

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ «ШКОЛА № 133»  
Косарева М.В.  
«22» августа 2024г



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



«22» августа 2024 г.

4-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов  
МБОУ «ШКОЛА № 133» на первую четверть 2024-2025 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А
	<i>Первая неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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>15,3</b>	<b>10,6</b>	<b>52,5</b>	<b>366</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>192</b>	<b>6,30</b>	<b>0,26</b>	<b>34,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 83	Суп "Минестроне"	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,73	0,34	35,00	0,38
241	Мясо отварное	50	12,1	5,1	0,0	94	5	14	115	1,20	0,04	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,0</b>	<b>16,9</b>	<b>82,8</b>	<b>583</b>	<b>192</b>	<b>187</b>	<b>587</b>	<b>5,29</b>	<b>0,63</b>	<b>44,09</b>	<b>0,38</b>
	<b>Итого:</b>		<b>40,3</b>	<b>27,5</b>	<b>135,3</b>	<b>949,0</b>	<b>246,0</b>	<b>244,4</b>	<b>779,0</b>	<b>11,6</b>	<b>0,9</b>	<b>78,2</b>	<b>0,4</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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>16,3</b>	<b>12,7</b>	<b>66,6</b>	<b>476</b>	<b>45</b>	<b>53</b>	<b>182</b>	<b>5,92</b>	<b>0,13</b>	<b>20,60</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,8	9,1	86	28	22	70	1,2	0,1	9,2	0,0
438	Азу из говядины	200	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,1	0,2	24,3	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>21,2</b>	<b>17,7</b>	<b>70,6</b>	<b>556</b>	<b>116</b>	<b>98</b>	<b>197</b>	<b>6,04</b>	<b>0,48</b>	<b>49,39</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>37,5</b>	<b>30,4</b>	<b>137,2</b>	<b>1032,0</b>	<b>161,0</b>	<b>151,0</b>	<b>379,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,6</b>	<b>70,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												

288	Птица отварная (индейка)	60	16,1	3,7	0,2	98	13	8	6	1,1	0,0	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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>27,8</b>	<b>12,1</b>	<b>75,8</b>	<b>523</b>	<b>77</b>	<b>167</b>	<b>255</b>	<b>10,21</b>	<b>0,33</b>	<b>19,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0,0
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	Хлеб 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>31,0</b>	<b>20,9</b>	<b>82,0</b>	<b>643</b>	<b>73</b>	<b>51</b>	<b>185</b>	<b>4,56</b>	<b>0,59</b>	<b>21,65</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,8</b>	<b>33,0</b>	<b>157,8</b>	<b>1166,0</b>	<b>150,3</b>	<b>218,3</b>	<b>440,1</b>	<b>14,8</b>	<b>0,9</b>	<b>40,8</b>	<b>0,0</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
288	Птица отварная (индейка)	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	0,9	0,0	0,0	0,0
ТТК 565	Булгур отварной	150	6,9	8,8	36,0	251	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	2,9	0,0	13,0	0,0
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>18,5</b>	<b>17,9</b>	<b>73,3</b>	<b>530</b>	<b>47</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>5,15</b>	<b>0,11</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,5</b>	<b>13,6</b>	<b>62,2</b>	<b>456</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	<b>261</b>	<b>5,55</b>	<b>0,45</b>	<b>16,42</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>40,0</b>	<b>31,5</b>	<b>135,5</b>	<b>986,0</b>	<b>119,0</b>	<b>90,0</b>	<b>288,2</b>	<b>10,7</b>	<b>0,6</b>	<b>29,5</b>	<b>0,0</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0

