

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации
питания» _____ Е.В. Пороховой
« 21 » _____ августа _____ 2026 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов (родительская плата) на первую четверть 2026-2027 учебного года в общеобразовательных учреждениях Кстовского района.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюد 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК120	Котлеты Сытые	100	18,4	18,9	11,5	288	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00
	Всего:		26,2	24,5	60,4	565	22	12	43	2,26	0,19	0,10	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,20	0,40	11,80	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,40	0,15	0,00	0,00
	Всего:		21,6	24,9	114,5	767	182	74	296	7,39	0,66	23,64	0,00
	Полдник												
	Сеточка с черникой	70	3,2	8,1	38,2	242	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Всего:		3,5	8,2	43,4	265	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Итого:		51,3	57,6	218,3	1597	212	91	349	10,5	0,8	26,6	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	168/35	10,1	24,7	57,4	492	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	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:		15,4	35,4	103,5	793	134	27	112	1,2	0,1	1,3	0,0
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом, зеленью	250	3,4	6,2	9,8	112	36	26	54	1,40	0,20	10,40	0,00
ТТК 94	Фишболлы в сырном соусе	100/50	15,6	8,1	9,3	173	127	11	107	0,60	0,10	1,00	0,30
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,30	0,14	0,00	0,00
	Всего:		27,6	19,9	71,4	579	198	49	204	5,0	0,5	11,5	0,3
	Полдник												
	Изделие слоёное "Воздушное" с сыром	80	6,4	20,0	28,0	320	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Всего:		7,1	20,3	47,6	404	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Итого:		50,1	75,6	222,5	1776	342	79	319	6,8	0,6	32,8	0,3
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,30	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	10	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		34,3	25,0	92,5	733	87	245	411	9,3	0,6	11,4	0,1
	Обед												
278/2022	Суп куриный	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	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
	Вафли	36	1,6	9,0	23,8	184	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,40	0,15	0,00	0,00
	Всего:		18,1	24,8	83,5	644	77	78	268	5,55	0,74	14,36	0,00
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с добавлением какао, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,3	15,8	47,7	352	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		58,7	65,6	223,7	1729	164	323	679	14,8	1,4	25,8	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		25,8	32,4	59,4	628	36	35	85	3,4	0,3	0,7	0,0
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, зеленью	250	4,2	6,3	7,8	104	36	23	50	1,00	0,30	19,00	0,00
ТТК117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,62	0,19	0,00	0,00

	Всего:		33,2	23,2	79,2	659	79	36	94	5,3	1,6	19,7	1,0
	Полдник												
	"Улитка" с маком	70	5,6	6,0	39,2	233	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Всего:		8,7	5,7	82,5	276	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Итого:		67,7	61,3	221,1	1563	126	77	191	9,7	1,9	26,5	1,0
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
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)	50	0,6	0,1	1,8	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		16,1	24,8	58,2	521	104	20	82	2,7	0,1	12,6	0,0
	Обед												
177	Бульон с куриным филе, гренками и зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,40	0,15	0,00	0,00
	Всего:		30,7	22,8	89,5	715	134	92	242	4,89	0,36	2,96	0,12
	Полдник												
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Всего:		5,1	7,1	61,8	331	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Итого:		51,9	54,7	209,5	1567	247	115	330	7,7	0,5	30,6	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,90	0,00	0,20	0,30
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,60	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	10	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		21,1	22,5	62,9	540	177	84	261	3,4	0,1	10,3	0,3
	Обед												
88	Суп из овощей, с мясом, зеленью	250	4,1	6,3	8,5	107	23	22	51	1,00	0,30	21,00	0,03
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,20	0,30	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	0,00	0,00
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,90	0,23	0,00	0,00
	Всего:		30,8	34,5	119,3	912	105	48	169	4,8	0,8	25,4	0,0
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с бананом и клубникой, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,0	20,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,3	15,4	48,7	352	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		58,2	72,4	230,9	1804	282	132	430	8,2	1,0	35,7	0,3
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00
	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		20,8	18,5	65,1	510	225	23	139	2,40	0,17	0,10	0,00
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	250	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,88	0,10	8,30	0,00
260	Гуляш из говядины	100	9,3	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,30	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/24	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00
	Всего:		29,2	26,3	104,4	772	99	216	347	12,13	0,65	19,98	0,01
	Полдник												
	Изделие слоёное изысканное с картофелем	80	4,8	15,2	32,0	288	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Всего:		5,5	15,5	51,6	372	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Итого:		55,5	60,3	221,1	1654	334	242	489	15,2	0,8	40,1	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
291	Плов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,70	0,30	4,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	10	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,9	27,2	72,2	591	46	48	120	3,56	0,42	14,10	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский с мясом, зеленью	250	3,4	7,0	9,4	118	33	24	47	1,40	0,20	18,40	0,04
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00

