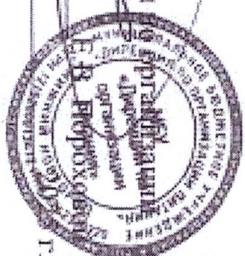


И.о. заместителя директора МБОУ
Т. В. Сидорова



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
«22» октября 2025 г.



4-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на ноябрь 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

Денинского района школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, 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, 183, лицей №82

Нижегородского района школы № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №8, 40, гимназии №№1, 13

Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, 188ф, 189, гимназии №№25, 53, лицей №28, 38

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 МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюда 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроутриентами	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		22,0	27,7	41,3	504	210	45	356	8,1	0,2	17,9	0,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
265	Щи из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/34	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,3	18,3	102,2	663	81	76	266	5,8	0,7	26,7	0,0
	Полдник												
	Изделие слоёное "Ярмарочное с варёной сгущённой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		51,8	51,3	198,6	1464	296	125	630	14,8	0,9	44,7	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микроутриентами	47	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		14,2	23,9	51,4	478	44	44	178	3,8	0,3	8,3	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	255	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (лоп-гарнир)	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,2	0,0	2,9	0,0
348	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/17	3,2	0,6	20,5	101	25	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		34,9	28,5	114,0	881	155	128	285	6,0	0,6	15,4	0,1
	Полдник												
	Плошка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	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

	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Из того:		57,3	59,5	241,4	1765	210	180	472	10,1	1,0	28,2	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэutriентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		14,6	22,8	55,3	485	34	43	106	2,9	0,1	3,5	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0
ТТК 274	Ёжики Appetitные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэutriентами/ Батон, витаминный с микроэutriентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,5	24,9	92,9	689	223	70	279	5,2	0,7	33,1	0,1
	Подник												
	Сдоба Appetитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	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
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Из того:		44,8	54,3	239,3	1465	262	117	393	9,0	0,8	36,7	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
271	Бытчки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассычатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,1	0,0	0,9	14,0
	Батон, витаминный с микроэutriентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,6	28,6	125,5	817	130	181	358	7,4	0,7	0,9	14,0
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,7	7,0	7,2	120	24	33	102	1,2	0,1	5,3	0,5
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэutriентами	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,9	30,0	83,8	729	65	62	385	8,4	0,5	13,6	0,6
	Подник												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	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
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Из того:		72,6	67,6	295,5	2032	228	264	772	16,5	1,2	15,4	14,6
	Пятница												

96	Рассолыник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,5	25,1	98,8	759	194	120	376	6,0	0,6	9,4	4,5
	Подлинник												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Итого:		51,0	67,1	258,3	1873	252	169	502	9,4	1,1	20,8	4,5
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,1	0,0	0,9	14,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	23	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		18,3	23,1	61,7	528	118	33	124	2,4	0,2	1,5	14,0
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/43	5,3	1,2	36,0	173	36	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		29,3	32,2	118,7	878	93	66	218	3,6	0,5	23,5	0,1
	Подлинник												
	Изделие слоеное "Ярмарочное с варёной студёной"	100	7,3	5,2	50,1	276	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
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		55,1	60,6	235,5	1703	216	103	350	6,9	0,7	25,1	14,1
	Пятница												
	Завтрак												
271	Виточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
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	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		24,0	18,4	84,0	599	61	36	118	6,7	0,5	14,1	0,0
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	250	1,3	4,9	10,0	92	33	19	43	1,0	0,2	9,2	0,0
ТТК 242	Филе куриное панрованное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1

348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроутриентами	22	1,6	0,3	9,5	47	16	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,8	28,2	59,6	651	145	162	344	5,9	0,4	12,1	0,2
	Подлинк												
376	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		62,5	53,1	234,6	1541	211	202	470	13,4	0,9	26,3	0,2
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микроутриентами	54	4,3	1,1	30,9	151	22	0	0	1,1	0,2	0,0	0,0
	Всего:		35,1	29,9	97,2	798	94	239	408	9,2	0,6	5,4	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,7	5,0	7,8	83	34	19	47	0,8	0,2	19,0	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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
	Хлеб полезный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/16	3,1	0,6	20,0	98	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		26,3	23,7	108,8	754	106	55	199	7,1	0,5	41,0	0,0
	Подлинк												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной студёной"	100	7,3	5,2	50,1	276	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
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		68,9	58,9	261,0	1849	205	298	615	17,2	1,2	46,5	0,1
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроутриентами	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		22,0	27,7	41,3	504	210	45	356	8,1	0,2	17,9	0,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/34	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,3	18,3	102,2	663	81	76	266	5,8	0,7	26,7	0,0

21/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	255	1,8	6,5	9,6	105	36	20	47	1,0	0,2	18,0	0,0
271	Быточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вармишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,3	30,4	119,7	863	83	39	148	4,3	0,7	25,6	0,1
	Подлинник												
348	Нижегородская слоб с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Итого:		50,1	64,9	285,1	1951	183	115	307	11,2	1,1	48,6	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	39	3,1	0,8	22,3	109	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,4	27,3	64,4	589	178	76	256	3,2	0,2	0,3	3,6
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	36	2,6	0,4	15,6	76	26	0	0	1,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		24,7	22,5	79,8	632	160	105	348	5,4	0,7	20,9	4,5
	Подлинник												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406,0	11,0	8,0	9,0	0,2	0,0	4,5	0,0
	Итого:		54,3	56,9	220,2	1628	349	189	613	8,8	0,9	25,7	8,1
	Четверг												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со стущённым молоком	168/20	11,5	26,4	46,3	469	92	10	0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	131	0,4	0,4	12,8	55	22	13	14	2,9	0,0	13,1	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		12,1	26,9	77,9	600	119	27	22	3,8	0,0	13,4	0,0
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0

	Хлеб полезный с микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		35,8	28,2	92,7	768	72	125	295	6,2	0,5	9,5	0,1
	Подлинник												
	Изделие сладкое "Ямарочное с варёной струшкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		55,4	60,4	225,7	1665	196	156	325	10,9	0,5	23,0	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микроутириентами	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,5	21,0	58,4	510	75	49	162	3,6	0,4	4,5	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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
	Хлеб полезный с микроутириентами	26	1,9	0,3	11,2	55	19	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,1	23,8	91,5	696	105	76	242	8,2	0,7	24,9	0,0
	Подлинник												
	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	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
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		57,3	51,4	240,9	1497	185	129	412	12,7	1,1	29,5	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
15	Сыр порционнo	10	2,3	2,9	0,0	36	100	6	60	0,1	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микроутириентами	35	7,6	1,7	51,2	251	50	0	0	2,6	0,3	0,0	0,0
	Всего:		37,0	26,7	106,9	817	211	93	266	6,3	0,6	5,5	0,2
	Обед												
99	Суп из овощей, с зеленью	250	1,7	5,0	9,5	90	22	19	52	0,8	0,2	13,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0

	Всего:		31,2	31,6	114,1	865	115	203	389	9,1	0,8	20,4	0,1
	Подлинк												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	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
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		72,9	69,9	278,5	2033	332	300	663	16,3	1,4	26,0	0,2
	Итого по меню:		1367,2	1379,9	5829,0	40644,2	6142	4392	11852	288,2	23,1	731,8	55,8
	среднее за день		57,0	57,5	242,9	1694	256	183	494	12,0	1,0	30,5	2,3

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