	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,9</b>	<b>16,0</b>	<b>73,3</b>	<b>556</b>	<b>38</b>	<b>51</b>	<b>184</b>	<b>3,11</b>	<b>0,20</b>	<b>6,55</b>	<b>0,03</b>
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя с зеленью	250	6,7	5,5	6,9	104	10	29	86	1,00	0,07	4,50	0,01
288	Птица отварная (цыплята)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,7	0,1	2,7	0,1
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с 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>48,1</b>	<b>13,9</b>	<b>75,2</b>	<b>648</b>	<b>89</b>	<b>152</b>	<b>297</b>	<b>5,61</b>	<b>0,38</b>	<b>8,04</b>	<b>0,08</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69,0</b>	<b>29,9</b>	<b>148,5</b>	<b>1204,0</b>	<b>127,3</b>	<b>203,0</b>	<b>480,8</b>	<b>8,7</b>	<b>0,6</b>	<b>14,6</b>	<b>0,1</b>
	<i>Вторая неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
288	Птица отварная (индейка)	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,1	0,0	0,0	0,0
ТТК 565	Булгур отварной	150	6,9	8,8	36,0	251	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>19,7</b>	<b>19,1</b>	<b>57,9</b>	<b>479</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>39</b>	<b>2,31</b>	<b>0,06</b>	<b>6,10</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, зеленью	265	4,4	4,0	16,4	119	14	25	96	1,10	0,10	7,10	0,00
ТТК 55	Рагу из говядины	200	12,5	12,0	16,5	224	21	37	73	2,2	0,2	39,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>20,1</b>	<b>16,8</b>	<b>68,7</b>	<b>504</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>169</b>	<b>4,38</b>	<b>0,37</b>	<b>46,10</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>39,8</b>	<b>35,9</b>	<b>126,6</b>	<b>983,0</b>	<b>86,0</b>	<b>82,0</b>	<b>208,2</b>	<b>6,7</b>	<b>0,4</b>	<b>52,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
288	Птица отварная (цыплята)	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,2	0,1	2,0	0,1
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>26,5</b>	<b>8,0</b>	<b>48,4</b>	<b>368</b>	<b>49</b>	<b>110</b>	<b>202</b>	<b>6,10</b>	<b>0,25</b>	<b>36,10</b>	<b>0,05</b>
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
241	Мясо отварное	45	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	0,03	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0

348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>30,1</b>	<b>15,0</b>	<b>79,5</b>	<b>597</b>	<b>100</b>	<b>83</b>	<b>300</b>	<b>5,96</b>	<b>0,45</b>	<b>11,89</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,6</b>	<b>23,0</b>	<b>127,9</b>	<b>965,0</b>	<b>148,5</b>	<b>193,0</b>	<b>502,0</b>	<b>12,1</b>	<b>0,7</b>	<b>48,0</b>	<b>0,1</b>
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>17,0</b>	<b>12,0</b>	<b>51,3</b>	<b>379</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>119</b>	<b>6,11</b>	<b>0,02</b>	<b>26,30</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, зеленью	260	4,4	3,8	9,4	89	35	25	73	1,40	0,05	9,20	0,00
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>27,0</b>	<b>16,3</b>	<b>93,3</b>	<b>625</b>	<b>95</b>	<b>183</b>	<b>395</b>	<b>8,84</b>	<b>0,40</b>	<b>35,20</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44,0</b>	<b>28,3</b>	<b>144,6</b>	<b>1004,0</b>	<b>155,0</b>	<b>241,0</b>	<b>514,0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,4</b>	<b>61,5</b>	<b>0,0</b>
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,7	0,1	2,7	0,1
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>35,9</b>	<b>8,2</b>	<b>37,5</b>	<b>363</b>	<b>45</b>	<b>135</b>	<b>257</b>	<b>4,01</b>	<b>0,23</b>	<b>29,75</b>	<b>0,07</b>
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>32,6</b>	<b>23,8</b>	<b>92,4</b>	<b>739</b>	<b>106</b>	<b>86</b>	<b>250</b>	<b>7,52</b>	<b>0,57</b>	<b>30,09</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>68,5</b>	<b>31,9</b>	<b>129,9</b>	<b>1102,0</b>	<b>150,7</b>	<b>220,7</b>	<b>506,9</b>	<b>11,5</b>	<b>0,8</b>	<b>59,8</b>	<b>0,1</b>

Пятница													
	Завтрак												
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,2	0,0	25,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>15,6</b>	<b>12,6</b>	<b>61,9</b>	<b>452</b>	<b>36</b>	<b>51</b>	<b>184</b>	<b>5,30</b>	<b>0,04</b>	<b>38,10</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя с зеленью	250	6,7	5,5	6,9	104	10	29	86	1,00	0,07	4,50	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,6</b>	<b>21,6</b>	<b>67,5</b>	<b>565</b>	<b>84</b>	<b>90</b>	<b>255</b>	<b>4,28</b>	<b>0,33</b>	<b>29,30</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>41,2</b>	<b>34,2</b>	<b>129,4</b>	<b>1017,0</b>	<b>120,3</b>	<b>141,0</b>	<b>438,8</b>	<b>9,6</b>	<b>0,4</b>	<b>67,4</b>	<b>0,0</b>
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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>15,3</b>	<b>10,6</b>	<b>52,5</b>	<b>366</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>192</b>	<b>6,30</b>	<b>0,26</b>	<b>34,10</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
438	Азу из говядины	200	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,10	0,20	24,30	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>21,8</b>	<b>18,3</b>	<b>85,9</b>	<b>626</b>	<b>110</b>	<b>94</b>	<b>198</b>	<b>8,18</b>	<b>0,47</b>	<b>43,40</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>37,1</b>	<b>28,9</b>	<b>138,4</b>	<b>992,0</b>	<b>164,0</b>	<b>151,0</b>	<b>390,0</b>	<b>14,5</b>	<b>0,7</b>	<b>77,5</b>	<b>0,0</b>
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0

