207	4,31	0,56	23,16	0,00
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Булочка ванильная	90	6,8	6,7	40,7	250	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Всего:		8,8	13,1	59,7	390	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Итого:		61,2	81,4	251,3	1982	227	274	716	12,85	1,00	24,07	0,16
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" со сгущённым молоком	200/20	20,2	13,8	65,2	465	77	13	74	0,60	0,05	0,20	0,00

	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	Всего:		7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	Итого:		56,9	56,1	211,9	1579	419	138	590	17,22	0,76	108,67	0,07
	Среда												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	45	0,7	2,3	5,5	46	19	6	12	0,24	0,01	12,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		20,7	31,4	54,7	584	92	53	175	3,80	0,40	12,46	0,15
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, филе куриным, зеленью	10/250	5,6	3,0	15,0	108	15	32	77	1,03	0,09	6,10	0,01
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,70	0,09	0,70	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,1	17,6	91,2	652	94	108	215	5,44	0,41	22,69	0,01
	Полдник												
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
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
	Всего:		13,5	10,4	59,5	386	173	40	188	1,03	0,09	7,84	0,03
	Итого:		59,3	59,4	205,4	1622	359	201	578	10,27	0,90	42,99	0,19
	Четверг												
	Завтрак												
	Сыр плавленый порционно	17,5	1,5	3,9	1,1	45	35	6	123	0,1	0,0	0,1	0,0
ТТК 36	Тфетельки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00

389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		9,1	10,0	42,7	298	22	16	0,93	0,13	0,04	0,01	
	Итого:		53,8	52,9	201,0	1497	181	280	16,76	0,98	40,19	0,06	
Суббота													
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,6	13,6	5,0	233	141	80	1,20	0,06	1,58	0,08	
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	0,91	0,07	0,00	0,03	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	0,89	0,00	2,90	0,00	
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,08	0,00	0,00	
	Всего:		31,4	19,9	63,1	558	167	94	3,50	0,21	4,48	0,11	
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	1,24	0,05	9,20	0,01	
234	Биточки рыбные	100	16,2	13,4	15,4	246	47	26	1,10	0,09	0,29	0,02	
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	1,18	0,01	0,36	0,06	
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	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	1,48	0,17	0,00	0,00	
	Всего:		28,0	25,7	79,3	660	159	82	5,05	0,32	9,85	0,09	
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с капустой и курицей	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	0,72	0,06	0,90	0,02	
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	0,20	0,01	4,50	0,00	
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	3,30	0,05	15,00	0,00	
	Всего:		9,6	6,3	45,3	276	63	47	4,22	0,12	20,40	0,02	
	Итого:		69,0	51,9	187,7	1494	389	223	12,77	0,65	34,73	0,22	
Четвертая неделя													
	Понедельник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	0,0	0,0	0,0	0,1	
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	0,40	0,02	1,61	0,20	
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	0,10	0,02	0,65	0,01	
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,08	0,00	0,00	
	Всего:		14,0	23,1	78,8	580	494	37	1,03	0,12	2,26	0,30	

Итого:	Среда	69,1	67,6	184,5	1648	243	178	693	11,34	1,07	32,31	0,25
Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,08	0,00	0,00
Всего:		34,9	30,5	84,4	753	95	105	260	3,62	0,28	2,31	0,12
Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	1,24	0,05	9,20	0,01
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	0,84	0,20	2,30	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0,10	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	1,48	0,17	0,00	0,00
Всего:		33,4	31,8	105,0	840	200	201	441	9,06	0,67	14,40	0,08
Подник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	51	27	0,96	0,06	0,02	0,01
Всего:		6,6	10,4	49,1	314	51	51	27	0,96	0,06	0,02	0,01
Итого:	Четверг	74,9	72,7	238,5	1907	346	333	761	13,64	1,01	16,73	0,21
Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	0,80	0,03	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	0,36	0,02	10,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	3,30	0,05	15,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,08	0,00	0,00
Всего:		16,6	24,3	80,0	606	128	128	33	5,85	0,18	27,90	0,00
Обед												
ТТК 370	Суп сырный с мясом, гречками, зеленью	10/250/15	6,9	6,8	22,7	183	121	21	1,30	0,26	10,10	0,02

ТТК 274	Бужени "Аппетитные"		100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Шноре картофельное		180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)		20											
348	Компот из кураги		200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами		25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:			26,8	25,7	88,4	724	245	90	300	5,45	0,59	12,30	0,11
	Полдник													
ТТК-224	Пицца "Школьная"		100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
342	Компот из яблок		200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:			13,7	10,6	45,4	332	177	44	186	1,90	0,09	4,34	0,03
	Итого:			57,1	60,6	213,8	1662	550	167	581	13,20	0,86	44,54	0,14
	Пятница													
	Завтрак													
	Масло сливочное порционно		15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние		100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
304	Рис отварной		180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)		70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
376	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:			21,4	30,4	71,1	643	39	51	155	3,63	0,45	17,60	0,13
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью		10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
259	Жаркое по-домашнему		200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)		50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
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
	Всего:			21,7	14,3	64,5	472	97	62	179	4,15	0,39	35,30	0,00
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом луком		80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника		200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:			11,0	10,2	44,0	312	35	20	105	1,75	0,15	20,19	0,01
	Итого:			54,1	54,9	179,6	1427	171	133	439	9,53	0,99	73,09	0,14
	Суббота													

