

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 24 » ноября 2025 г.

Е.В. Пороховой

4-х недельное примерное 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, гимназии №50
Ленинского района школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185Ф, гимназии №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, гимназии №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

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»

Наименование блюда

Выход
порции (г)

Пищевые вещества

Энергетич
еская
ценность
(ккал)

Микроэлементы (мг)

Витамины (мг)

А

Первая неделя

Понедельник

Завтрак

Масло сливочное

Сыр топленый

Омлет натуральный

Фрукты свежие

Чай с лимоном

Батон, витаминный с микроэлементами

Всего:

Обед

Суп картофельный с горохом, зеленью

Плов из говядины

Икра кабачковая (доп.гарнир)

Кекс для детского питания

Сок фруктовый

Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами

Всего:

Полдник

Изделие сладкое "Ямарочное с вареной студенькой"

Чай с сахаром

Всего:

Ужин

Вторник

Завтрак

Блины "Домашние" с вареньем

Фрукты свежие

Чай с сахаром

Всего:

Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью

Котлета рубленая из куриного филе

Рожки отварные

Сочник с фруктовой начинкой

Компот из кураги

Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами

Всего:

Полдник

Пирожки домашние

Компот из яблок

Всего:

Ужин

Среда

[illegible]

	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	Митболы 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 тортсионно	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	Булбон с куриным филе, грибами, 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	Варенье 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 пивоварки	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	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												
	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
	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 микроэлементами	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 зеленым	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
	Кефир 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 пшеничный 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:		28,0	33,1	107,9	868	204	123	376	5,78	0,68	27,30	4,51
	Полдник												
	Пшеница домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из яблок	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	Макаронные 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 микроэлементами	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	Тертые 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 микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	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 слоёное "Ярмарочное с варёной сгущённой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Литозо:		62,7	57,4	268,7	1841	412	132	546	7,68	0,98	23,06	14,04
	Питание												
	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	Бифитекс 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 микроулучшителями	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												
11/2004	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 микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	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
	Литозо:		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 микроулучшителями	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 микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,94	0,24	0,00	0,00

	Всего:		21,4	23,0	109,4	727	92	68	166	6,04	1,26	9,80	0,00
	Подлинник												
	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:		48,4	63,0	201,7	1564	485	122	573	11,3	1,5	59,3	0,2
	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 творожный	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	2,0	0,5	14,3	80	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,3	21,7	53,4	470	291	39	228	2,05	0,19	1,52	0,25
	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
	Варени	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/49	5,7	1,3	38,8	198	38	0	0	1,96	0,25	0,00	0,00
	Всего:		19,7	23,2	117,2	705	108	69	153	4,98	0,89	41,08	0,01
	Подлинник												
	Нижегородская слобода с маком газированная	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:		42,1	53,9	256,8	1661	432	129	410	7,7	1,1	43,5	0,3
	Среда												
	Завтрак												
875/2022	Оладьи-сэндвичи с вареной студеной	180	9,9	18,9	94,5	594	118	26	164	1,26	0,18	1,11	0,07
338	Фрукты свежие	136	0,5	0,5	13,3	60	22	13	14	3,00	0,00	13,60	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
	Всего:		10,6	19,5	112,8	675	145	43	186	5,16	0,18	14,81	0,07
	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
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
ТТК 206	Компот из яблод	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	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,62	0,19	0,00	0,00
	Всего:		26,8	28,4	99,9	763	195	105	324	5,3	0,7	34,3	4,5
	Подлинник												
	Слоба Алметьевая 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	0,90	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:		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 шпённая 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	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 отарные	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	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
	Итого:		56,1	50,4	276,1	1781	900	273	990	10,42	0,88	56,82	3,92
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	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	Солынка 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	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												
	Пирожка 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	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 микроэлементами	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												
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
260	Упадок 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
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	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	0,00
	Всего:		28,4	24,0	110,6	771	177	170	310	9,46	0,83	14,00	0,03
	Подлинник												
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:		56,1	55,7	243,7	1700	485	203	512	11,96	1,01	15,00	14,03
	Вторник												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	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
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		15,6	19,5	86,9	585	153	54	185	2,60	0,32	4,30	0,00
	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	0,03
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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	25/52	6,0	1,3	40,5	199	39	0	0	2,02	0,26	0,00	0,00
	Всего:		27,7	23,1	123,2	814	129	48	153	4,84	0,93	68,20	0,03
	Подлинник												
	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:		52,4	51,6	296,3	1885	315	123	367	8,14	1,24	73,40	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 ступённым молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,90	0,09	0,46	0,08
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	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,48	0,08	0,00	0,00
	Всего:		34,4	21,0	64,7	585	318	56	375	5,38	0,17	14,56	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	Получата района	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
ТК 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
388	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Хлеб пшеничный 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
	Подлинник												
ТК 206	Шоколад домашний	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	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												
14	Завтрак												
15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК 147	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
	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
376	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	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
	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
ТК 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
389	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	25/33	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
	Подлинник												
376	Изделие слоеное "Ярмарочное с вареной стружкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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:		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												
ТК 500	Пшеница "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	Макароны с маслом	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

	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 микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	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
	Подлинник												
	Дюба 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