



ПОДПИСАНО

Директор МБОУ «Школа №34»
Ср

Директор МБОУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
«15» августа 2025 г.

4-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на I четверть 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 96ф, 109, 109ф, 110, 121, 167, 168, 168ф, 176, 181, гимназия №50

Ленинского района школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 185ф, гимназия №184, лицей №180

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, 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

Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 140, 152, 154, 174, гимназия №17

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, лицей №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБОУ «Дирекция по организации питания»

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	
Первая неделя														
Понедельник														
	Завтрак	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сыр плавленый	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11	
210	Омлет натуральный	50	1,6	0,1	3,2	20	10	10	32	0,36	0,00	5,00	0,00	
306	Горошек зелёный консервированный	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	
338	Фрукты свежие	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	
376	Чай с сахаром	49	4,0	1,0	28,6	143	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00	
	Батон, витаминный с микроэлементами		21,7	19,1	52,1	470	177	44	297	7,25	0,26	16,83	0,11	
	Всего:													
	Обед	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00	
102	Суп каргофельный с горохом, зеленью	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00	
265	Плов из говядины	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	0,00	
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кекс для детского питания	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	
389	Сок фруктовый	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами		21,5	20,6	108,1	705	91	69	176	6,08	1,25	11,00	0,00	
	Всего:													
	Полдник	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,68	0,07	0,09	0,03	
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	
338	Фрукты свежие	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00	
377	Чай с лимоном		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	3,98	0,07	13,99	0,03	
	Всего:		55,9	49,5	209,2	1510	385	147	623	17,31	1,58	41,82	0,14	
	Итого:													
Вторник														
	Завтрак	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,00	0,00	0,30	0,00	
864/2022	Блины "Домашние" со ступённым молоком	180	0,7	0,5	18,5	85	34	22	29	4,10	0,00	9,00	0,00	
338	Фрукты свежие	200/10	0,3	0,1	10,3	43	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00	
377	Чай с лимоном		13,2	27,8	80,7	630	135	38	39	5,00	0,00	13,40	0,00	
	Всего:													
	Обед	205	5,5	5,1	5,6	91	17	26	56	0,90	0,13	4,20	0,01	
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10	
295	Котлета куриная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	
309	Рожки отварные	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00	
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00	
ТТК 206	Компот из ягод	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами		37,9	20,5	104,4	755	124	128	269	6,31	0,72	27,50	0,11	
	Всего:													
	Полдник	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	0,96	0,08	1,20	0,03	
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	
338	Фрукты свежие	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	
376	Чай с сахаром		12,3	8,0	40,6	283	60	47	96	4,26	0,08	12,30	0,03	
	Всего:		63,4	56,3	225,7	1668	319	213	404	15,57	0,80	53,20	0,14	
	Итого:													
Среда														
	Завтрак	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
14	Масло шоколадное	150/5	4,0	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20	0,20	
ТТК 147	Каша молочная рисовая с маслом	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Йогурт с малиной													

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90
	Батон, витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,18	0,00
	Всего:		10,9	19,2	68,5	492	139	28	123	2,08	0,22	4,10
	Обед											
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/38	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,70	0,21	0,00
	Всего:		25,1	24,3	104,5	766	250	94	299	7,80	0,65	22,70
	Полдник											
ТТК 357/1	Маковый рулетик рассыпной	95	8,2	10,3	40,2	286	36	11	60	0,67	0,08	0,07
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00
	Всего:		8,8	10,8	68,0	404	63	24	78	3,17	0,09	26,07
	Итого:		44,8	54,3	241,0	1662	453	146	500	13,05	0,95	52,87
	Четверг											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,00	0,10	0,50
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10
	Батон, витаминный с микроэлементами	26	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00
	Всего:		28,4	28,4	68,4	643	341	55	396	4,80	0,20	11,60
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	205	1,7	4,7	8,7	84	37	19	48	1,00	0,18	9,50
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00
	Соусник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/38	4,8	1,1	32,5	159	33	0	0	1,74	0,21	0,00
	Всего:		29,3	32,2	130,0	930	99	47	324	9,34	0,69	17,80
	Полдник											
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80
421	Сдоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,81	0,10	0,00
	Всего:		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,01	0,20	1,80
	Итого:		71,0	71,6	265,8	1995	695	143	965	15,15	1,09	31,20
	Пятница											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	41	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00
	Всего:		19,1	22,6	78,2	591	193	55	175	3,00	0,18	0,35
	Обед											
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,0	1,3	7	12	7	21	0,30	0,00	5,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00

