

Deutsche

LIBRARY OF THE
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
WASHINGTON, D.C.

M. D. Tucker Allen

« 25 » марта 20

2026 F.

Канавинского района школы № 41,51,52,55,75,96,96ф,109,109ф,110,121,167,168,168ф,176,181, гимназии №50
Пеннинского района школы № 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназии №184,

Московского района школы № 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67 Сорновского района школы № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 79, 81, 84, 85, 117, 117ф, 141, 183ф, лицей №82

Нижегородского района школы № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №№ 8, 40, 40Ф, гимназии №№ 1, 1Ф, 13Ф
Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, 188Ф, 189, гимназии №№ 25, 53, лицей № 28Ф

Автозаводского района №5,6,12,15,16,16ф,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161
169,170,171,179,190, листы №№ 36,165, гимназия №136

Організатор питання МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A				
	Первая неделя																
	Понедельник																
	Завтрак																
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01				
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00				
71	Огуцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	0,00				
	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 микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00				
	Всего:		20,8	18,4	64,3	508	49	68	175	4,09	0,46	25,40	0,01				
	Обед																
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,80	0,20	6,80	0,00				
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00				
71	Огуцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	0,00				
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00				
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 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:		17,6	15,2	93,4	581	87	69	161	6,22	1,12	36,90	0,00				
	Полдник																
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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				
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00				
	Ужин:		39,0	34,1	187,3	1214	159	151	356	13,61	1,61	73,40	0,01				
	Вторник																
	Завтрак																
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00				
302	Каша гречневая рассычатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00				
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00				
	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00				
	Всего:		19,2	21,4	87,3	619	41	156	254	7,11	0,43	10,10	0,00				
	Обед																
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	0,00				
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	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	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00				
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00				
	Всего:		29,0	18,8	110,3	764	117	73	205	5,58	0,63	18,50	0,00				
	Полдник																
	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				

338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	Итого:		48,8	40,7	227,2	1508	181	243	479	15,99	1,09	39,70	0,00
	Средн												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	171	0,7	0,5	17,5	80	33	21	27	3,90	0,00	8,50	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 микроэutriентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		21,5	20,8	77,1	616,0	58,0	73,0	167,0	7,0	0,3	8,9	0,0
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
ТТК 274	Ежики Appetitные в соусе томатном	100/50	10,9	12,0	11,0	196	15	18	84	1,00	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Хлеб пшениый с микроэutriентами/ Батон, витаминный с микроэutriентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		22,6	23,0	112,8	753	116	87	230	8,95	0,64	59,07	0,03
	Полдник												
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	Итого:		44,7	44,3	219,5	1494	197	174	417	19,25	0,97	79,07	0,04
	Четверг												
	Завтрак												
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	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	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
	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 микроэutriентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		24,9	19,6	91,0	641	57	159	275	9,30	0,64	11,10	0,00
	Обед												
157	Солянка домашняя с зеленью	200	5,4	4,4	5,5	83	13	25	53	0,90	0,13	4,20	0,01
278	Тефтели мясные в соусе томатном	90/50	13,5	13,0	3,0	183	12	12	61	0,80	0,20	5,60	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
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 пшениый с микроэutriентами/ Батон, витаминный с микроэutriентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		30,6	24,4	89,4	702	80	53	159	4,67	0,64	14,30	0,01
	Полдник												
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	Итого:		56,1	44,5	210,0	1468	160	226	454	17,27	1,31	36,50	0,01
	Пятница												

[illegible]

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 микроэлементами	49	3,9	1,0	28,0	137	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00
	Всего:		32,1	25,7	84,6	729	61	122	253	6,91	0,34	12,76	0,08
	Обед												
157	Солынка домашняя с зеленью	200	5,4	4,4	5,5	83	13	25	53	0,90	0,13	4,20	0,01
271	Виточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вареники 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)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	20/25	3,4	0,7	22,9	112	24	0	0	1,28	0,15	0,00	0,00
	Всего:		29,2	22,5	84,8	660	85	63	179	7,51	0,68	19,30	0,01
	Полдник												
	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	Итого:		61,9	48,7	199,0	1514	169	199	452	17,72	1,05	43,16	0,09
	Среды												
	Завтрак												
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		11,1	14,0	68,3	444	60	51	108	6,01	0,32	25,90	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	2,2	5,8	17,4	131	22	24	75	1,00	0,20	7,70	0,01
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		28,2	16,0	82,4	589	123	89	292	5,84	0,63	32,12	0,02
	Полдник												
	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	Итого:		39,9	30,5	180,3	1158	206	154	420	15,15	0,98	69,12	0,02
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
309	Вареники отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	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 микроутириентами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		25,2	22,6	85,4	647	88	65	160	6,57	0,40	33,00	0,01
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
ТТК116	Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарири)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	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
	Хлеб полезный с микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,50	0,18	0,00	0,00
	Всего:		35,4	21,9	102,9	782	71	53	147	5,41	1,50	28,40	1,00
	Полдник												
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	Итого:		61,2	45,0	217,9	1554	182	132	327	15,28	1,93	72,50	1,01
	Питания												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	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 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	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 микроутириентами	44	3,5	0,9	25,2	123	18	0	0	0,88	0,14	0,00	0,00
	Всего:		15,8	23,1	76,9	579	90	59	137	6,44	0,40	36,02	0,00
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	0,9	4,9	7,8	81	26	15	34	1,00	0,15	7,30	0,01
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	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	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
ТТК 243	Хлеб полезный с микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Всего:	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		32,6	30,4	127,0	915	109	52	100	7,67	0,69	26,45	0,05
	Полдник												
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	Итого:		49,0	54,0	233,5	1619	222	125	257	17,41	1,12	73,57	0,05
	Третий обед												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
	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 микроутириентами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,7	18,5	65,0	509	41	62	158	3,95	0,45	21,40	0,01

