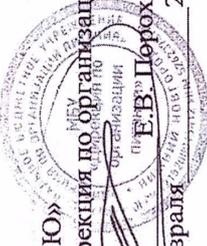


«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Школа №34»
И.В. Сидорова



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
« 16 » февраля 2026 г.



4-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на март 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), 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
Сормовского района школы № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 79, 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 блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)									
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A							
	<i>Первая неделя</i>																			
	Понедельник																			
	Завтрак																			
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1						
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0	0,0						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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	0,0						
	Батон, витаминный с микроэлементами	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,0						
	Всего:		22,2	31,3	41,2	536	206	41	353	7,5	0,3	12,1	0,1							
	Обед																			
101	Суп картофельный с крутой, с рыбными консервами, зеленым	265	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	0,0	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	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	0,0						
	Хлеб полезный с микроэлементами	35	2,6	0,4	15,9	78	26	0	0	1,4	0,1	0,0	0,0	0,0						
	Всего:		20,1	19,0	75,2	553	58	73	253	4,7	0,3	11,9	0,0							
	Полдник																			
	Плошка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	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	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0						
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0							
	Итого:		50,5	57,4	192,4	1495	275	122	615	12,4	0,6	28,5	0,1							
	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	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	0,0						
	Батон, витаминный с микроэлементами	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,0						
	Всего:		14,4	24,0	53,1	486	45	44	178	3,9	0,4	8,3	0,1							
	Обед																			
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4	0,0	0,0						
ТТК117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,0	1,0	0,6	1,0	0,0						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0						
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0						
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0	0,0						
	Всего:		31,6	22,3	87,7	708	102	52	122	5,1	1,4	11,9	1,0							
	Полдник																			
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной стужённой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	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	0,0						
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0						
	Итого:		53,5	51,6	195,9	1491	152	100	307	9,9	1,8	20,3	1,1							
	Среда																			
	Завтрак																			
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	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	0,0						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0	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	0,0						

	Батон, витаминный с микроэлементами	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 гречками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0
ТТК 274	Ежики Аппетитные	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		24,1	25,0	96,9	709	226	70	279	5,3	0,7	33,1	0,1
	Полдник												
	Слоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	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
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		45,4	54,4	243,2	1485	265	117	393	9,1	0,8	36,7	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	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 микроэлементами	43	3,2	0,8	22,6	111	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,2	28,5	122,4	802	128	181	358	7,3	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	12,0	9,7	7,6	166	19	14	210	4,4	0,2	7,3	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
	Кеж 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 микроэлементами	30	2,2	0,4	13,0	64	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,2	28,3	76,4	673	76	59	355	8,5	0,5	12,7	0,6
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	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
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		65,1	68,4	256,3	1826	208	244	721	16,7	1,2	13,7	14,6
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,2	14,2	41,2	342	6	5	4	0,6	0,0	0,0	0,1
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		16,6	15,6	108,6	643	47	15	22	4,0	0,2	18,6	0,1
	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
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0

864/2022	Завтрак	Блины "Домашние" со стужённым молоком	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338		Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376		Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
		Всего:		10,7	25,2	83,8	604	23	14	20	3,3	0,0	11,1	0,0
		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
271		Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309		Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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 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:		31,7	24,8	78,6	663	73	56	205	5,4	0,6	5,4	0,5
		Полдник												
376		Изделие слобное "Ярмарочное с варёной стужёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
		Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
		Итого:		49,9	55,3	217,5	1564	101	74	233	9,6	0,7	16,6	0,5
		Среда												
14	Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
291		Плов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
		Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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 микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
		Всего:		14,1	30,7	90,9	627	41	41	115	3,0	0,4	6,9	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
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
		Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
		Всего:		28,0	27,6	104,3	806	191	120	376	5,9	0,6	9,4	4,5
		Полдник												
376		Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
		Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
		Итого:		48,8	64,9	286,2	1724	237	165	499	9,8	1,0	16,4	4,5
		Четверг												
14	Завтрак	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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
309		Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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
		Батон, витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
		Всего:		16,7	24,1	56,0	508	37	28	73	3,2	0,1	0,7	0,0