338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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	24	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,5</b>	<b>10,1</b>	<b>68,0</b>	<b>507</b>	<b>54</b>	<b>112</b>	<b>200</b>	<b>6,49</b>	<b>0,22</b>	<b>30,10</b>	<b>0,05</b>
	Обед												
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной с зеленью	250	7,3	3,9	8,8	100	23	33	66	1,50	0,07	10,70	0,01
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,5</b>	<b>13,5</b>	<b>55,5</b>	<b>437</b>	<b>72</b>	<b>74</b>	<b>229</b>	<b>5,69</b>	<b>0,40</b>	<b>15,92</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,0</b>	<b>23,6</b>	<b>123,5</b>	<b>944,0</b>	<b>126,0</b>	<b>186,0</b>	<b>429,0</b>	<b>12,2</b>	<b>0,6</b>	<b>46,0</b>	<b>0,1</b>
	Среда												
	Завтрак												
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	44,5	375	12	30	84	1,4	0,0	2,3	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>13,9</b>	<b>18,2</b>	<b>83,1</b>	<b>552</b>	<b>62</b>	<b>54</b>	<b>131</b>	<b>6,06</b>	<b>0,12</b>	<b>21,40</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,2	0,8	13,0	0,2
105	Фрикадельки мясные припущенные	70	15,3	9,1	0,6	145	3	10	67	0,70	0,22	0,00	0,00
ТТК 54	Овощи тушёные	150	3,2	8,5	14,0	145	13	19	50	0,9	0,1	0,1	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>33,4</b>	<b>22,7</b>	<b>76,0</b>	<b>671</b>	<b>110</b>	<b>67</b>	<b>215</b>	<b>7,00</b>	<b>1,30</b>	<b>14,02</b>	<b>0,15</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,3</b>	<b>40,9</b>	<b>159,1</b>	<b>1223,0</b>	<b>172,0</b>	<b>121,0</b>	<b>346,0</b>	<b>13,1</b>	<b>1,4</b>	<b>35,4</b>	<b>0,2</b>
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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>27,1</b>	<b>8,0</b>	<b>52,7</b>	<b>390</b>	<b>59</b>	<b>110</b>	<b>202</b>	<b>6,60</b>	<b>0,33</b>	<b>36,10</b>	<b>0,05</b>
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00

309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>24,2</b>	<b>14,5</b>	<b>78,2</b>	<b>540</b>	<b>84</b>	<b>53</b>	<b>218</b>	<b>5,70</b>	<b>0,40</b>	<b>37,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,3</b>	<b>22,5</b>	<b>130,9</b>	<b>930,0</b>	<b>143,0</b>	<b>163,0</b>	<b>420,0</b>	<b>12,3</b>	<b>0,7</b>	<b>73,1</b>	<b>0,1</b>
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,2</b>	<b>16,7</b>	<b>79,5</b>	<b>565</b>	<b>70</b>	<b>176</b>	<b>298</b>	<b>9,91</b>	<b>0,53</b>	<b>19,10</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>30,0</b>	<b>14,1</b>	<b>78,0</b>	<b>590</b>	<b>118</b>	<b>91</b>	<b>173</b>	<b>4,69</b>	<b>0,43</b>	<b>26,13</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,2</b>	<b>30,8</b>	<b>157,5</b>	<b>1155,0</b>	<b>188,0</b>	<b>267,0</b>	<b>471,0</b>	<b>14,6</b>	<b>1,0</b>	<b>45,2</b>	<b>0,0</b>
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (индейка)	50	13,4	3,0	0,1	81	11	7	5	0,9	0,0	0,0	0,0
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,51	0,02	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>19,4</b>	<b>11,7</b>	<b>68,7</b>	<b>486</b>	<b>106</b>	<b>53</b>	<b>104</b>	<b>6,76</b>	<b>0,04</b>	<b>9,90</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0,0
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0



