

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «ШКОЛА № 103»

Хилова М.А.

2024г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации
питания»

Е.И. Корнева



4-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню обедов учащихся 1-4 классов
МАОУ «ШКОЛА № 103» на четвертую четверть 2023-2024 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,0	1,4	8	12	8	23	0,3	0,0	55,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		17,9	16,2	80,8	571	89	107	338	6,48	0,21	76,73	0,00
	Пятница												
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Всего:		22,8	20,8	68,0	548	53	78	227	5,86	0,50	43,42	0,00
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
241	Мясо отварное	45	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	0,03	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Всего:		17,6	17,8	68,6	534	54	84	255	5,86	0,15	37,70	0,00
	Вторник												
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, зеленью	10/250	4,4	3,8	9,4	89	35	25	73	1,40	0,05	9,20	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Всего:		16,0	15,8	43,4	409	98	94	292	4,44	0,26	24,25	0,00
	Среда												
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	8,8	87	17	20	73	0,92	0,07	11,90	0,00
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		16,8	12,8	31,7	310	43	68	245	3,93	0,25	25,92	0,00

		Четверг											
Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 56		200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Всего:		24,2	15,7	58,5	472	82	87	203	8,34	0,40	67,90	0,02
		Пятница											
Обед													
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	4,5	4,0	13,5	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	0,00	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		26,2	20,0	43,9	488	66	95	284	4,11	0,56	39,39	0,00
		Четвертая неделя											
		Понедельник											
Обед													
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
ТТК 55		200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,0	0,2	41,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		17,6	15,7	45,4	389	61	76	209	4,42	0,30	55,20	0,03
		Вторник											
Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		28,4	15,5	66,2	545	81	209	440	8,59	0,51	15,89	0,00
		Среда											
Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,8	9,1	86	28	22	70	1,23	0,05	9,20	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0

71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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:		15,0	16,5	55,7	432	77	82	263	7,12	0,22	59,46	0,00
	Четверг												
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		25,8	21,6	41,2	489	75	93	267	3,87	0,55	23,21	0,00
	Пятница												
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,79	0,03	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Всего:		18,8	16,0	64,3	507	178	71	297	2,48	0,12	21,10	0,03
	Итого по меню:		407,1	339,0	1155,4	9638	1567	1926	5488	114,77	5,96	870,61	0,09
	среднее за день		20,4	17,0	57,8	482	78	96	274	5,74	0,30	43,53	0,00

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

71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,0	1,4	8	12	8	23	0,3	0,0	55,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		17,9	16,2	80,8	571	89	107	338	6,48	0,21	76,73	0,00
	Пятница												
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Всего:		22,8	20,8	68,0	548	53	78	227	5,86	0,50	43,42	0,00
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
241	Мясо отварное	45	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	0,03	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Всего:		17,6	17,8	68,6	534	54	84	255	5,86	0,15	37,70	0,00
	Вторник												
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, зеленью	10/250	4,4	3,8	9,4	89	35	25	73	1,40	0,05	9,20	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Всего:		16,0	15,8	43,4	409	98	94	292	4,44	0,26	24,25	0,00
	Среда												
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	8,8	87	17	20	73	0,92	0,07	11,90	0,00
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		16,8	12,8	31,7	310	43	68	245	3,93	0,25	25,92	0,00

		Четверг											
Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 56		200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Всего:		24,2	15,7	58,5	472	82	87	203	8,34	0,40	67,90	0,02
		Пятница											
Обед													
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	4,5	4,0	13,5	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	0,00	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		26,2	20,0	43,9	488	66	95	284	4,11	0,56	39,39	0,00
		Четвертая неделя											
		Понедельник											
Обед													
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
ТТК 55		200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,0	0,2	41,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		17,6	15,7	45,4	389	61	76	209	4,42	0,30	55,20	0,03
		Вторник											
Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		28,4	15,5	66,2	545	81	209	440	8,59	0,51	15,89	0,00
		Среда											
Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,8	9,1	86	28	22	70	1,23	0,05	9,20	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0

71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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:		15,0	16,5	55,7	432	77	82	263	7,12	0,22	59,46	0,00
	Четверг												
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		25,8	21,6	41,2	489	75	93	267	3,87	0,55	23,21	0,00
	Пятница												
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,79	0,03	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Всего:		18,8	16,0	64,3	507	178	71	297	2,48	0,12	21,10	0,03
	Итого по меню:		407,1	339,0	1155,4	9638	1567	1926	5488	114,77	5,96	870,61	0,09
	среднее за день		20,4	17,0	57,8	482	78	96	274	5,74	0,30	43,53	0,00

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

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «ШКОЛА № 103»

Хилова М.А.

