

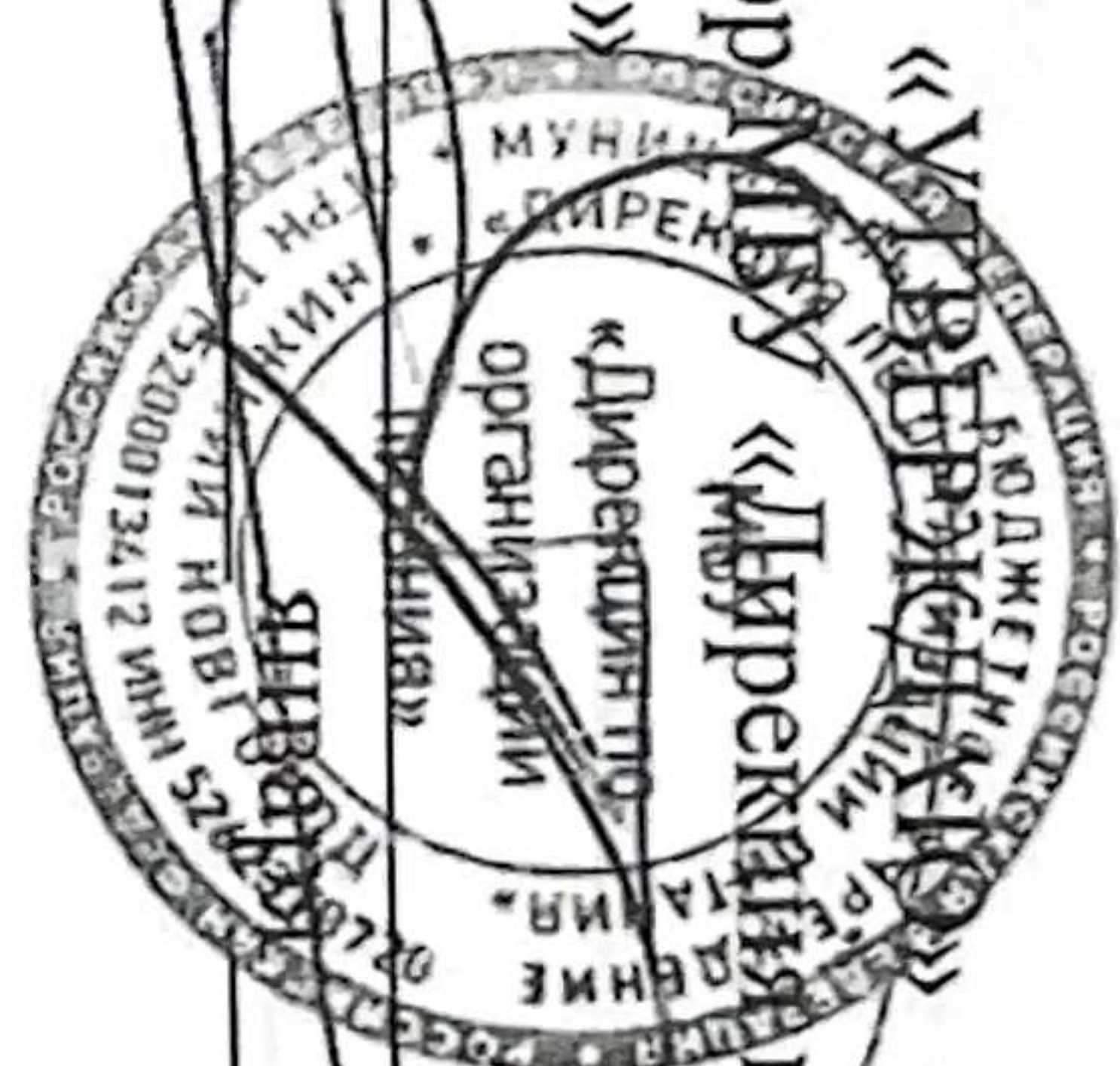
«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»



Е.В. Пороховой

2026 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на февраль 2026 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, лицеи №№ 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

Приюского 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, лицеи №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Наименование блюда			Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
Первая неделя															
Понедельник															
Завтрак															
14	Масло сливочное														
15	Сыр порционно		10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00		
210	Омлет натуральный		20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	
338	Фрукты свежие		150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11	
376	Чай с сахаром		120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00	
	Батон, витаминный с микроутриентами		200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	
	Всего:		28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00	
	Обед			22,0	28,4	33,5	477	384	49	397	4,37	0,23	46,57	0,17	
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью														
265	Плов из говядины		215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,80	0,20	6,80	0,00	
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)		150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00	
	Кекс для детского питания		50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00	
389	Сок фруктовый		28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб полезный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами		200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	
	Всего:		25/40	5,0	1,1	33,7	167	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00	
	Полдник			20,4	23,7	102,9	705	78	61	149	5,08	1,14	11,80	0,00	
	Плюшка домашняя		100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0	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	
	Итого:			50,6	59,2	212,4	1588	473	118	555	9,65	1,37	62,87	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	
338	Фрукты свежие		171	0,7	0,6	17,6	77	33	20	27	3,91	0,03	8,50	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	
	Всего:			11,0	25,4	76,8	577	38	24	35	4,81	0,03	8,60	0,00	
	Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью		200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	0,00	
ТТК117	Биточки с сыром		100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00	
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		110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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 микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами		25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00	
	Всего:			31,7	21,2	98,9	743	116	57	117	7,40	1,52	20,80	1,00	
	Полдник														
	Изделие слоёное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"		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:		50,2	51,9	230,8	1617	159	85	160	13,1	1,6						
	Среда																
	Завтрак																
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	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	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микроутириентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,18	1,30	0,00	0,20	0,00
	Всего:		10,8	19,2	68,3	490	136	27	121	2,10	0,18						
	Обед																
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02				
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00	0,40	0,10	0,00	0,10
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00	20,00	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						
	Хлеб полезный с микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00			0,00	0,00
	Всего:		25,6	24,9	117,8	797	232	76	273	7,93	0,72	41,80	0,12				
	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	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	0,10	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00
	Итого:		43,1	50,7	277,1	1578	373	107	402	10,93	0,90	43,20	0,32				
	Четверг																
	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	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/35	26,1	20,6	41,4	455	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,08				
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00	0,10	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	0,10	0,00	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микроутириентами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		28,6	28,9	70,5	655	326	55	386	4,78	0,19	11,59	0,08				
	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				
431/2004	Печень по-строгановски	100	12,0	9,7	7,6	166	19	14	210	4,40	0,20	7,30	0,02				
309	Вармишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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 микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,80	0,23	0,00	0,00				
	Всего:		30,9	28,0	104,4	789	92	57	313	8,1	0,7	16,0	0,5				
	Полдник																
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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	0,10	0,00	0,00	0,00
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0				
	Итого:		64,2	68,5	232,4	1795	423	116	707	13,8	0,9	27,7	0,6				
	Пятница																

Рис отварной
 Фрукты свежие
 Чай с сахаром
 Батон, витаминный
 Всего:
 Обед

0,00	1,20	0,00	25,00	Завтрак	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02
0,00	0,20	0,00	0,00		Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
0,00	0,20	0,00	0,00		Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
0,00	0,20	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
					Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
					Всего:		18,8	15,2	64,7	470	227	69	193	2,82	0,20	45,95	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
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	193	38	0	0	2,00	0,25	0,00	0,00
					Всего:		30,7	27,2	82,5	705	112	72	158	6,12	0,87	5,83	0,15
					Полдник												
					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	0,70	0,00	0,90	0,00
					Итого:		58,6	51,4	233,4	1661	372	162	380	9,64	1,07	52,68	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 "Лакомка" с вареньем	150/35	14,1	12,6	59,7	392	13	6	24	0,40	0,03	0,34	0,03
338					Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
					Всего:		16,8	20,9	89,9	598	48	20	47	4,20	0,14	11,44	0,03
					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
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	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
					Всего:		27,1	28,8	119,4	774	88	170	274	9,02	0,64	11,00	0,01
					Полдник												
					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:		52,1	56,8	285,3	1778	147	198	330	13,42	0,78	26,94	0,04
					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 147	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,00	0,00	1,50	0,02
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	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	0,00	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	11,00	0,00
	Всего:		11,2	19,6	65,8	484	145	31	135	2,22	0,21	0,00	1,40	0,00
	Обед													
177/2004	Буллон 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	Вармишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	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	
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,90	0,23	0,00	0,00	
	Всего:		34,7	18,7	116,3	775	94	55	145	7,04	0,83	27,50	0,02	
	Полдник													
	Изделие сдобное "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:		53,4	43,6	237,2	1556	244	90	288	10,16	1,04	29,00	0,22	
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	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	0,00	
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,74	0,12	0,00	0,00	
	Всего:		14,7	22,8	80,9	588	160	51	163	2,16	0,44	49,50	14,00	
	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	
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	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00	
	Всего:		28,1	31,6	108,9	858	199	118	359	5,70	0,70	25,80	4,51	
	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	0,9	0,0	0,1	0,0	
	Итого:		49,5	60,9	280,8	1737	364	173	530	8,76	1,14	75,40	18,51	
	Четверг													
	Завтрак													
204	Макаронны 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	

Батон, витаминный с микроэлементами												
Всего:	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
Обед	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
11/2004 Борщ "Сибирский" с зеленью		20,2	18,3	85,3	588	221	19	137	1,40	0,15	7,60	0,00
ТТК 65 Митболлы в томатном соусе	200	0,9	4,9	7,8	81	26	15	34	1,00	0,15	7,30	0,01
304 Рис отварной	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
306 Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
ТТК 206 Компот из ягод	40	4,1	2,0	24,0	130	14	42	120	1,50	0,20	0,00	0,00
Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
Всего:	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
Полдник		32,5	32,3	108,9	854	98	96	237	6,18	0,72	12,35	0,05
Слойка с фруктовой начинкой												
376 Чай с сахаром	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Итого:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
		57,4	62,2	251,7	1793	324	119	382	8,48	0,87	20,05	0,05
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
312 Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
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	44	3,5	0,9	25,2	123	18	0	0	0,88	0,14	0,00	0,00
Всего:		17,2	23,8	61,7	529	76	47	142	3,88	0,24	1,70	0,10
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
ТТК116 Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
309 Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	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	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
Всего:		37,9	21,9	105,2	770	63	39	114	5,80	1,57	5,50	1,00
Полдник												
Нижегородская слоба 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	0,70	0,00	0,90	0,00
Итого:		64,2	54,7	253,1	1785	172	107	285	10,38	1,81	8,10	1,10
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 порционнно	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

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,07
	Батон, витаминный с микроутриентами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,60	0,09	0,00	0,00
	Всего:		22,0	28,4	33,5	477	384	49	397	4,41	0,23	46,57	0,07
ТТК 370	Обед												
265	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
101/2004	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
	Икра кабахчкова (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	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 микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		20,2	19,9	112,1	707	172	57	178	5,40	1,30	14,40	0,02
	Полдник												
376	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	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:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		46,9	59,9	203,1	1535	561	110	583	10,7	1,5	61,1	0,2
	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 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 микроутриентами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	Всего:		11,2	19,6	65,8	484	145	31	135	2,22	0,21	1,40	0,20
	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
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)	75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,40	0,01	19,80	0,00
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,00	0,00	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 микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,10	0,26	0,00	0,00
	Всего:		20,0	23,3	120,1	711	110	69	153	5,12	0,90	41,08	0,01
	Полдник												
	Нижегородская слоба с маком глазированной	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	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		40,3	51,9	272,1	1681	288	121	317	8,0	1,1	43,4	0,2
	Среда												
	Завтрак												
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной стужённой	180	9,9	18,9	94,5	594	118	26	164	1,26	0,18	1,11	0,07
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	5,5	24	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Всего:		10,6	19,4	110,8	667	147	42	188	4,59	0,21	18,21	0,07

	Орш со свежей капустой и картофелем с зеленью												
	Котлета рыбная	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	0,00
	Пюре картофельное	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
ТК 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	0,10
	Кекс для детского питания	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
389	Сок фруктовый	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:	25/22	3,6	0,7	23,3	115	27	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
	Полдник		26,2	31,6	94,3	765	185	101	323	5,8	0,7	29,9	4,5
	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной												
376	Чай с сахаром	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Четверг		43,5	57,6	296,1	1723	337	147	519	11,3	0,9	48,2	4,6
	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
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 микронутриентами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	Всего:		20,3	24,3	75,0	600	499	69	382	2,26	0,31	2,92	0,02
	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
ТТК118	Котлетки из куриной грудки с маслом	100	20,7	14,0	7,1	238	1	1	1	1,10	1,00	0,60	1,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	Всего:		36,9	27,1	123,1	887	65	35	112	5,2	1,6	13,0	1,0
	Полдник												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	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:		64,7	56,7	253,2	1784	569	108	502	8,36	1,91	16,02	1,02
	Пятница												
	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 микронутриентами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00
	Всего:		21,1	24,2	44,2	485	73	58	200	3,5	0,2	3,8	0,1

[illegible]

	Хлеб полезный с микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
	Сок фруктовый	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
	Хлеб полезный с микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,06	0,26	0,00	0,00
	Полдник		28,0	23,3	106,5	748	132	52	155	5,78	0,93	60,70	0,03
348	Нижегородская сдоба с маком глазированной	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	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		50,3	49,1	270,3	1748	206	105	270	9,38	1,28	67,50	0,03
Среда													
	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 сгущённым молоком	150/35	26,1	20,6	41,4	455	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	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 микроутириентами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	Всего:		28,6	28,9	70,5	655	326	55	386	4,78	0,19	11,59	0,08
	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
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
ГТК 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
ГТК 89	Компот из апельсин	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0,00	0,00
	Всего:		26,2	26,7	99,5	754	174	104	337	4,80	0,79	36,58	4,51
	Полдник												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ГТК 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:		63,0	62,7	246,0	1815	511	167	732	9,78	0,98	52,67	4,59
Четверг													
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ГТК 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 микроутириентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	Всего:		10,8	19,2	68,3	490	136	27	121	2,10	0,18	1,30	0,20
	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
ГТК116	Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00

309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	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	0,10	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		37,9	21,9	105,2	770	63	39	114	5,8	1,6	5,5	1,0		
	Полдник														
	Изделие слоёное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	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	0,00
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00
	Итого:		56,2	46,4	228,6	1557	204	70	243	8,80	1,75	6,90	1,20		
	Завтрак														
	Питание														
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														
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30		
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01		
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00		
	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		
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00		
	Всего:		25,3	21,3	103,4	707	214	165	470	4,0	0,6	78,4	0,3		
	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:		52,9	46,9	252,4	1487	291	236	659	8,62	0,90	82,10	0,42		
	Итого по меню:		1077,7	1099,7	4983,4	33572	6716	2718	8866	207,1	23,49	793,0	49,04		
	среднее за день		53,9	55,0	249,2	1679	336	136	443	10,36	1,17	39,65	2,45		

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