

«**Утверждаю**»  
Директор МАОУ «Школа №131»  
  
И.А.Борякова  
«**30**» **АВГУСТА** 2024г.

**2-х недельное примерное цикличное меню одно, двух, трёх-разового горячего питания,  
учащихся 1-4 начальных классов на 1 триместр 2024-2025 учебного года в  
образовательном учреждении МАОУ «Школа №131»**

**Организатор питания МАОУ «Школа № 131»**

| № рецептуры по Сборнику блюд 2015г,2004г. | Наименование блюд                                  | Выход порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) |              |              |             | Витамины (мг) |             |              |
|---|--|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|
|   |  |                  | белки            | жиры        | углеводы     |                                | Ca                 | Mg           | P            | Fe          | B1            | C           | A            |
|   | <b>Первая неделя</b>                               |                  |                  |             |              |                                |                    |              |              |             |               |             |              |
|   | <b>Понедельник</b>                                 |                  |                  |             |              |                                |                    |              |              |             |               |             |              |
|   | <b>Завтрак</b>                                     |                  |                  |             |              |                                |                    |              |              |             |               |             |              |
| 14  | Масло сливочное                                    | 10               | 0,1              | 7,3         | 0,1          | 66                             | 2                  | 0            | 3            | 0,02        | 0             | 0           | 0            |
| 15  | Сыр порционнo                                      | 15               | 3,5              | 4,4         | 0            | 55                             | 132                | 5            | 75           | 0,2         | 0,01          | 0,1         | 0,05         |
| ТТК№1                                     | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом             | 200/5            | 6,1              | 9           | 32           | 233                            | 169                | 30           | 169          | 0,04        | 0,11          | 1,8         | 0            |
| 338                                       | Фрукты свежие                                      | 120              | 0,5              | 0,5         | 11,7         | 57                             | 19                 | 11           | 14           | 2,7         | 0,04          | 12          | 0            |
| 376                                       | Чай с сахаром                                      | 200              | 0,2              | 0,1         | 10,1         | 41                             | 5                  | 4            | 8            | 0,85        | 0             | 0,1         | 0            |
|   | Батон нарезной                                     | 25               | 2                | 0,5         | 14           | 70                             | 10                 | 0            | 0            | 0,5         | 0,1           | 0           | 0            |
|   | <b>Всего:</b>                                      |                  | <b>12,4</b>      | <b>21,8</b> | <b>67,9</b>  | <b>522</b>                     | <b>337</b>         | <b>50</b>    | <b>269</b>   | <b>4,31</b> | <b>0,26</b>   | <b>14</b>   | <b>0,05</b>  |
|   | <b>Обед</b>  |                  |                  |             |              |                                |                    |              |              |             |               |             |              |
| 119                                       | Суп с горохом,гренками'и зеленью                   | 15/250           | 10,1             | 6,1         | 31,5         | 221                            | 40                 | 31           | 79           | 2,9         | 0,49          | 0           | 0            |
| ТТК№2                                     | Котлета куриная                                    | 90               | 12,5             | 5,5         | 11,9         | 174                            | 0                  | 0            | 0            | 0           | 0             | 0           | 0            |
| 309                                       | Макаронные изделия отварные                        | 150              | 5,4              | 4,9         | 27,9         | 178                            | 6                  | 8            | 35           | 0,8         | 0,1           | 0           | 0            |
| 389                                       | Сок фруктовый                                      | 200              | 0                | 0           | 22,4         | 90                             | 0                  | 0            | 0            | 0           | 0             | 0           | 0            |
|   | Хлеб ржаной/батон                                  | 25/25            | 3,8              | 0,7         | 24,4         | 120                            | 26,6               | 0            | 0            | 1,6         | 0,4           | 0           | 0            |