2024г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации
питания»

Е.И. Корнева

«18» марта 2024г.

4-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню завтраков учащихся 5-11 классов
МАОУ «ШКОЛА № 103» на четвертую четверть 2023-2024 учебного года.

Организатор питания 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		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Всего:		4,0	6,2	52,5	316	48	51	110	5,04	0,17	47,04	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
321	Капуста тушеная	180	3,4	8,8	8,4	126	95	31	60	1,00	0,04	30,36	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		4,3	9,4	46,9	289	126	51	92	4,85	0,05	68,46	0,00
	Среда												
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,0	1,4	8	12	8	23	0,3	0,0	55,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		2,2	10,8	46,1	291	53	37	71	4,63	0,05	75,40	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		4,3	5,9	45,5	252	33	50	122	2,63	0,21	51,47	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00

	Всего:		3,0	11,0	62,8	364	130	56	100	6,69	0,12	32,20	0,00
		Питицца											
		Завтрак											
541/2004		Рагу овощное	180	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
71		Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0
71		Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338		Фрукты свежие	200	1,8	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120	0,0
376		Чай с сахаром	200	0,2	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
		Сок фруктовый фасованный	200	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
		Всего:	5,4	9,4	64,1	362	116	66	133	2,89	0,17	147,50	0,00
		Четвертая неделя											
		Понедельник											
		Завтрак											
312		Пюре картофельное	180	3,0	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
71		Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338		Фрукты свежие	200	0,8	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00
		Сок фруктовый фасованный	200	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376		Чай с сахаром	200	0,2	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
		Всего:	4,5	6,3	68,4	382	124	66	141	6,96	0,22	22,24	0,00
		Вторник											
		Завтрак											
67		Винегрет овощной	100	1,1	10,2	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00
71		Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0
		Пюре фруктовое	90	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338		Фрукты свежие	130	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376		Чай с сахаром	200	0,2	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
		Всего:	2,2	10,9	46,2	292	47	37	58	4,69	0,06	30,40	0,00
		Среда											
		Завтрак											
541/2004		Рагу овощное	180	2,5	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
ТТК 275		Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	0,9	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
71		Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0
		Пюре фруктовое	90	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377		Чай с лимоном	200/7	0,3	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
		Всего:	3,9	11,9	45,2	304	62	38	81	2,01	0,05	55,30	0,00
		Четверг											
		Завтрак											
67		Винегрет овощной	100	1,1	10,2	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00
71		Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,0
338		Фрукты свежие	130	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0

	Всего:		3,0	11,0	62,8	364	130	56	100	6,69	0,12	32,20	0,00
		Пятница											
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		5,4	9,4	64,1	362	116	66	133	2,89	0,17	147,50	0,00
		Четвертая неделя											
		Понедельник											
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		4,5	6,3	68,4	382	124	66	141	6,96	0,22	22,24	0,00
		Вторник											
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0
338	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		2,2	10,9	46,2	292	47	37	58	4,69	0,06	30,40	0,00
		Среда											
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Всего:		3,9	11,9	45,2	304	62	38	81	2,01	0,05	55,30	0,00
		Четверг											
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0

	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00	0,00
	Всего:		2,4	10,9	46,5	293	57	39	4,75	0,06	27,40	0,00	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	1,15	0,16	6,14	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,0	1,4	8	12	8	0,3	0,0	55,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	2,9	0,0	13,0	0,0	0,0
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00	0,00
	Всего:		8,9	28,0	146,0	904	166	132	14,70	0,29	129,04	0,00	0,00
	Итого по меню:		79,1	201,7	1109,6	6770	1604	1054	99,84	2,34	1082,5	0,00	0,00
	среднее за день		4,0	10,1	55,5	339	80	53	4,99	0,12	54,12	0,00	0,00
Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В. Решетникова													