10/2004	Завтрак	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
291	Бутерброд горячий с сыром	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
	Плов из индейки	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Пюре фруктовое	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Чай с лимоном	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,76	0,12	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами		18,5	24,7	86,2	640	289	45	231	3,24	0,54	5,90	0,00
	Всего:												
	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
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	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
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
	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	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,68	0,19	0,00	0,00
	Всего:		28,7	34,2	112,6	900	217	126	381	6,08	0,69	32,70	4,51
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,70	0,07	0,06	0,03
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,10	0,10	0,00
	Всего:		13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,40	0,17	0,16	0,03
	Итого:		60,7	74,1	251,2	1942	805	199	819	10,72	1,40	38,76	4,54
	Четверг												
204	Завтрак	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00
	Макароны с сыром	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
245/1	Творог с фруктовом наполнителем для детского питания	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	14,00
	Кофейный напиток быстрорастворимый	33	2,6	0,7	18,9	94	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами		23,0	20,2	75,6	578	303	29	194	1,60	0,18	0,90	14,00
	Всего:												
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	215	4,2	5,2	13,8	119	13	18	57	0,70	0,20	6,80	0,00
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	35	3,6	1,7	21,0	114	12	36	105	1,30	0,13	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 полезный с микронутриентами/Батон, витаминный с микронутриентами	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,88	0,23	0,00	0,00
	Всего:		30,9	31,1	126,8	910	104	87	305	4,68	0,73	11,56	0,04
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с мясом рисом	100	12,1	13,3	27,1	277	29	21	124	1,24	0,17	0,05	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		12,3	13,4	32,1	298	34	25	132	2,14	0,17	0,15	0,01
	Итого:		66,2	64,7	234,5	1786	441	141	631	8,42	1,09	12,61	14,05
	Пятница												
14	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
ТТК 477	Бифитекс домашний	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
309	Рожки отварные	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00
306	Горошек зелёный консервированный	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
338	Фрукты свежие	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
377	Чай с лимоном	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,58	0,09	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами		17,5	26,7	78,4	626	59	39	114	5,77	0,29	18,10	0,00
	Всего:												
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	205	1,8	5,6	8,0	89	30	15	37	1,00	0,15	7,30	0,01

	Филе куриное паншированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
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
ТК 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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/46	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,88	0,23	0,00	0,00
	Всего:		36,3	33,5	96,9	834	168	150	334	6,69	0,50	42,96	0,19
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с картофелем, луком	100	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,6	1,4	33,4	156	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Итого:		57,4	61,6	208,8	1616	235	189	448	12,86	0,86	61,06	0,19
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
306	Горошек зелёный консервированный	50	1,6	0,1	3,2	20	10	10	32	0,36	0,00	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	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	49	4,0	1,0	28,6	143	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00
	Всего:		21,7	19,1	52,1	470	177	44	297	7,25	0,26	16,83	0,11
	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
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	0,00
	Кеко для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		21,5	20,6	108,1	705	91	69	176	6,08	1,25	11,00	0,00
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,68	0,07	0,09	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Всего:		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	3,98	0,07	13,99	0,03
	Итого:		55,9	49,5	209,2	1510	385	147	623	17,31	1,58	41,82	0,14
	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 порционн	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,08	1,30	0,20
	Йогурт с малиной	100	2,8	2,8	11,5	82	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	27	2,0	0,5	14,3	80	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,3	21,7	53,4	470	291	39	228	2,05	0,19	1,52	0,25
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	205	1,7	4,7	8,7	84	37	19	48	1,00	0,18	9,50	0,01
ТТК 94	Финболы в сырном соусе	100/50	15,6	8,1	9,3	173	127	11	107	0,60	0,10	1,00	0,30
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/27	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		25,1	20,0	69,6	559	249	71	263	4,50	0,48	15,40	0,41
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,00

421	Сдоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,81	0,10	0,00	
	Всего:		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,01	0,20	1,80	0,00
	Итого:		51,7	52,7	190,4	1451	795	151	736	7,56	0,87	18,72	0,66
	Среды												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со ступённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,00	0,10	0,50	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	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	26	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		28,4	28,4	68,4	643	341	55	396	4,80	0,20	11,60	0,10
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02
259	Жаркое по-домашнему	150	9,3	9,7	14,0	182	17	34	70	1,80	0,30	6,20	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	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 микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/44	5,4	1,2	36,5	184	36	0	0	1,88	0,23	0,00	0,00
	Всего:		27,0	19,2	96,4	705	127	88	155	5,52	0,70	24,60	0,02
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	0,96	0,08	1,20	0,03
338	Фрукты свежие	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,31	0,03	10,60	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
	Всего:		12,3	7,6	29,8	234	42	37	84	1,86	0,08	1,30	0,03
	Итого:		67,7	55,2	194,6	1582	510	180	635	12,18	0,98	37,50	0,15
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	50	8,5	12,7	11,5	195	309	17	181	0,40	0,15	0,00	0,00
182	Каша молочная пшённая с маслом	150/5	4,9	6,6	21,5	164	117	29	128	0,60	0,04	1,62	0,02
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	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 микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		21,4	25,9	73,2	614	558	73	418	2,20	0,25	2,92	0,02
	Обед												
103	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью	20/200	6,5	4,9	16,9	137	15	21	174	1,00	0,20	6,90	0,00
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/56	6,3	1,4	42,8	210	40	0	0	2,08	0,26	0,00	0,00
	Всего:		33,2	20,8	130,0	849	218	105	445	6,98	0,47	25,70	3,30
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с мясом рисом	100	12,1	13,3	27,1	277	29	21	124	1,24	0,17	0,05	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		12,3	13,4	32,1	298	34	25	132	2,14	0,17	0,15	0,01
	Итого:		66,9	60,1	235,3	1761	810	203	995	11,32	0,89	28,77	3,33
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00