|   | <b>Всего:</b>                                      |                  | <b>19,3</b>      | <b>17,2</b> | <b>118,1</b> | <b>783</b>                     | <b>72,6</b>        | <b>39</b>    | <b>114</b>   | <b>5,3</b>  | <b>0,99</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>     |
|   | <b>Полдник</b>                                     |                  |                  |             |              |                                |                    |              |              |             |               |             |              |
| 377                                       | Чай с сахаром,лимоном                              | 200/5            | 0,3              | 0,1         | 10,3         | 43                             | 8                  | 5            | 10           | 0,89        | 0             | 2,9         | 0            |
| 406                                       | Пирог с яблоком                                    | 40               | 1,9              | 2,2         | 14,3         | 85                             | 27                 | 13,5         | 19,5         | 0,8         | 0,03          | 0,2         | 0,03         |
|   | <b>Всего:</b>                                      |                  | <b>2,2</b>       | <b>2,3</b>  | <b>24,6</b>  | <b>128</b>                     | <b>35</b>          | <b>18,5</b>  | <b>29,5</b>  | <b>1,69</b> | <b>0,03</b>   | <b>3,1</b>  | <b>0,03</b>  |
|   | <b>Итого:</b>                                      |                  | <b>33,9</b>      | <b>41,3</b> | <b>210,6</b> | <b>1433</b>                    | <b>444,6</b>       | <b>107,5</b> | <b>412,5</b> | <b>11,3</b> | <b>1,28</b>   | <b>17,1</b> | <b>0,08</b>  |
|   | <b>Вторник</b>                                     |                  |                  |             |              |                                |                    |              |              |             |               |             |              |
|   | <b>Завтрак</b>                                     |                  |                  |             |              |                                |                    |              |              |             |               |             |              |
| 14  | Масло сливочное                                    | 10               | 0,1              | 7,3         | 0,1          | 66                             | 0                  | 0            | 3            | 0,02        | 0             | 0           | 0,036        |
| ТТК№11                                    | Котлета деревенская                                | 100              | 12               | 5,5         | 0            | 215                            | 0                  | 0            | 0            | 0           | 0             | 0           | 0            |
| 312                                       | Пюре картофельное                                  | 150              | 3,1              | 5,2         | 12,1         | 108                            | 38                 | 28           | 82           | 1           | 0,1           | 5,1         | 0,1          |
| 377                                       | Чай с сахаром,лимоном                              | 200/5            | 0,3              | 0,1         | 10,3         | 43                             | 8                  | 5            | 10           | 0,89        | 0             | 2,9         | 0            |
|   | Батон нарезной                                     | 25               | 2                | 0,5         | 14           | 70                             | 10                 | 0            | 0            | 0,5         | 0,1           | 0           | 0            |
|   | <b>Всего:</b>                                      |                  | <b>17,5</b>      | <b>18,6</b> | <b>36,5</b>  | <b>502</b>                     | <b>56</b>          | <b>33</b>    | <b>95</b>    | <b>2,41</b> | <b>0,2</b>    | <b>8</b>    | <b>0,136</b> |
|   | <b>Обед</b>  |                  |                  |             |              |                                |                    |              |              |             |               |             |              |
| 82  | Борщ со свежей капустой,картофелем,мясом , зеленью | 10/250           | 4,1              | 4           | 8,9          | 92                             | 28                 | 22           | 70           | 1,2         | 0,05          | 8           | 0,01         |
| 260                                       | Гуляш из мяса                                      | 50/50            | 15,9             | 12,1        | 2,7          | 176                            | 19                 | 26           | 175          | 1,71        | 0,08          | 0,74        | 0,02         |

|          |  |           |              |              |               |             |              |              |              |              |              |              |              |
|----------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 302      | Каша гречневая рассыпчатая             | 150       | 8,5          | 7,3          | 36,6          | 246         | 15           | 133          | 201          | 4,5          | 0,2          | 0            | 0            |
| 348      | Компот из ягод                         | 200       | 0            | 0,12         | 16,84         | 68          | 11           | 8            | 9            | 0,2          | 0,01         | 4,5          | 0            |
|          | Хлеб ржаной/батон                      | 25/25     | 3,8          | 0,7          | 24,4          | 120         | 26,6         | 0            | 0            | 1,6          | 0,4          | 0            | 0            |
|          | <b>Всего:</b>                          |           | <b>32,3</b>  | <b>24,22</b> | <b>89,44</b>  | <b>702</b>  | <b>99,6</b>  | <b>189</b>   | <b>455</b>   | <b>9,21</b>  | <b>0,74</b>  | <b>13,24</b> | <b>0,03</b>  |
|          | <b>Полдник</b>                         |           |              |              |               |             |              |              |              |              |              |              |              |
| 376      | Чай с сахаром                          | 200       | 0,2          | 0,1          | 10,1          | 41          | 5            | 4            | 8            | 0,85         | 0            | 0,1          | 0            |
| 410      | Ватрушка с творогом                    | 75        | 9,22         | 5,48         | 29,18         | 260         | 50,8         | 2106         | 90,2         | 0,9          | 34           | 0,02         | 202          |
|          | <b>Всего:</b>                          |           | <b>9,42</b>  | <b>5,58</b>  | <b>39,28</b>  | <b>301</b>  | <b>55,8</b>  | <b>0</b>     | <b>98,2</b>  | <b>1,75</b>  | <b>34</b>    | <b>0,12</b>  | <b>202</b>   |
|          | <b>Итого:</b>                          |           | <b>59,22</b> | <b>48,4</b>  | <b>165,22</b> | <b>1505</b> | <b>211,4</b> | <b>222</b>   | <b>648,2</b> | <b>13,37</b> | <b>34,94</b> | <b>21,36</b> | <b>202,2</b> |
|          | <b>Среда</b>                           |           |              |              |               |             |              |              |              |              |              |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                         |           |              |              |               |             |              |              |              |              |              |              |              |
| 14       | Масло сливочное                        | 20        | 0,2          | 14,6         | 0,2           | 132         | 0            | 0            | 6            | 0,04         | 0            | 0            | 0,08         |
| 210      | Омлет натуральный                      | 150       | 13,8         | 14,4         | 3,4           | 198         | 123          | 20           | 245          | 2,58         | 0,06         | 0,73         | 0,11         |
| 382      | Какао с молоком                        | 200       | 3,9          | 3,1          | 21,1          | 128         | 126          | 31           | 116          | 1            | 0            | 1,3          | 0            |
|          | Батон нарезной                         | 25        | 2            | 0,5          | 14            | 70          | 10           | 0            | 0            | 0,5          | 0,1          | 0            | 0            |
|          | <b>Всего:</b>                          |           | <b>19,9</b>  | <b>32,6</b>  | <b>38,7</b>   | <b>528</b>  | <b>259</b>   | <b>51</b>    | <b>367</b>   | <b>4,12</b>  | <b>0,16</b>  | <b>2,03</b>  | <b>0,19</b>  |
|          | <b>Обед</b>                            |           |              |              |               |             |              |              |              |              |              |              |              |
| 177/2004 | Бульон с куриным филе,гренками зеленью | 25/15/250 | 8,9          | 9            | 12,3          | 114         | 10           | 28           | 44           | 0,73         | 0,03         | 1,3          | 0,01         |
| 377      | Рыба жареная                           | 90        | 17           | 10           | 4,3           | 235         | 14           | 21           | 141          | 0,6          | 0,16         | 0,57         | 0,02         |
| 304      | Рис отварной                           | 150       | 3,7          | 6,3          | 28,5          | 189         | 1            | 19           | 62           | 0,5          | 0            | 0            | 0            |
| 377      | Чай с сахаром,лимоном                  | 200/5     | 0,3          | 0,1          | 10,3          | 43          | 8            | 5            | 10           | 0,89         | 0            | 2,9          | 0            |
|          | Хлеб ржаной/батон                      | 25/25     | 3,8          | 0,7          | 24,4          | 120         | 26,6         | 0            | 0            | 1,6          | 0,4          | 0            | 0            |
|          | <b>Всего:</b>                          |           | <b>33,7</b>  | <b>26,1</b>  | <b>79,8</b>   | <b>701</b>  | <b>59,6</b>  | <b>73</b>    | <b>257</b>   | <b>4,32</b>  | <b>0,59</b>  | <b>4,77</b>  | <b>0,03</b>  |
|          | <b>Полдник</b>                         |           |              |              |               |             |              |              |              |              |              |              |              |
| 385      | Молоко кипяченое                       | 200       | 5,8          | 5            | 9,6           | 107         | 240          | 28           | 180          | 0,2          | 0,08         | 2,6          | 40           |
| 421      | Плюшка традиционная                    | 50        | 3,8          | 3            | 22,9          | 134         | 6,7          | 5,8          | 28           | 0,4          | 0,05         | 0            | 0,03         |
|          | <b>Всего:</b>                          |           | <b>9,6</b>   | <b>8</b>     | <b>32,5</b>   | <b>241</b>  | <b>246,7</b> | <b>33,8</b>  | <b>208</b>   | <b>0,6</b>   | <b>0,13</b>  | <b>2,6</b>   | <b>40,03</b> |
