

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «Школа №3»



МБУ «Школа №3»

2025г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

« 07 »

мая

2025 г.

2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания, учащихся средних и старших классов 14 по 31 мая 2025 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, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21, 64, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67

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, 188, 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, 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 блюد 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		22,7	14,8	90,1	583	98	17	88	1,85	0,12	0,30	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02
	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		21,7	19,0	98,9	654	164	61	271	4,88	0,47	14,90	0,02
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90	0,03
	Итого:		56,5	43,2	232,8	1545	357	101	490	7,63	0,69	19,10	0,05
	Вторник												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,00	0,00	0,30	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/8	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	3,30	0,00
	Всего:		12,9	27,7	73,0	594	118	25	22	3,3	0,0	14,6	0,0
	Обед												
119	Суп с горохом, мясом, гренками, зеленью	260/10	10,5	4,4	24,6	180	44	38	97	3,1	0,5	1,3	0,00
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	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
	Всего:		42,0	19,9	113,2	830	155	140	319	7,98	0,96	3,49	0,09
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0
	Итого:		61,4	53,2	252,2	1765	360	212	432	15,48	1,04	29,39	0,10
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		23,8	28,7	46,5	537	262	37	391	4,16	0,49	1,88	0,16
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,02
	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	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
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	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		34,5	19,3	93,7	683	70	208	317	9,13	0,44	1,50	0,05
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,32	0,07	0,44	0,09
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,52	0,17	2,24	0,13
	Итого:		68,7	58,3	197,9	1587	607	287	945	14,81	1,10	5,62	0,34
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	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
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	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:												
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		28,0	26,6	101,3	756	138	93	329	5,80	0,58	13,70	4,45
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Всего:		9,7	11,5	77,7	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,0
	Итого:		37,7	38,1	179,0	1210	204	118	407	9,55	0,69	44,80	4,46
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	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	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,42	0,07	0,00	0,00
	Всего:		13,6	19,5	59,3	465,8	24,4	45,0	187,0	2,8	0,2	0,8	0,0

	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
348	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		38,3	28,3	92,8	781	97	126	298	6,70	0,36	22,51	0,11
	Полдник												
421	Сдоба обыкновенная слив.мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,10	0,00	0,01
	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
	Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,00	0,10	0,00	0,01
	Итого:		62,0	59,4	231,0	1705	138	184	560	10,47	0,62	23,31	0,16
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		22,7	15,8	66,0	506	154	85	264	2,2	0,1	0,2	3,3
	Обед												
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
101/2004	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,3	23,1	93,3	685	114	95	299	8,07	0,99	12,36	0,00
	Полдник												
ТТК 246	Плюшка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,80	0,10	0,00	0,00
	Сок фруктовый 0,2	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,60	0,30	4,00	0,00
	Итого:		55,6	48,9	230,8	1593	292	198	628	13,8	1,4	16,6	3,3
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		17,9	22,3	86,4	616	522	69	390	3,50	0,60	13,70	0,24
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей,говядиной тушёной,	260	9,2	4,8	23,2	172	22	30	140	2,5	1,0	6,7	0,05

260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	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 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		27,3	20,0	92,3	655	75	62	214	5,59	1,16	11,80	0,08
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90	0,03
	Итого:		57,3	51,7	222,5	1579	692	154	735	9,99	1,86	29,40	0,35
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
ТТК 98	Курица с булгуром	200	13,6	10,0	40,2	305	10	4	17	0,30	0,30	3,30	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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, обогащенный йодоказеином	47	3,3	1,2	23,5	113	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		17,7	19,0	84,9	576	38	19	42	3,6	0,3	17,2	0,0
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,00
234	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	13,0	13,9	6,9	205	26	11	163	0,6	0,1	17,5	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		31,1	23,0	88,3	712	91	78	302	3,70	0,32	19,10	0,05
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,20	0,08	11,30	0,01
	Итого:		55,3	47,6	239,2	1629	215	143	435	11,49	0,70	47,60	0,10
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	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
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	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		16,4	21,1	58,6	487	29	28	73	2,8	0,1	0,7	0,0
	Обед												
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" с мясом, зеленью	250	7,5	4,6	9,0	107	30	36	102	1,7	0,2	11,8	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	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

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		34,9	25,7	97,9	760	83	211	401	9,98	0,84	15,90	0,04
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,32	0,07	0,44	0,09
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,52	0,17	2,24	0,13
	Итого:		61,7	57,1	214,2	1614	387	281	711	14,26	1,08	18,84	0,20
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	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	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		13,3	19,6	57,3	455	16	45	187	2,4	0,1	0,8	0,0
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:		27,6	28,3	99,5	762	99	48	194	3,6	0,3	39,0	0,1
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	0,01
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
	Всего:		10,0	11,2	66,3	436	89	43	104	3,8	0,1	12,0	0,0
	Итого:		50,9	59,1	223,1	1653	204	136	485	9,79	0,53	51,81	0,12
	Пятница												
	Завтрак												
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 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		19,6	19,3	81,8	578	15	33	132	1,62	0,33	7,60	0,04
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,02
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/43	4,8	1,4	32,3	156	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		41,7	21,8	110,1	798	75	210	529	13,1	0,6	11,9	0,1
	Полдник												

421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,50	0,10	0,00	0,00
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,20
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,70	0,40	17,00	0,20
	Итого:		71,4	50,8	231,2	1661	338	277	878	15,39	1,37	36,50	0,31
Суббота													
Завтрак													
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	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, обогащенный йодоказеином	31	2,2	0,8	15,5	74	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		32,9	23,3	71,5	623	30	102	223	3,87	0,18	1,76	0,11
Обед													
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
71	Огурец свежий (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:		24,8	20,8	87,0	631	88	90	286	7,10	0,88	10,76	0,00
Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0
	Итого:		64,2	49,6	224,5	1596	205	238	600	15,17	1,14	23,82	0,12
Итого по меню:													
	среднее за день		702,7	617,0	2678,5	19137,0	3999,2	2329,8	7307,3	147,9	12,2	346,8	9,7
			58,6	51,4	223,2	1595	333	194	609	12,32	1,02	28,90	0,80

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