	<b>Всего:</b>		<b>18,8</b>	<b>13,5</b>	<b>56,6</b>	<b>424</b>	<b>53</b>	<b>57</b>	<b>199</b>	<b>3,87</b>	<b>0,33</b>	<b>17,02</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>38,2</b>	<b>25,2</b>	<b>125,3</b>	<b>910,0</b>	<b>159,0</b>	<b>110,0</b>	<b>303,0</b>	<b>10,6</b>	<b>0,4</b>	<b>26,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
288	Птица отварная (цыплята)	<b>65</b>	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04
310	Картофель отварной	<b>150</b>	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>25</b>	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,2	0,0	25,0	0,0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,3</b>	<b>7,9</b>	<b>49,2</b>	<b>366</b>	<b>53</b>	<b>110</b>	<b>205</b>	<b>6,12</b>	<b>0,20</b>	<b>60,82</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	<b>250</b>	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
265	Плов из говядины	<b>200</b>	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>25</b>	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,2	0,0	25,0	0,0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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, обогащенный йодоказеином	<b>25/20</b>	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>19,9</b>	<b>17,1</b>	<b>95,1</b>	<b>654</b>	<b>102</b>	<b>105</b>	<b>312</b>	<b>7,23</b>	<b>0,60</b>	<b>39,71</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>45,2</b>	<b>25,1</b>	<b>144,3</b>	<b>1020,0</b>	<b>155,0</b>	<b>215,0</b>	<b>517,0</b>	<b>13,4</b>	<b>0,8</b>	<b>100,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 12	Жаркое с индейкой	<b>200</b>	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>50</b>	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>17,1</b>	<b>12,1</b>	<b>51,8</b>	<b>383</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>107</b>	<b>6,25</b>	<b>0,03</b>	<b>32,80</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
211/2022	Борщ Краснодарский с мясом, зеленью	<b>260</b>	4,4	4,5	12,0	106	332	192	63	0,1	1,5	19,0	0,4
241	Мясо отварное	<b>45</b>	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	0,03	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	<b>150</b>	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>40</b>	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,2	0,0	4,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/20</b>	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,2</b>	<b>15,7</b>	<b>87,9</b>	<b>592</b>	<b>380</b>	<b>222</b>	<b>222</b>	<b>3,83</b>	<b>1,69</b>	<b>43,00</b>	<b>0,40</b>
	<b>Итого:</b>		<b>42,3</b>	<b>27,8</b>	<b>139,7</b>	<b>975,0</b>	<b>432,5</b>	<b>282,0</b>	<b>329,0</b>	<b>10,1</b>	<b>1,7</b>	<b>75,8</b>	<b>0,4</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
105	Фрикадельки мясные припущенные	<b>90</b>	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00

302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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>31,4</b>	<b>20,1</b>	<b>76,3</b>	<b>612</b>	<b>68</b>	<b>172</b>	<b>336</b>	<b>10,01</b>	<b>0,59</b>	<b>19,10</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, зеленью	260	4,4	4,0	16,4	119	14	25	96	1,10	0,10	7,10	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	17,6	16,5	21,0	302	20	46	155	2,0	0,2	4,4	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>27,1</b>	<b>24,3</b>	<b>78,2</b>	<b>667</b>	<b>111</b>	<b>101</b>	<b>297</b>	<b>5,08</b>	<b>0,39</b>	<b>28,40</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,5</b>	<b>44,4</b>	<b>154,5</b>	<b>1279,0</b>	<b>178,7</b>	<b>272,7</b>	<b>632,9</b>	<b>15,1</b>	<b>1,0</b>	<b>47,5</b>	<b>0,0</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
654/2022	Пюре из картофеля и цветной капусты	150	3,2	5,5	18,8	138	22	32	83	1,6	0,0	0,5	0,9
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,7</b>	<b>20,1</b>	<b>74,1</b>	<b>537</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>156</b>	<b>7,29</b>	<b>0,24</b>	<b>29,82</b>	<b>0,90</b>
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	2,6	2,8	14,0	115	19	32	72	1,1	0,1	12,0	0,0
288	Птица отварная (цыплята)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,3	0,1	2,1	0,1
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0,0	17,5	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>35,5</b>	<b>13,4</b>	<b>88,9</b>	<b>670</b>	<b>83</b>	<b>156</b>	<b>289</b>	<b>8,31</b>	<b>0,32</b>	<b>44,70</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,2</b>	<b>33,5</b>	<b>163,0</b>	<b>1207,0</b>	<b>156,1</b>	<b>225,6</b>	<b>445,4</b>	<b>15,6</b>	<b>0,6</b>	<b>74,5</b>	<b>1,0</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>972,0</b>	<b>608,4</b>	<b>2808,9</b>	<b>21043</b>	<b>3338</b>	<b>3778</b>	<b>8820</b>	<b>243,9</b>	<b>15,17</b>	<b>1125</b>	<b>2,33</b>
	среднее за день		48,6	30,4	140,4	1052	167	189	441	12,20	0,76	56,23	0,12
Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова													