



«СОГЛАСОВАНО»
Дирекция МБУ «Дирекция по организации питания»
И.В. Дороховой

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
И.В. Дороховой
2026 г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на четвёртую

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), 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, 79, 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

Приюцкого 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		Са	Мг	Р	Fe	B ₁	С	А		
	<i>Первая неделя</i>														
	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 полужирный	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07	0,00	
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11	0,00	
376	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	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	0,00	
	Батон, витаминный с микроэлементами	26	2,0	0,5	14,9	73	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	
	Всего:														
			21,9	29,6	37,2	502	391	38	406	4,24	0,15	1,01	0,18	0,00	
	Обед														
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,80	0,20	6,80	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	
71	Оруды свежие (доп.гарнир)	55	0,4	0,1	1,4	8	12	8	23	0,30	0,01	55,00	0,00	0,00	
ТТК 89	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	
	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00	0,00	
	Всего:														
			20,7	21,5	110,7	717	80	61	155	4,30	1,16	76,90	0,00	0,00	
	Полдник														
	Плошка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	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	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0	
	Ужин														
	Вторник														
	Завтрак														
14	Масло шкотовое	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	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	0,20	0,00	
	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	0,10	0,00	0,00	
	Батон, витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00	0,00	
	Всего:														
			10,8	19,2	68,3	490	136	27	121	2,10	0,18	1,30	0,20	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	0,00	
ТТК 117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00	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	
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00	0,00	
	Печенье	200	1,6	3,2	13,0	88	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	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00	0,00	
	Всего:														
			33,2	24,0	101,2	785	102	54	114	5,31	1,51	18,60	1,00	1,00	
	Полдник														
	Ужин														
	Итого:														
376	Исписе слоёное "Ярмарочное с варёной слущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	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	0,00	
	Всего:														
			7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	
	Итого:														
			51,5	48,5	224,6	1572	243	85	243	8,3	1,7	20,0	1,2	1,2	
	Среда														
	Завтрак														

864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	171	0,7	0,5	17,5	80	33	21	27	3,90	0,00	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	25,3	76,7	580	38	25	35	4,80	0,00	8,60	0,00						
	Обел																		
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02						
ТТК 274	Ежики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00						
312	Пиоре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10						
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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00						
	Всего:		23,9	24,5	107,5	746	228	79	276	8,23	0,62	44,80	0,12						
	Подлик																		
376	Слоба 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	0,90	0,00	0,10	0,00						
	Мизо:		41,6	56,4	275,2	1617	271	108	319	13,9	0,6	53,5	0,1						
	Четверг																		
	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	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07						
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	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00						
	Всего:		27,9	28,0	66,6	630	330	58	389	5,42	0,15	14,59	0,07						
	Обел																		
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	13,2	10,1	7,1	173	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02						
309	Вармишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00						
ТТК 206	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,80	0,20	0,00	0,00						
	Всего:		32,1	28,4	103,9	796	91	59	336	8,6	0,6	16,9	0,5						
	Подлик																		
	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						
	Мизо:		64,7	68,0	228,0	1777	426	121	733	14,9	0,8	31,6	0,6						
	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 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02						
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00						
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,41	0,03	11,25	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	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00						
	Всего:		19,0	24,5	64,1	553	193	64	184	3,2	0,2	11,6	0,0						
	Обел																		
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	Пиоре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10						

389	Печенье Сок фруктовый	20 200	1,6 0,2	3,2 0,1	13,0 10,1	88 41	0 5	0 4	0 8	0,00 0,90	0,00 0,00	0,00 0,10	0,00 0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,60	0,18	0,00	0,00
	Всего:		30,6	30,0	83,5	734	104	72	158	5,72	0,80	5,83	0,15
	Подлинник												
348	Нижегородская слооба с маком глазированной Компот из кураги	100 200	8,0 1,1	9,0 0,0	73,0 13,2	400 86	0 33	0 21	0 29	0,00 0,70	0,00 0,00	0,00 0,90	0,00 0,00
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		58,7	63,5	233,8	1773	330	157	371	9,63	0,98	18,33	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 "Лаконка" с вареньем	150/25	14,1	9,3	56,4	366	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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		16,5	17,6	86,6	571	50	22	49	4,80	0,09	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	0,8	7,0	10,8	110	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	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		27,0	30,1	104,6	797	90	170	274	9,14	0,66	11,00	0,01
	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:		51,7	54,8	267,2	1774	151	200	332	14,14	0,75	29,84	0,03
	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 микроэлементами	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												
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
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)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	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 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:		31,1	25,5	103,1	770	81	53	167	4,64	0,74	23,20	0,01
	Подлинник												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной слущённой"	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
	<i>Всего:</i>		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>		49,8	50,4	224,0	1551	231	88	310	7,76	0,95	24,70	0,21
	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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 микроэлементами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		13,8	23,1	81,7	590	142	57	166	5,27	0,36	26,70	14,00
	Обед												
96	Рассолыник 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)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	0,00
389	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соус 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	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		26,7	32,4	102,0	804	176	104	343	5,80	0,67	30,40	4,51
	Полдник												
	Слоба 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
	<i>Всего:</i>		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>		47,2	62,1	274,7	1685	323	165	517	11,97	1,03	57,20	18,51
	Четверг												
	Завтрак												
204	Макаронь 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
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
	Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		20,2	18,3	85,3	588	221	19	137	1,40	0,15	7,60	0,00
	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
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	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	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,50	0,18	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		35,5	20,7	103,0	741	71	46	149	5,41	1,50	28,40	1,00
	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
	<i>Всего:</i>		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>		60,4	50,6	245,8	1680	297	69	294	7,7	1,7	36,1	1,0
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 477	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бидштекс 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
	<i>Всего:</i>		17,2	23,8	61,7	529	76	47	142	3,88	0,24	1,70	0,10
	<i>Обед</i>												
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
278	Тфтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
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
	Кеес для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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 пшеничный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/38	4,8	1,1	32,5	159	33	0	0	1,70	0,21	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		27,3	34,3	129,6	937	128	52	162	6,80	0,64	36,56	0,05
	<i>Подлник</i>												
	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
	<i>Всего:</i>		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<i>Питание:</i>		53,6	67,1	277,5	1952	237	120	333	11,38	0,88	39,16	0,15
	<i>Третья неделя</i>												
	<i>Понедельник</i>												
	<i>Завтрак</i>												
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	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		27,8	28,0	66,0	627	330	58	389	5,42	0,15	14,59	0,07
	<i>Обед</i>												
ТТК 370	Суп сырный с тренками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
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
	Вафли	20	0,8	7,0	10,8	110	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 пшеничный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,90	0,23	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		19,3	24,1	108,2	725	172	57	178	5,40	1,29	14,40	0,02
	<i>Подлник</i>												
	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
	<i>Всего:</i>		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Питание:</i>		47,1	52,1	174,2	1352	502	115	567	10,8	1,4	29,0	0,1
	<i>Вторник</i>												
	<i>Завтрак</i>												
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 микроэлементами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		11,2	19,6	65,8	484	145	31	135	2,22	0,21	1,40	0,20
	<i>Обед</i>												
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	Кнута с ванилью с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	0,00