157	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
284	Батон, витаминный с микроэлементами	39	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
ТТК 275	Всего:		24,7	20,4	81,7	617	64	55	164	6,40	0,37	29,40	0,00
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
284	Запеканка картофельная с мясом	150	11,0	9,2	15,8	189	14	33	107	1,40	0,10	3,20	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
ТТК 206	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	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
ТТК 206	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00
ТТК 206	Всего:		24,6	22,0	91,5	662	108	77	191	4,76	0,46	30,50	0,01
Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
ТТК 376	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 376	Всего:		7,6	13,6	46,9	339	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
Итого:			56,9	56,0	220,0	1618	201	148	419	11,92	0,92	61,23	0,02
Четвертая 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
204	Творог с фруктовым наполнителем для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	14,00
245/1	Батон, витаминный с микроэлементами	33	2,6	0,7	18,9	94	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
245/1	Всего:		23,0	20,2	75,6	578	303	29	194	1,60	0,18	0,90	14,00
Обед													
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Капуста гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	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
342	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00
342	Всего:		28,4	24,0	110,6	771	177	170	310	9,46	0,83	14,00	0,03
Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с джемом	100	4,8	5,2	51,3	272	31	12	52	0,64	0,05	0,29	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	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
ТТК 89	Всего:		5,4	5,7	79,1	390	58	25	70	3,14	0,06	26,29	0,01
Итого:			56,8	49,8	265,3	1739	538	224	574	14,20	1,07	41,19	14,04
Вторник													
Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 12	Жаркое из индейки	150	7,2	12,1	14,0	194	19	28	65	1,60	0,02	6,20	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,70	0,08	0,00	0,00
306	Пюре фруктовое	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	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
377	Батон, витаминный с микроэлементами	41	3,1	0,8	22,6	110	16	0	0	0,79	0,13	0,00	0,00
377	Всего:		12,8	23,3	76,0	565	50	54	135	3,99	0,23	9,10	0,00
Обед													
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	205	1,5	5,4	7,7	85	29	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	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	0,00
71	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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	25/22	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00
	Всего:		26,9	28,7	98,1	757	92	46	159	5,50	0,80	21,10
ТТК 27	Полдник											
388	Хачапури											
	Напиток из шиповника	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,70	0,07	0,06
	Всего:	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,10	0,10
	Итого:		13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,40	0,17	0,16
	Среда		53,2	67,3	226,5	1724	441	128	501	10,89	1,20	30,36
	Всего:											0,06
Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со ступённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,00	0,10	0,50
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10
	Батон, витаминный с микронутриентами	26	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00
	Всего:		28,4	28,4	68,4	643	341	55	396	4,80	0,20	11,60
	Обед											0,10
278/2022	Суп куриный с зеленью											
234	Котлета рыбная	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08
312	Пюре картофельное	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10
	Печенье	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60
ТТК 89	Компот из апельсинов	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00
	Всего:	25/42	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,80	0,22	0,00
	Полдник		28,1	27,7	113,2	825	186	105	339	5,32	0,85	39,18
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	0,96	0,08	1,20
338	Фрукты свежие	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,30	0,00	10,60
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10
	Всего:		12,3	8,0	40,2	281	59	47	96	4,16	0,08	11,90
	Итого:		68,8	64,1	221,8	1749	586	207	831	14,28	1,13	62,68
	Четверг											4,64
Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12
ТТК 147	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,0	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20
376	Йогурт с персиком	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,20
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00
	Всего:		13,0	21,3	56,6	470	282	35	214	1,95	0,15	1,42
	Обед											0,25
ТТК 83	Суп Министроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/20	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00
	Всего:		37,8	27,1	102,6	836	224	266	607	8,69	0,72	56,56
	Полдник											0,38
К 357/1	Маковый рудетик рассыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00
	Всего:		9,7	11,5	35,4	454	66	25	78	3,80	0,10	31,10

Итого:		60,5	59,9	194,6	1760	572	326	899	14,44	0,97	89,08	0,63
Пятница												
Завтрак												
ТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219		72	1,20	0,20	0,30	
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	1,20	0,00	0,40	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	2,40	0,00	11,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	41	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		22,4	19,7	88,1	622	92	189	5,60	0,33	19,30	0,11
Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	14	19	0,80	0,20	6,20	0,01
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
306	Горошек зелёный консервированный	60	1,9	0,1	3,9	25	12	38	0,40	0,00	6,00	0,00
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		26,3	23,2	108,6	750	86	202	5,58	0,55	12,60	0,02
Полдник												
ТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	0,76	0,09	1,33	0,01
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		7,6	8,2	49,9	299	29	16	0,76	0,09	1,33	0,01
	Итого:		56,3	51,1	246,6	1671	207	455	11,94	0,97	33,23	0,14
Итого по меню:			1190,4	1158,0	4546,2	33735	9614	3598	257,1	21,7	868,8	43,8
среднее за день			59,5	57,9	227,3	1687	481	631	12,85	1,09	43,44	2,19

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