

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 24 » ноября 2025 г.

Е.В. Пороховой

4-х недельное примерное меню трехразового горячего питания учащихся средних и старших классов на декабрь 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 96ф, 109, 109ф, 110, 121, 167, 168, 168ф, 176, 181, гимназия №50

Ленинского района школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 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, 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 бюджет 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
	Первая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0	
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		22,0	27,7	41,3	504	210	45	356	8,1	0,2	17,9	0,0	
	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	
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0	
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	25/34	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		22,3	18,3	102,2	663	81	76	266	5,8	0,7	26,7	0,0	
	Подлник													
	Изделие слоеное "Ярмарочное с варёной сушёной"	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:		51,8	51,3	198,6	1464	296	125	630	14,8	0,9	44,7	0,0	
	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	
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	47	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		14,2	23,9	51,4	478	44	44	178	3,8	0,3	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	
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	
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,2	0,0	2,9	0,0	
	Хекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		34,9	27,9	113,1	871	153	127	281	6,1	0,6	15,5	0,1	
	Подлник													
	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 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	
	Итого:		57,3	58,9	240,5	1755	208	179	468	10,1	1,0	28,3	0,2	
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
260	Упадок из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	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 лимонном	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	0,0
	Всего:		14,6	22,8	55,3	485	34	43	106	2,9	0,1	3,5	0,0	0,0
	Обед													
ТТК 370	Суп Сырный с грибами, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0	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	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	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	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:		23,5	24,9	92,9	689	223	70	279	5,2	0,7	33,1	0,1	0,1
	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	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:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0
	Ужин		44,8	54,3	239,3	1465	262	117	393	9,0	0,8	36,7	0,2	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	0,0
302	Капша гречневая рассычатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0	0,0
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	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	14,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		31,6	28,6	125,5	817	130	181	358	7,4	0,7	0,9	14,0	14,0
	Обед													
157	Солынка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,7	7,0	7,2	120	24	33	102	1,2	0,1	5,3	0,5	0,5
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	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	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	23	1,7	0,3	9,9	49	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		31,5	29,8	78,8	705	72	62	385	8,8	0,5	13,6	0,6	0,6
	Полдник													
	Нижесторонская сдоба с маком глазированным	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	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	0,0
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0
	Ужин		72,2	67,4	290,6	2008	235	264	772	16,9	1,2	15,4	14,6	14,6
	Пятница													
	Завтрак													
ТТК 552	Индюшка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	47	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:		17,1	16,9	108,4	656	118	18	72	4,7	0,2	21,6	0,0	0,0
	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	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	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1	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	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0

			26,8	26,7	48,9	553	91	77	172	5,1	0,8	5,9	0,2
Всего:													
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	0,9	0,0	4,1	0,0
Всего:			7,2	5,7	80,9	398	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
Итого:			51,1	49,4	238,2	1607	216	99	248	10,7	0,9	31,6	0,2
		Суббота											
Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1										
ТТК 99	Бекфстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
Печенье		20	1,5	2,8	13,6	86	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
Батон, витаминный с микроэлементами		26	1,8	0,7	13,0	62	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего:			27,4	26,6	81,2	670	175	214	420	7,2	0,3	0,3	3,6
Обед													
102	Суп картофельный с овощами, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	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
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	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами		25/16	3,1	0,6	20,0	98	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
Всего:			30,1	29,0	117,1	851	126	70	219	8,0	0,8	40,3	0,1
Полдник													
Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной стружкой"		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:			65,0	60,9	253,4	1818	306	288	647	16,1	1,1	40,7	3,7
		Вторая неделя											
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лаконка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	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		50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
Всего:			18,4	21,0	90,1	606	39	9	34	2,3	0,2	0,3	0,0
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
260	Улитки из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	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 пшеничный с микроэлементами		26	1,9	0,3	11,2	55	19	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
Всего:			23,8	23,1	72,9	623	104	191	305	8,2	0,6	14,4	0,0
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:			46,9	55,7	220,5	1580	148	204	347	11,4	0,7	14,8	0,0
		Вторник											
Завтрак													