|          | <b>Итого:</b>                          |           | <b>63,2</b>  | <b>66,7</b>  | <b>151</b>    | <b>1470</b> | <b>565,3</b> | <b>157,8</b> | <b>832</b>   | <b>9,04</b>  | <b>0,88</b>  | <b>9,4</b>   | <b>40,25</b> |
|          | <b>Четверг</b>                         |           |              |              |               |             |              |              |              |              |              |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                         |           |              |              |               |             |              |              |              |              |              |              |              |
| ТТК№2    | Котлета куриная                        | 90        | 12,5         | 5,5          | 11,9          | 174         | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            |
| 309      | Макаронные изделия отварные            | 150       | 5,4          | 4,9          | 27,9          | 178         | 6            | 8            | 35           | 0,8          | 0,1          | 0            | 0            |
| 338      | Фрукты свежие                          | 120       | 0,5          | 0,5          | 11,7          | 57          | 19           | 11           | 14           | 2,7          | 0,04         | 12           | 0            |
| 376      | Чай с сахаром                          | 200       | 0,2          | 0,1          | 10,1          | 41          | 5            | 4            | 8            | 0,85         | 0            | 0,1          | 0            |

|          |  |        |       |       |        |      |       |       |       |       |      |       |      |
|----------|--|--------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|
|          | Батон нарезной   | 25     | 2     | 0,5   | 14     | 70   | 10    | 0     | 0     | 0,5   | 0,1  | 0     | 0    |
|          | <b>Всего:</b>  |        | 8,1   | 11,5  | 75,6   | 520  | 40    | 23    | 57    | 4,85  | 0,24 | 12,1  | 0    |
|          | <b>Обед</b>  |        |       |       |        |      |       |       |       |       |      |       |      |
| 99       | Суп из овощей , мясом, зеленью                         | 10/250 | 4,7   | 5,4   | 9,3    | 115  | 21    | 19    | 54    | 0,8   | 0,07 | 13    | 0    |
| 431-2004 | Печень по-строгановски                                 | 50/50  | 13,2  | 10,1  | 7,2    | 272  | 18    | 16    | 233   | 4,9   | 0,2  | 8,2   | 0,02 |
| 312      | Пюре картофельное                                      | 150    | 3,1   | 5,2   | 12,1   | 108  | 38    | 28    | 82    | 1     | 0,1  | 5,1   | 0,1  |
| 349      | Компот из смеси сухофруктов                            | 200    | 0,6   | 0     | 20,9   | 86   | 23    | 18    | 38    | 0,6   | 0,01 | 1,09  | 0,2  |
|          | Хлеб ржаной/батон                                      | 25/25  | 3,8   | 0,7   | 24,4   | 120  | 26,6  | 0     | 0     | 1,6   | 0,4  | 0     | 0    |
|          | <b>Всего:</b>  |        | 12,2  | 21,4  | 73,9   | 701  | 126,6 | 81    | 407   | 8,9   | 0,78 | 27,39 | 0,32 |
|          | <b>Полдник</b>   |        |       |       |        |      |       |       |       |       |      |       |      |
| 376      | Чай с сахаром  | 200    | 0,2   | 0,1   | 10,1   | 41   | 5     | 4     | 8     | 0,85  | 0    | 0,1   | 0    |
|          | Печенье  | 100    | 5,5   | 24    | 62     | 490  | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0     | 0    |
|          | <b>Всего:</b>  |        | 5,7   | 24,1  | 72,1   | 531  | 5     | 4     | 8     | 0,85  | 0    | 0,1   | 0    |
|          | <b>Итого:</b>  |        | 26    | 57    | 221,6  | 1752 | 171,6 | 108   | 472   | 14,6  | 1,02 | 39,59 | 0,32 |
|          | <b>Пятница</b>   |        |       |       |        |      |       |       |       |       |      |       |      |
|          | <b>Завтрак</b>   |        |       |       |        |      |       |       |       |       |      |       |      |
| 15       | Сыр порционно  | 15     | 3,5   | 4,4   | 0      | 55   | 132   | 5     | 75    | 0,2   | 0,01 | 0,1   | 0,05 |
| 223      | Запеканка из творога со сгущенным молоком              | 150/15 | 31,3  | 12,2  | 29,5   | 355  | 278   | 38    | 322   | 0,9   | 0,1  | 0     | 0,1  |
| 376      | Чай с сахаром  | 200    | 0,2   | 0,1   | 10,1   | 41   | 5     | 4     | 8     | 0,85  | 0    | 0,1   | 0    |
|          | Батон нарезной   | 25     | 2     | 0,5   | 14     | 70   | 10    | 0     | 0     | 0,5   | 0,1  | 0     | 0    |
|          | <b>Всего:</b>  |        | 37    | 17,2  | 53,6   | 521  | 425   | 47    | 405   | 2,45  | 0,21 | 0,2   | 0,15 |
|          | <b>Обед</b>  |        |       |       |        |      |       |       |       |       |      |       |      |
| 101      | Суп с картофелем с рисом,с рыбными консервами, зеленью | 270    | 5,4   | 6,7   | 17,4   | 155  | 14    | 25    | 64    | 0,9   | 0,9  | 8,3   | 0    |
| 265      | Плов с мясом   | 40/160 | 12,62 | 28,17 | 25,8   | 408  | 12,42 | 36,64 | 174,6 | 6,81  | 0,4  | 1,28  | 0    |
| 306      | Кукуруза консервированная (доп.гарнир)                 | 25     | 2,6   | 1,3   | 15     | 65   | 9     | 26    | 75    | 8     | 0,01 | 0     | 0    |
| 348      | Компот из ягод   | 200    | 0     | 0,12  | 16,84  | 68   | 11    | 8     | 9     | 0,2   | 0,01 | 4,5   | 0    |
|          | Хлеб ржаной/батон                                      | 25/25  | 3,8   | 0,7   | 24,4   | 120  | 26,6  | 0     | 0     | 1,6   | 0,4  | 0     | 0    |
|          | <b>Всего:</b>  |        | 24,42 | 36,99 | 99,44  | 816  | 73,02 | 95,64 | 322,6 | 17,51 | 1,72 | 14,08 | 0    |