309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	0,00	0,00
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/36	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,70	0,21	0,00	0,00
	Всего:		29,4	29,6	106,4	815	88	47	150	5,90	0,81	18,50	0,04
	Полдник												
	Кекс "Волжский"	70	4,2	14,7	41,3	294	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	5,5	24	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Всего:		4,5	14,8	46,8	318	11	6	12	0,9	0,0	6,1	0,0
	Итого:		47,8	71,6	225,4	1724	145	101	282	10,4	1,2	38,7	0,0
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
863/2022	Блины фаршированные с клубникой с маслом	210/5	4,2	14,7	90,3	504	0	0	1	0,00	0,00	0,00	0,02
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		6,5	21,5	125,6	715	15	4	9	1,4	0,1	0,1	0,0
	Обед												
278/2022	Суп куриный	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,00
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		25,0	25,4	85,4	682	151	105	351	4,48	0,70	15,90	4,50
	Полдник												
	Булочка "Художественная"	70	4,6	3,2	41,3	212	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		4,8	3,4	55,2	270	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Итого:		36,3	50,3	266,2	1667	173	113	364	6,8	0,8	20,1	4,5
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,42	0,07	0,00	0,00
	Всего:		30,3	33,3	65,2	678	48	156	224	7,3	0,5	0,7	0,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, куриным филе, зеленью	250	8,6	5,6	15,3	146	31	45	112	2,20	0,40	6,20	0,01
ТТК116	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00

309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,30	0,14	0,00	0,00
	Всего:		41,1	24,5	99,9	814	95	75	177	6,0	1,6	7,7	1,0
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с бананом и клубникой, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,0	20,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,3	15,4	48,7	352	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		77,7	73,2	213,8	1844	143	231	401	13,3	2,1	8,4	1,1
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		22,2	31,2	40,3	530	93	53	217	3,7	0,3	0,7	0,1
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	205	5,5	5,1	5,6	91	17	26	56	0,90	0,13	4,20	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,10	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/24	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00
	Всего:		37,1	29,0	76,0	713	68	131	299	5,9	0,4	6,0	0,1
	Полдник												
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Всего:		5,6	7,3	64,4	346	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Итого:		64,9	67,5	180,7	1589	171	187	519	10,19	0,68	26,66	0,19
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,66	0,11	0,00	0,00
	Всего:		30,0	22,1	87,2	668	86	95	213	6,7	0,4	12,4	0,1

	Обед												
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, зеленью	250	3,8	6,4	17,2	144	19	28	75	1,30	0,30	7,70	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,80	0,20	4,30	0,00
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,00	0,09	0,00	0,00
	Всего:		23,0	25,1	77,9	659	89	93	247	4,8	0,6	12,9	0,0
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с добавлением какао, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,3	15,8	47,7	352,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		59,3	63,0	212,8	1679	175	188	460	11,5	1,0	25,3	0,1
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
436/2022	Сырники со сгущенным молоком	150/20	16,9	19,4	52,5	458	61	7	44	0,04	0,01	0,20	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		18,8	27,2	69,0	601	76	11	55	1,3	0,1	0,3	0,1
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,20	0,40	11,80	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/47	5,6	1,2	37,7	185	37	0	0	1,92	0,24	0,00	0,00
	Всего:		22,5	23,3	120,5	782	175	64	284	5,51	0,72	12,64	0,00
	Полдник												
	Изделие слоёное "Воздушное" с сыром	80	6,4	20,0	28,0	320	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Всего:		6,4	20,0	56,0	432	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Итого:		47,7	70,5	245,5	1815	254	75	345	6,9	0,8	20,5	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,90	0,01	0,20	3,60
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,30	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	49	3,9	1,0	28,0	137	20	0	0	0,98	0,16	0,00	0,00