	<i>Итого:</i>	55,7	49,4	287,4	182,2	372	306	702	11,8	1,1	75,6	14,2
	<i>Третья неделя</i>											
	<i>Понедельник</i>											
	<i>Завтрак</i>											
ТТК117	Биточки с сыром	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,0	1,0	0,6	1,0
309	Вермишель отварная	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	27,3	17,2	59,3	502	22	14	51	3,2	1,1	0,7	1,0
	<i>Обед</i>											
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,0	0,3	9,4	0,0
265	Плов из говядины	12,0	11,7	33,8	289	14	41	95	1,6	0,2	0,1	0,0
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	17,8	16,9	71,3	508	141	60	185	4,5	0,6	9,6	0,0
	<i>Полдник</i>											
	Слойка с фруктовой начинкой	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>	4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>	49,8	45,7	188,1	1361	168	78	244	8,6	1,8	10,4	1,1
	<i>Вторник</i>											
	<i>Завтрак</i>											
14	Масло шоколадное	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленая из куриного филе	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
304	Рис отварной	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	29,1	26,9	87,6	710	72	100	234	4,3	0,4	4,2	0,1
	<i>Обед</i>											
278/2022	Суп куриный с зеленью	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
259	Жаркое по-домашнему	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2	0,0
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	18,7	16,6	60,5	479	72	75	171	5,6	0,9	8,4	0,0
	<i>Полдник</i>											
	Нижегородская слобода с маком глазированной	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<i>Всего:</i>	9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<i>Итого:</i>	56,9	52,5	234,3	1675	177	196	434	10,6	1,3	13,5	0,1
	<i>Среда</i>											
	<i>Завтрак</i>											
14	Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552	Индейка с булгуром	12,2	14,2	41,2	342	6	5	4	0,6	0,0	0,0	0,1
	Кекс для детского питания	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	17,1	28,5	82,2	653	30	10	17	2,2	0,1	2,9	0,1
	<i>Обед</i>											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4	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
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	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	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		25,8	27,3	90,1	708	179	105	334	5,1	0,6	15,7	4,5
	Полдник												
376	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		49,6	62,4	263,3	1652	214	119	359	8,2	0,7	18,7	4,6
	Четверг												
278	Завтрак												
	Тэфтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	55	4,4	1,1	31,5	154	22	0	0	1,1	0,2	0,0	0,0
	Всего:		32,0	29,5	111,4	838	195	201	423	7,4	0,6	1,6	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
ТТК117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,0	1,0	0,6	1,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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	42	3,0	0,5	18,1	89	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		34,0	22,5	104,3	757	72	42	136	5,5	1,6	14,2	1,0
	Полдник												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной студёной"	100	7,3	5,2	50,1	276	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
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		73,5	57,3	270,8	1892	272	247	567	13,8	2,2	15,9	1,1
	Пятница												
271	Завтрак												
	Биточки "Школьские"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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 микроэлементами	56	4,5	1,1	32,0	157	22	0	0	1,1	0,2	0,0	0,0
	Всего:		25,1	24,6	61,0	567	108	54	216	4,4	0,4	3,5	0,1
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,9	0,1	4,2	0,5
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,6	24,4	76,3	648	77	54	198	5,2	0,5	4,7	0,5
	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	0,2	0,0	4,5	0,0
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0

	<i>Итого:</i>	64,9	56,1	213,3	1621	196	116	423	9,8	0,9	12,7	0,6
	Суббота											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
304	Рис отварной	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:	21,6	25,7	68,2	591	175	76	251	3,2	0,2	0,3	3,6
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
310	Картофель отварной	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,4	0,2	17,5	0,0
ТТК 275	Капуста квашенная с растительным маслом, сахаром (доп. гарнир)	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	0,0
ТТК 89	Компот из апельсинов	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	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	21,7	27,6	93,9	709	139	85	251	5,3	0,7	62,4	0,0
	Полдник											
	Изделие сладкое "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:	7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>	50,8	58,6	217,2	1597	319	165	510	9,4	0,9	62,8	3,7
	Четвертая неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
204	Макароны с сыром	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,8	0,1	0,0	0,0
	Творог для детского питания	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	1,1	0,3	8,0	39	6	0	0	0,3	0,0	0,0	0,0
	Всего:	19,1	18,1	53,1	451	217	23	139	2,0	0,1	0,1	0,0
	Обед											
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,0	0,3	9,4	0,0
260	Гуляш из говядины	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	1,7	0,3	10,4	51	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:	24,8	23,0	76,1	609	157	170	314	8,5	0,7	10,0	0,0
	Полдник											
	Слойка с фруктовой начинкой	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:	4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>	48,6	52,7	186,7	1411	379	197	461	11,4	0,8	10,2	0,0
	Вторник											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
291	Плов из филе индейки	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
	Печенье	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	2,6	0,6	18,3	90	13	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0

	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		38,0	20,7	89,4	696	71	46	138	6,2	1,6	6,7	1,0
	Полдник												
	Изделие слобное "Ярмарочное с варёной ступёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		70,9	58,3	201,0	1607	110	85	231	10,4	1,9	7,5	1,1
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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 микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,8	21,1	60,6	521	76	48	162	3,7	0,4	3,3	0,1
	Обед												
ТТК83	Суп Министроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		28,2	23,7	91,0	690	205	188	567	4,3	0,7	39,9	0,4
	Полдник												
	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	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
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		56,7	51,4	242,6	1502	286	240	737	8,9	1,1	43,3	0,5
	Суббота												
	Завтрак												
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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	51	4,1	1,0	29,2	143	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,5	23,5	95,4	720	95	95	216	7,0	0,5	12,4	0,1
	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	0,1	0,2	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,0
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/41	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,9	31,8	118,7	888	118	203	389	9,2	0,8	20,4	0,1
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	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

