



«СОГЛАСОВАНО»
М.О. директор школы «Школа № 34»
Синягина Е.В.
28.11.2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
« 24 » ноября 2025 г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на декабрь 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), 182(2к), 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

Сормовского 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 МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11	0,11
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00	0,00
	Всего:		22,3	28,4	34,9	486	388	50	399	4,39	0,24	49,37	0,17	0,17
	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	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	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00	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	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,94	0,24	0,00	0,00	0,00
	Всего:		21,4	23,0	109,4	727	92	68	166	6,04	1,26	9,80	0,00	0,00
	Подлник													
	Изделие слобное "Ярмарочное с варёной стужённой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	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	0,00
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00
	Итого:		51,2	56,7	199,3	1510	485	122	573	11,33	1,50	59,27	0,17	0,17
	Вторник													
	Завтрак													
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	170	0,7	0,6	17,6	77	33	20	27	3,91	0,03	8,50	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00
	Всего:		11,0	25,4	76,8	577	38	24	35	4,81	0,03	8,60	0,00	0,00
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	0,00	0,00
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10	0,10
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	0,00
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,00	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	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,68	0,19	0,00	0,00	0,00
	Всего:		35,8	29,6	136,4	988	140	118	255	5,88	0,69	10,50	0,10	0,10
	Подлник													
	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	0,00
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00	0,00
	Итого:		55,0	62,1	289,2	1971	189	150	299	10,9	0,7	23,6	0,1	0,1
	Среда													

	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		18,9	15,2	64,9	472	230	70	195	2,80	0,20	48,75	0,02
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/56	6,3	1,4	42,8	210	40	0	0	2,10	0,27	0,00	0,00
	Всего:		31,2	27,3	92,8	750	118	71	156	5,42	0,90	20,73	0,15
	Полдник												
	Сдоба майская	100	7,0	5,5	67,0	340	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		7,2	5,7	80,9	398	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		57,3	48,2	238,6	1620	355	145	355	9,12	1,10	73,58	0,17
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 57	Пудинг "Ягодка" с вареньем	150/20	14,1	9,3	53,3	353	12	5	23	0,40	0,03	0,24	0,02
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00
	Всего:		17,1	17,8	88,1	580	53	22	49	4,96	0,12	14,34	0,02
	Обед												
88	Суп из овощей, с зеленью	200	1,4	4,0	7,6	72	18	15	42	0,64	0,16	10,40	0,00
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	20/20	3,0	0,6	20,1	98	22	0	0	1,18	0,14	0,00	0,00
	Всего:		25,1	28,3	107,7	715	82	174	275	7,72	0,56	15,40	0,01
	Полдник												
	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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		47,0	57,7	253,3	1647	140	200	332	13,58	0,68	29,84	0,03
	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 порционный	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	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 микроэлементами	27	2,2	0,5	15,4	86	11	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,5	21,7	54,5	476	292	39	228	2,05	0,19	1,52	0,25
	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

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
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/28	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,54	0,18	0,00	0,00
	Всего:		33,9	18,7	112,1	755	93	58	145	7,91	0,75	35,50	0,02
	Полдник												
	Слоба майская	100	7,0	5,5	67,0	340	0	0	0	0,00	0,00	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
	Всего:		7,2	5,7	80,9	398	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		54,6	46,1	247,5	1629	392	101	377	10,86	0,94	41,12	0,27
	Среда												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,44	0,07	0,00	0,00
	Всего:		18,2	24,5	72,1	581	322	58	250	3,06	0,56	48,70	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	2,2	5,8	17,4	131	22	24	75	1,00	0,20	7,70	0,01
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)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		28,0	33,1	107,9	868	204	123	376	5,78	0,68	27,30	4,51
	Полдник												
	Плошка 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	0,20	0,00	4,50	0,00
	Итого:		54,4	64,7	256,0	1855	537	189	635	9,04	1,24	80,50	4,51
	Четверг												
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00
	Творог 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
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	94	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		23,0	20,2	75,6	578	303	29	194	1,60	0,18	0,90	14,00
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,80	0,20	6,80	0,00
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	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	50	5,2	2,5	30,0	163	17	52	151	1,90	0,20	0,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00