	Всего:		29,6	27,3	95,6	747	195	214	420	8,2	0,5	0,3	3,6
	Обед												
177	Бульон с куриным филе, гренками и зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
ТТК120	Котлеты Сытые	100	18,4	18,9	11,5	288	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	35	2,5	0,4	15,1	74	25	0	0	1,37	0,13	0,00	0,00
	Всего:		36,0	25,1	73,2	661	48	35	80	3,9	0,3	0,8	0,0
	Полдник												
	Сеточка с черникой	70	3,2	8,1	38,2	242	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Всего:		3,5	8,2	43,4	265	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Итого:		69,1	60,6	212,2	1673	251	254	510	12,9	0,8	4,0	3,6
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,90	0,10	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	10	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,4	25,4	75,3	626	59	41	128	6,1	0,5	21,1	0,0
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом, сметаной, зеленью	255	4,3	6,9	10,0	120	40	26	57	1,40	0,20	10,40	0,01
580/2022	Гуляш из индейки	100	7,2	10,0	2,9	130	20	8	11	0,90	0,00	1,80	0,01
304	Рис отварной проп	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,60	0,00	0,00	0,00
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
	Всего:		21,3	31,4	90,1	727	93	61	149	5,20	0,36	12,30	0,02
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с добавлением какао, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,3	15,8	47,7	352	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		51,0	72,6	213,1	1705	152	102	277	11,3	0,9	33,4	0,0
	Четверг												
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00

	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		20,8	18,5	65,1	510	225	23	139	2,40	0,17	0,10	0,00
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне с куриным филе, зеленью	250	5,9	2,9	10,5	92	16	28	68	0,90	0,30	18,00	0,05
471	Фишболы	90	11,8	7,8	5,9	149	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
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	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,70	0,19	0,00	0,00
	Всего:		26,4	18,0	64,7	534	113	73	200	5,1	0,5	24,5	0,2
	Полдник												
	"Улитка" с маком	70	5,6	6,0	39,2	233	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Всего:		8,7	5,7	82,5	276	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Итого:		55,9	42,2	212,3	1320	349	102	351	8,4	0,7	30,7	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
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)	35	0,4	0,0	1,3	7	5	7	9	0,30	0,02	8,80	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		16,7	24,9	63,4	544	106	17	78	2,7	0,2	8,9	0,0
	Обед												
278/2022	Суп куриный	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,00
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,30	0,00	0,00
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,62	0,19	0,00	0,00
	Всего:		37,8	35,5	113,5	936	91	211	334	10,30	1,09	3,55	0,04
	Полдник												
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Всего:		5,6	7,3	64,4	346	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Итого:		60,1	67,7	241,3	1826	207	231	415	13,6	1,3	32,5	0,0
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00

ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		17,4	26,3	54,7	524	96	62	199	5,7	0,2	12,5	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зелению	250	8,0	6,5	15,3	152	31	36	91	2,30	0,40	6,10	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	12	0,18	0,01	3,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,80	0,22	0,00	0,00
	Всего:		25,2	22,9	87,3	658	96	85	278	7,2	0,8	20,2	0,0
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с бананом и клубникой, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,0	20,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,3	15,4	48,7	352	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		48,9	64,6	190,7	1534	192	147	477	12,9	1,0	32,7	0,1
	Четвёртая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		26,3	22,6	55,9	533	20	13	44	3,1	1,2	0,7	1,0
	Обед												
88	Суп из овощей, с мясом, зелению	250	4,1	6,3	8,5	107	23	22	51	1,00	0,30	21,00	0,03
260	Гуляш из говядины	100	9,3	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,30	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,28	0,14	0,00	0,00
	Всего:		28,4	28,5	92,6	741	86	203	324	9,67	0,79	21,68	0,04
	Полдник												
	Изделие слоёное "Воздушное" с фруктовой начинкой	80	4,0	13,6	37,6	291	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00