|          | <b>Полдник</b>   |        |       |       |        |      |       |       |       |       |      |       |      |
| 389      | Сок фруктовый  | 200    | 0     | 0     | 22,4   | 90   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0     | 0    |
| 406      | Пирог с яблоком  | 40     | 1,9   | 2,2   | 14,3   | 85   | 27    | 13,5  | 19,5  | 0,8   | 0,03 | 0,2   | 0,03 |
|          | <b>Всего:</b>  |        | 1,9   | 2,2   | 36,7   | 175  | 27    | 13,5  | 19,5  | 0,8   | 0,03 | 0,2   | 0,03 |
|          | <b>Итого:</b>  |        | 63,32 | 56,39 | 189,74 | 1512 | 525   | 156,1 | 747,1 | 20,76 | 1,96 | 14,48 | 0,18 |
|          | <b>Вторая неделя</b>                                   |        |       |       |        |      |       |       |       |       |      |       |      |
|          | <b>Понедельник</b>                                     |        |       |       |        |      |       |       |       |       |      |       |      |
|          | <b>Завтрак</b>   |        |       |       |        |      |       |       |       |       |      |       |      |
| 14       | Масло сливочное  | 10     | 0,1   | 7,3   | 0,1    | 66   | 2     | 0     | 3     | 0,02  | 0    | 0     | 0    |

|          |   |        |             |             |              |             |              |              |              |              |             |              |             |
|----------|---|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 333-2004 | Макаронные изделия отварные с сыром             | 150    | 8,2         | 11,9        | 24,6         | 239         | 92           | 15           | 102          | 0,7          | 0,05        | 0            | 0           |
| 338      | Фрукты свежие                                   | 150    | 0,6         | 0,6         | 14,7         | 71          | 24           | 14           | 17           | 3,3          | 0,05        | 15           | 0           |
| 382      | Какао с молоком                                 | 200    | 3,9         | 3,1         | 21,1         | 128         | 126          | 31           | 116          | 1            | 0           | 1,3          | 0           |
|          | Батон нарезной                                  | 25     | 2           | 0,5         | 14           | 70          | 10           | 0            | 0            | 0,5          | 0,1         | 0            | 0           |
|          | <b>Всего:</b>                                   |        | <b>14,8</b> | <b>23,4</b> | <b>74,5</b>  | <b>574</b>  | <b>254</b>   | <b>60</b>    | <b>238</b>   | <b>5,52</b>  | <b>0,2</b>  | <b>16,3</b>  | <b>0</b>    |
|          | Обед  |        |             |             |              |             |              |              |              |              |             |              |             |
| 111      | Суп с вермишелью, с куриным филе, зеленью       | 10/250 | 8,8         | 4,1         | 14,5         | 127         | 24           | 33           | 107          | 2,1          | 0,2         | 5            | 0           |
|          |   | 100    | 12          | 5,5         | 0            | 215         | 0            | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0           |
| ТТК№11   | Котлета деревенская                             | 150    | 8,5         | 7,3         | 36,6         | 246         | 15           | 133          | 201          | 4,5          | 0,2         | 0            | 0           |
| 302      | Каша гречневая рассыпчатая                      | 200/5  | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 43          | 8            | 5            | 10           | 0,89         | 0           | 2,9          | 0           |
| 377      | Чай с сахаром,лимоном                           | 25/25  | 3,8         | 0,7         | 24,4         | 120         | 26,6         | 0            | 0            | 1,6          | 0,4         | 0            | 0           |
|          | Хлеб ржаной/батон                               |        | <b>33,4</b> | <b>17,7</b> | <b>85,8</b>  | <b>751</b>  | <b>73,6</b>  | <b>171</b>   | <b>318</b>   | <b>9,09</b>  | <b>0,8</b>  | <b>7,9</b>   | <b>0</b>    |
|          | <b>Всего:</b>                                   |        |             |             |              |             |              |              |              |              |             |              |             |
|          | Полдник   |        |             |             |              |             |              |              |              |              |             |              |             |
| 385      | Молоко кипяченое                                | 200    | 5,8         | 5           | 9,6          | 107         | 240          | 28           | 180          | 0,2          | 0,08        | 2,6          | 40          |
| 421      | Сдоба обыкновенная                              | 60     | 4,6         | 3,7         | 27,3         | 161         | 8            | 7            | 34           | 0,5          | 0,06        | 0            | 0           |
|          | <b>Всего:</b>                                   |        | <b>10,4</b> | <b>8,7</b>  | <b>36,9</b>  | <b>268</b>  | <b>248</b>   | <b>35</b>    | <b>214</b>   | <b>0,7</b>   | <b>0,14</b> | <b>2,6</b>   | <b>40</b>   |
|          | <b>Итого:</b>                                   |        | <b>58,6</b> | <b>49,8</b> | <b>197,2</b> | <b>1593</b> | <b>575,6</b> | <b>266</b>   | <b>770</b>   | <b>15,31</b> | <b>1,14</b> | <b>26,8</b>  | <b>40</b>   |