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	Виточки 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	Помидоры свежие (доп.гарнир)	45	0.5	0.1	1.7	10	6	9	12	0.41	0.03	11.25	0.00
338	Фрукты свежие	140	0.5	0.5	13.7	62	23	13	15	3.10	0.00	14.00	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 пшеничный с микроэлементами/Вагон, витаминный с микроэлементами	25/29	4.1	0.9	27.4	134	30	0	0	1.60	0.18	0.00	0.00
	Веско:	26.0		23.2	98.6	708	109	60	161	8.71	0.81	40.35	0.03
	Подлинник												
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
	Веско:	9.1	9.0	86.2	486	33	21	29	0.70	0.00	0.90	0.00	
	Итого:	48.3	49.0	262.4	1708	183	113	276	276	12.31	1.16	47.15	0.03
	Завтрак												
	Среда												
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	150/25	25.4	19.7	35.8	422	292	41	363	1.02	0.09	0.49	0.07
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
	Вагон, витаминный с микроэлементами	20	1.6	0.4	11.4	56	8	0	0	0.40	0.06	0.00	0.00
	Веско:	27.8	28.0	66.0	627	330	58	389	5.42	0.15	14.59	0.07	0.00
	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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1.1	3.6	8.5	71	30	10	19	0.40	0.01	18.60	0.00
	Вафли	20	0.8	7.0	10.8	110	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 пшеничный с микроэлементами/Вагон, витаминный с микроэлементами	25/30	4.2	0.9	28.5	137	30	0	0	1.60	0.18	0.00	0.00
	Веско:	26.5	31.7	104.7	818	182	105	339	5.12	0.82	39.18	4.51	0.00
	Подлинник												
	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
	Веско:	8.2	7.1	76.0	406	11	8	9	0.20	0.00	4.50	0.00	
	Итого:	62.5	66.8	246.7	1851	523	171	737	10.74	0.97	58.27	4.58	0.00
	Четверг												
	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 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
	Вагон, витаминный с микроэлементами	45	3.6	0.9	25.7	126	18	0	0	0.90	0.14	0.00	0.00
	Веско:	10.8	19.2	68.3	490	136	27	121	2.10	0.18	1.30	0.20	0.00
	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	Напиток "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
71	Овощи свежие (доп.гарнир)	40	0.3	0.0	1.0	6	9	6	17	0.24	0.01	4.00	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 пшеничный с микроэлементами/Вагон, витаминный с микроэлементами	25/28	4.0	0.9	26.8	131	29	0	0	1.50	0.18	0.00	0.00

	Всего:		37,7	19,1	96,8	740	101	62	152	5,8	1,6	10,3	1,0
	Подлинник												
	Исделение 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:		56,0	43,6	220,2	1527	242	93	281	8,84	1,77	11,70	1,20
	Питания												
	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	Пиоре 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	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		21,6	19,2	63,1	514	75	67	181	3,9	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	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Кефир для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,10	0,26	0,00	0,00
	Всего:		26,8	25,5	123,4	829	205	164	464	7,5	0,6	46,8	0,3
	Подлинник												
	Слоба Апелитная 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:		55,1	51,3	277,5	1634	285	235	653	12,26	0,93	50,50	0,42
	Итого по меню:		1060,6	1116,0	4922,6	33573	6613	2677	8797	216,0	22,60	732,5	48,94
	Среднее за день:		53,0	55,8	246,1	1679	331	134	440	10,80	1,13	36,63	2,45

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