[illegible]

71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0,00	0,00
	Всего:		24,8	10,4	59,5	429	118	90	275	7,50	0,58	31,12	0,01
	Подлинник												
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	Итого:		57,3	33,8	164,1	1187	179	205	512	15,10	0,88	43,98	0,09
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
302	Каша гречневая расщипчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	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
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 микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		25,7	20,4	89,9	648	54	178	294	9,40	0,50	11,40	0,01
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	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	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		25,4	25,3	122,9	824	111	66	186	8,93	0,76	23,10	0,00
	Подлинник												
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	Итого:		51,7	46,2	242,4	1597	188	258	500	21,63	1,29	45,60	0,01
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,3	13,8	65,2	471	56	59	174	5,86	0,36	16,72	0,00
	Обед												
157	Солянка домашняя с зеленью	200	5,4	4,4	5,5	83	13	25	53	0,90	0,13	4,20	0,01
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
*	Всего:		27,5	19,0	89,8	669	116	79	200	7,37	0,47	23,90	0,02
	Подлинник												
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	<i>Итого:</i>		48,4	33,3	184,6	1265	195	152	394	16,53	0,86	51,72	0,02
	<i>Четвертая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 477	Биштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	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
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		16,4	20,0	89,3	603	46	32	91	5,49	0,27	12,30	0,00
	<i>Обед</i>												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
260	Гуляш из говядины гипохолеренный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,12	0,05	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	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
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0,00	0,00
	Всего:		24,3	21,5	95,8	675	83	187	288	11,20	0,55	25,80	0,01
	Подлинник												
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	<i>Итого:</i>		41,3	42,0	214,7	1403	152	233	399	19,99	0,85	49,20	0,01
	<i>Вторник</i>												
	Завтрак												
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарири)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		10,9	13,9	79,0	484	54	47	104	5,27	0,35	21,60	0,00
	<i>Обед</i>												
211/2022	Борщ "Краснодарский с зеленью	200	1,3	4,7	7,6	78	25	16	38	0,90	0,20	15,00	0,03
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	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарири)	40	0,4	0,1	1,5	9	5	8	11	0,36	0,03	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
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 микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,20	0,00	0,00
	Всего:		26,2	23,2	99,3	711	100	56	158	7,95	0,82	36,10	0,03
	Подлинник												
	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	<i>Итого:</i>		37,7	37,6	207,9	1320	177	117	282	16,52	1,20	68,80	0,03
	Средн												
	Завтрак												
ТТК 477	Биштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	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
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Батон, витаминный с микроутириентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		19,2	21,7	96,8	660	54	159	257	9,20	0,44	12,30	0,00
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	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 микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	25/30	4,2	0,9	28,5	137	30	0	0	1,60	0,18	0,00	0,00
	Всего:		26,2	12,2	63,5	476	106	86	273	5,18	0,69	24,50	0,02
	Подлинник												
	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00
	<i>Итого:</i>		46,0	34,4	189,9	1261	183	259	550	17,68	1,16	47,90	0,02
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
	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 микроутириентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		19,7	14,0	53,7	424	37	53	177	3,45	0,35	21,60	0,00
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
ТТК116	Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	219	0	0	0	0,00	0,00	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)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	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 микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00

	Всего:			37,8	19,7	96,7	747	99	61	152	4,81	0,54	9,70	0,00
	Подлинник													
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	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	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	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00	0,00
	<i>Низко:</i>		58,1	34,2	180,0	1296	159	128	349	11,56	0,92	42,40	0,00	0,00
	Питания													
	Завтрак													
ТТК 500	Пшеница "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	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	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	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00	0,00
	Всего:		21,1	17,8	65,9	510	45	59	145	3,84	0,46	8,32	0,01	0,01
	Обед													
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30	0,30
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01	0,01
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	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	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,10	0,26	0,00	0,00	0,00
	Всего:		25,3	19,2	105,8	698	209	167	478	7,02	0,67	47,80	0,31	0,31
	Подлинник													
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	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	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	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,03	11,10	0,00	0,00
	<i>Низко:</i>		47,0	37,5	201,3	1333	277	240	643	14,16	1,16	67,22	0,32	0,32
	Итого по меню:		953,8	805,6	4027,8	27462	3669	3807	8339	334,99	23,60	1154,07	1,82	1,82
	среднее за день		47,7	40,3	201,4	1373	183	190	417	16,75	1,18	57,70	0,09	0,09

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