|          | <b>Вторник</b>                                  |        |             |             |              |             |              |              |              |              |             |              |             |
|          | Завтрак   |        |             |             |              |             |              |              |              |              |             |              |             |
| ТТК№6    | Булгур отварной                                 | 150    | 3,7         | 6,3         | 28,5         | 216         | 1            | 19           | 62           | 0,52         | 0,03        | 0            | 0,03        |
| 494      | Голень куриная                                  | 100    | 17          | 18,7        | 0,4          | 238         | 41           | 15           | 121          | 1,32         | 0,03        | 17           | 0           |
| 306      | Кукуруза консервированная (доп.гарнир)          | 25     | 2,6         | 1,3         | 15           | 81          | 9            | 26           | 75           | 8            | 0,01        | 0            | 0           |
| 376      | Чай с сахаром                                   | 200    | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 41          | 5            | 4            | 8            | 0,85         | 0           | 0,1          | 0           |
|          | Батон нарезной                                  | 25     | 2           | 0,5         | 14           | 70          | 10           | 0            | 0            | 0,5          | 0,1         | 0            | 0           |
|          | <b>Всего:</b>                                   |        | <b>21,8</b> | <b>20,6</b> | <b>39,5</b>  | <b>646</b>  | <b>65</b>    | <b>45</b>    | <b>204</b>   | <b>10,67</b> | <b>0,14</b> | <b>17,1</b>  | <b>0</b>    |
|          | Обед  |        |             |             |              |             |              |              |              |              |             |              |             |
| 88       | Щи из свежей капусты с картоф.с мясом , зеленью | 10/250 | 4           | 3,9         | 6,9          | 81          | 27           | 14           | 67           | 0,9          | 0,06        | 17,4         | 0           |
|          |   | 90     | 21,6        | 14,9        | 9,2          | 281         | 15           | 80           | 155          | 1,9          | 0,09        | 2,49         | 0,07        |
| ТТК№5    | Филе куриное панированное                       | 150    | 3,1         | 5,2         | 12,1         | 108         | 38           | 28           | 82           | 1            | 0,1         | 5,1          | 0,1         |
| 312      | Пюре картофельное                               | 200    | 0           | 0           | 28           | 112         | 3            | 0            | 6            | 0            | 0           | 7,6          | 0           |
| 648-2004 | Кисель плодово-ягодный                          | 25/25  | 3,8         | 0,7         | 24,4         | 120         | 26,6         | 0            | 0            | 1,6          | 0,4         | 0            | 0           |
|          | Хлеб ржаной/батон                               |        | <b>32,5</b> | <b>24,7</b> | <b>80,6</b>  | <b>702</b>  | <b>109,6</b> | <b>122</b>   | <b>310</b>   | <b>5,4</b>   | <b>0,65</b> | <b>32,59</b> | <b>0,17</b> |
|          | <b>Всего:</b>                                   |        |             |             |              |             |              |              |              |              |             |              |             |
|          | Полдник   |        |             |             |              |             |              |              |              |              |             |              |             |
| 389      | Сок фруктовый                                   | 200    | 0           | 0           | 22,4         | 90          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0           |
| 406      | Пирог с яблоком                                 | 40     | 1,9         | 2,2         | 14,3         | 85          | 27           | 13,5         | 19,5         | 0,8          | 0,03        | 0,2          | 0,03        |
|          | <b>Всего:</b>                                   |        | <b>1,9</b>  | <b>2,2</b>  | <b>36,7</b>  | <b>175</b>  | <b>27</b>    | <b>13,5</b>  | <b>19,5</b>  | <b>0,8</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,2</b>   | <b>0,03</b> |
|          | <b>Итого:</b>                                   |        | <b>56,2</b> | <b>47,5</b> | <b>156,8</b> | <b>1523</b> | <b>201,6</b> | <b>180,5</b> | <b>533,5</b> | <b>16,87</b> | <b>0,82</b> | <b>49,89</b> | <b>0,2</b>  |

| Среда    |  |           |              |              |               |             |              |             |              |              |              |              |              |
|----------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|          | Завтрак  |           |              |              |               |             |              |             |              |              |              |              |              |
| 15       | Сыр порционно  | 15        | 3,5          | 4,4          | 0             | 55          | 132          | 5           | 75           | 0,2          | 0,01         | 0,1          | 0,05         |
| 182      | Каша молочная рисовая жидкая с маслом                | 200/5     | 5,3          | 7            | 30            | 205         | 151          | 30          | 149          | 0,4          | 0            | 1,61         | 0,2          |