	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
	Всего:		32,2	31,9	138,0	966	104	99	344	5,18	0,80	22,06	0,04
	Полдник												
	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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		62,7	57,4	268,7	1841	412	132	546	7,68	0,98	23,06	14,04
	Пятница												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 477	Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,3	56	20	11	14	2,73	0,03	12,50	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,48	0,08	0,00	0,00
	Всего:		17,7	22,5	75,9	577	48	33	92	5,81	0,31	13,80	0,00
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	0,9	4,9	7,8	81	26	15	34	1,00	0,15	7,30	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	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	1,20	0,00	0,40	0,10
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		34,4	31,3	79,0	766	171	165	349	6,79	0,44	23,46	0,19
	Полдник												
	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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		58,8	60,4	245,9	1634	224	202	449	13,50	0,75	37,36	0,19
	Третья неделя												
	Понедельник												
	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 порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		22,3	28,4	34,9	486	388	50	399	4,39	0,24	49,37	0,17
	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
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
	Кеос 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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,94	0,24	0,00	0,00

[illegible]

	Итого:		44,0	54,5	303,7	1729	345	151	518	11,4	0,9	49,2	4,6
	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 пшеница 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												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,90	0,01	0,20	3,60
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,94	0,24	0,00	0,00
	Всего:		27,5	18,8	122,0	769	335	196	568	7,32	0,62	49,80	3,90
	Полдник												
	Сдоба майская	100	7,0	5,5	67,0	340	0	0	0	0,00	0,00	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
	Всего:		7,2	5,7	80,9	398	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Пятница												
			56,1	50,4	276,1	1781	900	273	990	10,42	0,88	56,82	3,92
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	27	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,54	0,09	0,00	0,00
	Всего:		21,1	24,1	43,6	483	73	58	200	3,5	0,2	3,8	0,1
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,90	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/23	3,6	0,8	24,0	117	27	0	0	1,44	0,16	0,00	0,00
	Всего:		29,8	21,9	107,6	743	107	86	250	8,47	0,50	38,50	0,51
	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	0,20	0,00	4,50	0,00
	Итого:		59,0	53,1	227,2	1632	191	152	459	12,19	0,69	46,80	0,61
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
204	Макаронны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00

245/1	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90
	Батон, витаминный с микроэлементами	33	2,6	0,7	18,9	94	13	0	0	0,70	0,10	0,00
	Всего:		23,0	20,2	75,6	578	303	29	194	1,60	0,18	0,90
ТТК 370	Обед	200/15										
	Суп сырный с грибами, зеленью		3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10
	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
	Всего:		28,4	24,0	110,6	771	177	170	310	9,46	0,83	14,00
376	Полдник											
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	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
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10
	Итого:		56,1	55,7	243,7	1700	485	203	512	11,96	1,01	15,00
	Вторник											
	Завтрак											
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00
	Всего:		15,6	19,5	86,9	585	153	54	185	2,60	0,32	4,30
	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
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/52	6,0	1,3	40,5	199	39	0	0	2,02	0,26	0,00
	Всего:		27,7	23,1	123,2	814	129	48	153	4,84	0,93	68,20
	Полдник											
	Нижегородская слобода с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	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
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90
	Итого:		52,4	51,6	296,3	1885	315	123	367	8,14	1,24	73,40
	Среда											
	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 сгущённым молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,90	0,09	0,46
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00
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	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,48	0,08	0,00
	Всего:		34,4	21,0	64,7	585	318	56	375	5,38	0,17	14,56
	Обед											
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08

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)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/24	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00
	Всего:		27,1	27,0	104,4	780	177	104	334	5,41	0,81	41,58	4,51
	Полдник												
	Плошка 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	0,20	0,00	4,50	0,00
	Итого:		69,7	55,1	245,1	1771	505	168	718	10,99	0,97	60,64	4,59
	Четверг												
	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 порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
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	0,20
	Йогурт	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 микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,0	21,3	56,6	470	282	35	214	1,95	0,15	1,42	0,25
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	14	19	58	0,80	0,20	6,20	0,01
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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	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
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,64	0,20	0,00	0,00
	Всего:		37,4	33,0	109,6	883	73	120	274	6,25	0,61	7,96	0,09
	Полдник												
	Изделие сладкое "Ярмарочное с варёной ступёнкой"	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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		57,9	59,6	221,2	1650	360	159	496	9,10	0,75	9,48	0,34
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
	Фруктовое пюре	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	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,44	0,07	0,00	0,00
	Всего:		20,9	19,0	58,0	489	72	67	181	3,7	0,3	3,6	0,1
	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
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,11	0,11	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00

ТТК 206	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,42	0,16	0,00	0,00
	Всего:		29,9	25,8	136,6	830	130	96	288	6,0	0,7	55,2	0,0
	Полдник												
	Салата 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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		57,4	51,5	285,6	1609	207	167	477	10,57	1,01	58,90	0,12
	Итого по меню:		1101,3	1110,4	5071,7	34062	7764	3131	10231	216,26	19,56	918,3	49,03
	среднее за день		55,1	55,5	253,6	1703	388	157	512	10,81	0,98	45,92	2,45

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