	Всего:		4,2	13,7	54,6	360	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Итого:		58,9	64,8	203,1	1634	115	219	374	12,9	2,0	37,4	1,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	66	0,06	0,00	0,03	0,01
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	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:		17,7	39,4	82,4	755	260	23	169	1,5	0,1	3,1	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, зеленью	250	3,8	6,4	17,2	144	19	28	75	1,30	0,30	7,70	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,10	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		32,9	28,7	57,5	622	97	149	338	6,28	0,60	14,56	0,18
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с бананом и клубникой, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,0	20,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,3	15,4	48,7	352	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		56,9	83,5	188,6	1729	357	172	507	7,8	0,7	17,6	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Жаркое с курицей	200	10,5	9,9	18,8	207	18	30	81	1,30	0,30	8,30	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	70	0,6	0,0	1,7	9	16	9	29	0,40	0,02	7,00	0,00
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,72	0,12	0,00	0,00
	Всего:		16,1	26,2	65,1	560	53	43	118	3,32	0,44	15,40	0,00
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,20	0,10	5,30	0,00
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	0,90	0,10	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	10	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
	Всего:		31,5	24,2	82,2	676	77	63	212	5,86	0,69	15,40	0,00

	Полдник												
	Кекс "Волжский"	70	4,2	14,7	41,3	294	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	5,5	24	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Всего:		4,5	14,8	46,8	318	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Итого:		52,1	65,2	194,1	1554	141	112	342	10,1	1,1	36,9	0,0
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	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:		28,7	31,8	64,6	657	46	33	67	3,8	0,4	3,5	0,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, куриным филе, зеленью	250	8,6	5,6	15,3	146	31	45	112	2,20	0,40	6,20	0,01
ТТК116	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
	Всего:		38,5	21,7	86,1	692	66	62	183	6,1	1,6	6,9	1,0
	Полдник												
	Булочка "Художественная"	70	4,6	3,2	41,3	212	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
	Всего:		4,8	3,4	55,2	270	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		72,0	56,9	205,9	1619	119	99	254	10,8	2,0	14,5	1,1
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		29,8	22,0	85,5	660	85	95	213	6,6	0,4	12,4	0,1
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, зеленью	250	3,8	6,2	10,0	113	34	23	46	1,30	0,20	9,20	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,80	0,20	4,30	0,00
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,30	0,14	0,00	0,00
	Всего:		24,2	25,2	79,3	670	110	88	218	5,10	0,54	14,40	0,01

	Полдник												
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Всего:		4,9	7,0	72,8	374	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Итого:		58,9	54,2	237,6	1704	198	183	437	11,7	1,0	34,4	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
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	1,20	0,00	0,40	0,10
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,3	25,6	46,9	499	75	47	163	3,7	0,4	0,5	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, зеленью	250	4,2	6,3	7,8	104	36	23	50	1,00	0,30	19,00	0,00
260	Гуляш из говядины	100	9,3	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,30	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/41	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,80	0,22	0,00	0,00
	Всего:		29,0	25,8	93,8	723	109	204	323	10,2	0,9	19,7	0,0
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с добавлением какао, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,3	15,8	47,7	352,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		55,6	67,2	188,4	1574	184	251	486	13,9	1,3	20,2	0,1
	Итого по меню:		<i>1366,4</i>	<i>1543,2</i>	<i>5178,8</i>	<i>39879,2</i>	<i>5033,4</i>	<i>3826,0</i>	<i>9587,1</i>	<i>258,0</i>	<i>26,2</i>	<i>651,7</i>	<i>14,4</i>
	среднее за день		<i>56,9</i>	<i>64,3</i>	<i>215,8</i>	<i>1661,6</i>	<i>209,7</i>	<i>159,4</i>	<i>399,5</i>	<i>10,7</i>	<i>1,1</i>	<i>27,2</i>	<i>0,6</i>

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