| 338      | Фрукты свежие  | 150       | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 71          | 24           | 14          | 17           | 3,3          | 0,05         | 15           | 0            |
| 379      | Кофейный напиток с молоком                           | 200       | 2,3          | 1,4          | 22            | 110         | 60           | 7           | 45           | 0,1          | 0            | 0,7          | 0            |
|          | Батон нарезной                                       | 25        | 2            | 0,5          | 14            | 70          | 10           | 0           | 0            | 0,5          | 0,1          | 0            | 0            |
|          | <b>Всего:</b>  |           | <b>13,7</b>  | <b>13,9</b>  | <b>80,7</b>   | <b>511</b>  | <b>377</b>   | <b>56</b>   | <b>286</b>   | <b>4,5</b>   | <b>0,16</b>  | <b>17,41</b> | <b>0,25</b>  |
|          | Обед   |           |              |              |               |             |              |             |              |              |              |              |              |
| 96       | Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью | 10/255    | 2,1          | 5,8          | 16,6          | 127         | 17           | 22          | 66           | 0,9          | 0,1          | 7,1          | 0            |
| 250      | Бефстроганов из мяса                                 | 45/55     | 15,2         | 23,1         | 5,12          | 290         | 43,3         | 22,5        | 181          | 2,4          | 32,8         | 0,05         | 0,7          |
| 309      | Макаронные изделия отварные                          | 150       | 5,4          | 4,9          | 27,9          | 178         | 6            | 8           | 35           | 0,8          | 0,1          | 0            | 0            |
| 634-2004 | Компот из ягод                                       | 200       | 0            | 0,12         | 16,84         | 68          | 11           | 8           | 9            | 0,2          | 0,01         | 4,5          | 0            |
|          | Хлеб ржаной/батон                                    | 25/25     | 3,8          | 0,7          | 24,4          | 120         | 26,6         | 0           | 0            | 1,6          | 0,4          | 0            | 0            |
|          | <b>Всего:</b>  |           | <b>26,5</b>  | <b>34,62</b> | <b>90,86</b>  | <b>783</b>  | <b>103,9</b> | <b>60,5</b> | <b>291</b>   | <b>5,9</b>   | <b>33,41</b> | <b>11,65</b> | <b>0,7</b>   |
|          | Полдник  |           |              |              |               |             |              |             |              |              |              |              |              |
| 377      | Чай с сахаром, лимоном                               | 200/5     | 0,3          | 0,1          | 10,3          | 43          | 8            | 5           | 10           | 0,89         | 0            | 2,9          | 0            |
|          | Печенье  | 100       | 9,22         | 5,48         | 29,18         | 260         | 50,8         | 2106        | 90,2         | 0,9          | 34           | 0,02         | 202          |
|          | <b>Всего:</b>  |           | <b>9,52</b>  | <b>5,58</b>  | <b>39,48</b>  | <b>303</b>  | <b>58,8</b>  | <b>2111</b> | <b>100,2</b> | <b>1,79</b>  | <b>34</b>    | <b>2,92</b>  | <b>202</b>   |
|          | <b>Итого:</b>  |           | <b>49,72</b> | <b>54,1</b>  | <b>211,04</b> | <b>1597</b> | <b>539,7</b> | <b>2228</b> | <b>677,2</b> | <b>12,19</b> | <b>67,57</b> | <b>31,98</b> | <b>203</b>   |
| Четверг  |  |           |              |              |               |             |              |             |              |              |              |              |              |
|          | Завтрак  |           |              |              |               |             |              |             |              |              |              |              |              |
| 14       | Масло сливочное                                      | 10        | 0,1          | 7,3          | 0,1           | 66          | 0            | 0           | 3            | 0,02         | 0            | 0            | 0,036        |
| 223      | Запеканка из творога с джемом                        | 150/15    | 22,7         | 17,6         | 35,4          | 390         | 210          | 30          | 298          | 0,86         | 0,05         | 0,4          | 0,03         |
| 376      | Чай с сахаром  | 200       | 0,2          | 0,1          | 10,1          | 41          | 5            | 4           | 8            | 0,85         | 0            | 0,1          | 0            |
|          | Батон нарезной                                       | 25        | 2            | 0,5          | 14            | 70          | 10           | 0           | 0            | 0,5          | 0,1          | 0            | 0            |
|          | <b>Всего:</b>  |           | <b>25</b>    | <b>25,5</b>  | <b>59,6</b>   | <b>567</b>  | <b>225</b>   | <b>34</b>   | <b>309</b>   | <b>2,23</b>  | <b>0,15</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0,066</b> |
|          | Обед   |           |              |              |               |             |              |             |              |              |              |              |              |
| 177/2004 | Бульон с куриным филе, гренками зеленью              | 25/15/250 | 8,9          | 9            | 12,3          | 114         | 10           | 28          | 44           | 0,73         | 0,03         | 1,3          | 0,01         |
| ТГК№12   | Котлета бургерная                                    | 90        | 6            | 15           | 26            | 263         | 0            | 0           | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            |
| 304      | Рис отварной   | 150       | 3,7          | 6,3          | 28,5          | 189         | 1            | 19          | 62           | 0,5          | 0            | 0            | 0            |
| 377      | Чай с сахаром, лимоном                               | 200/5     | 0,3          | 0,1          | 10,3          | 43          | 8            | 5           | 10           | 0,89         | 0            | 2,9          | 0            |
|          | Хлеб ржаной/батон                                    | 25/25     | 3,8          | 0,7          | 24,4          | 120         | 26,6         | 0           | 0            | 1,6          | 0,4          | 0            | 0            |
|          | <b>Всего:</b>  |           | <b>22,7</b>  | <b>31,1</b>  | <b>101,5</b>  | <b>729</b>  | <b>45,6</b>  | <b>52</b>   | <b>116</b>   | <b>3,72</b>  | <b>0,43</b>  | <b>4,2</b>   | <b>0,01</b>  |
|          | Полдник  |           |              |              |               |             |              |             |              |              |              |              |              |
| 376      | Чай с сахаром  | 200       | 0,2          | 0,1          | 10,1          | 41          | 5            | 4           | 8            | 0,85         | 0            | 0,1          | 0            |

|          |   |        |        |        |         |        |       |       |       |       |       |       |       |
|----------|---|--------|--------|--------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 410      | Ватрушка с творогом                         | 75     | 9,22   | 5,48   | 29,18   | 260    | 50,8  | 2106  | 90,2  | 0,9   | 34    | 0,02  | 202   |
|          | <i>Всего:</i>                               |        | 9,42   | 5,58   | 39,28   | 301    | 55,8  | 2110  | 98,2  | 1,75  | 34    | 0,12  | 202   |
|          | <i>Итого:</i>                               |        | 57,12  | 62,18  | 200,38  | 1597   | 326,4 | 2196  | 523,2 | 7,7   | 34,58 | 4,82  | 202,1 |
|          | Пятница                                     |        |        |        |         |        |       |       |       |       |       |       |       |
|          | Завтрак                                     |        |        |        |         |        |       |       |       |       |       |       |       |
| ТТК№8    | Соте куриное с овощами                      | 60/40  | 11,7   | 12     | 9,1     | 196    | 6     | 6,8   | 14    | 0,4   | 0,03  | 0,02  | 0,25  |
| ТТК№6    | Булгур отварной                             | 150    | 3,7    | 6,3    | 28,5    | 216    | 1     | 19    | 62    | 0,52  | 0,03  | 0     | 0,03  |
| 377      | Чай с сахаром,лимоном                       | 200/7  | 0,3    | 0,1    | 10,3    | 43     | 8     | 5     | 10    | 0,89  | 0     | 2,9   | 0     |
|          | Батон нарезной                              | 25     | 2      | 0,5    | 14      | 70     | 10    | 0     | 0     | 0,5   | 0,1   | 0     | 0     |
|          | <i>Всего:</i>                               |        | 17,7   | 18,9   | 61,9    | 525    | 25    | 30,8  | 86    | 2,31  | 0,16  | 2,92  | 0,28  |
|          | Обед  |        |        |        |         |        |       |       |       |       |       |       |       |
| 111-2004 | Борщ "Сибирский" мясом ,со сметаной зеленью | 10/260 | 4,7    | 7,6    | 9,5     | 125    | 38    | 26    | 79    | 1,6   | 0,07  | 8,5   | 0,01  |
| 234      | Котлеты рыбные                              | 90     | 14,4   | 12     | 13,6    | 262    | 43    | 24    | 143   | 0,97  | 0,008 | 0,26  | 0,04  |
| 312      | Пюре картофельное                           | 150    | 3,1    | 5,2    | 12,1    | 108    | 38    | 28    | 82    | 1     | 0,1   | 5,1   | 0,1   |
| 349      | Компот из смеси сухофруктов                 | 200    | 0,6    | 0      | 20,9    | 86     | 23    | 18    | 38    | 0,6   | 0,01  | 1,09  | 0,2   |
|          | Хлеб ржаной/батон                           | 25/25  | 3,8    | 0,7    | 24,4    | 120    | 26,6  | 0     | 0     | 1,6   | 0,4   | 0     | 0     |
|          | <i>Всего:</i>                               |        | 26,6   | 25,5   | 80,5    | 701    | 168,6 | 96    | 342   | 5,77  | 0,588 | 14,95 | 0,35  |
|          | Полдник                                     |        |        |        |         |        |       |       |       |       |       |       |       |
| 389      | Сок фруктовый                               | 200    | 0      | 0      | 22,4    | 90     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     |
| 421      | Сдоба обыкновенная                          | 60     | 4,6    | 3,7    | 27,3    | 161    | 8     | 7     | 34    | 0,5   | 0,06  | 0     | 0,03  |
|          | <i>Всего:</i>                               |        | 4,6    | 3,7    | 49,7    | 251    | 8     | 7     | 34    | 0,5   | 0,06  | 0     | 0,03  |
|          | <i>Итого:</i>                               |        | 47,8   | 48,1   | 192,1   | 1477   | 201,6 | 133,8 | 462   | 8,58  | 0,808 | 17,87 | 0,66  |
|          | <i>Итого по меню:</i>                       |        | 515,08 | 531,47 | 1895,68 | 15459  | 3763  | 5755  | 6078  | 129,7 | 145   | 233,3 | 688,9 |
|          | <i>среднее за день</i>                      |        | 51,5   | 53,1   | 189,6   | 1545,9 | 376,3 | 575,5 | 607,8 | 13,0  | 14,5  | 23,3  | 68,9  |