864/2022	Блинцы "Домашние" со ступённым молоком	168/20	11,5	26,4	46,3	469	92	10	0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Пиоре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	131	0,4	0,4	12,8	55	22	13	14	2,9	0,0	13,1	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:		12,1	26,9	77,9	600	119	27	22	3,8	0,0	13,4	0,0
	Обед												
177/2004	Булёхон с куриным филе, грибами, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
271	Бито Чика 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
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб поленый с микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		35,7	19,3	112,3	767	75	45	135	5,2	0,7	20,7	0,1
	Полдник												
342	Слоба майская	100	7,0	5,5	67,0	340	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Всего:		7,2	5,7	80,9	398	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Итого:		55,1	51,9	271,1	1766	201	76	161	9,9	0,7	38,2	0,1
	Средн												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
291	Пиов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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 микроулучшителями	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		15,2	34,9	83,5	708	47	41	117	3,2	0,4	6,9	0,1
	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	Пиоре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб поленый с микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/47	5,6	1,2	37,7	185	37	0	0	1,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,9	25,1	101,1	771	196	120	376	6,1	0,7	9,4	4,5
	Полдник												
	Пио пика 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	0,2	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
	Итого:		51,3	67,1	260,5	1885	254	169	502	9,5	1,1	20,8	4,5
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Лулиши из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	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 микроулучшителями	23	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		18,3	23,1	61,7	528	118	33	124	2,4	0,2	1,5	14,0
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	265	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	0,0
278	Тертеля мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	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
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроулучителями/Батон, витаминный с микроулучителями	25/43	5,3	1,2	36,0	173	36	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:		29,3	32,2	118,7	878	93	66	218	3,6	0,5	23,5	0,1	0,1
	Подлинник													
376	Изделие слоеное "Ярмарочное с варёной стружкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	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	0,0
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0
	Итого:		55,1	60,6	235,5	1703	216	103	350	6,9	0,7	25,1	14,1	14,1
	Пятница													
	Завтрак													
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0	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
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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 микроулучителями	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		24,0	18,4	84,0	599	61	36	118	6,7	0,5	14,1	0,0	0,0
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	250	1,3	4,9	10,0	92	33	19	43	1,0	0,2	9,2	0,0	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1	0,1
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1	0,1
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 микроулучителями	43	3,1	0,5	18,6	91	31	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:		32,6	27,3	66,3	673	152	157	327	6,5	0,6	16,9	0,2	0,2
	Подлинник													
	Слобда. Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	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:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0
	Итого:		63,3	52,3	241,3	1564	218	197	453	14,1	1,1	31,1	0,2	0,2
	Суббота													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	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	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроулучителями	46	3,7	0,9	26,3	129	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		34,5	29,7	92,6	776	90	239	408	9,0	0,6	5,4	0,1	0,1
	Обед													
88	Пи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,7	5,0	7,8	83	34	19	47	0,8	0,2	19,0	0,0	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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	0,0
	Хлеб полезный с микроулучителями/Батон, витаминный с микроулучителями	25/16	3,1	0,6	20,0	98	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		26,3	23,7	108,8	754	106	55	199	7,1	0,5	41,0	0,0	0,0
	Подлинник													
	Изделие слоеное "Ярмарочное с варёной стружкой"	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:		68,3	58,7	256,5	1827	202	298	615	17,0	1,1	46,5	0,1
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		22,0	27,7	41,3	504	210	45	356	8,1	0,2	17,9	0,0
	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
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/34	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,3	18,3	102,2	663	81	76	266	5,8	0,7	26,7	0,0
	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:		49,0	57,6	201,0	1518	296	125	630	14,8	0,9	44,7	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
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 оварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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	39	3,1	0,8	22,3	109	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		30,5	16,1	91,3	633	94	98	216	7,5	0,4	15,4	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
259	Жаркое по-домашнему	200	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2	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 пшеничный с микроэлементами	39	2,8	0,5	16,8	83	28	0	0	1,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		17,7	16,3	52,2	439	72	75	171	5,6	0,8	8,4	0,0
	Полдник												
	Нижегородская слобо с маком глазурованная	100	8,0	9,0	73,0	400	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
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Итого:		57,3	41,3	229,8	1558	199	194	416	13,8	1,2	24,7	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
ГТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		17,2	33,3	77,4	677	96	10	66	2,2	0,1	2,9	0,0
	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

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
ТГК206	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:		25,0	24,6	81,0	645	182	105	334	5,3	0,6	15,7	4,5
	Подлинк												
376	Слюба 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:		48,9	64,5	249,4	1613	282	119	408	8,4	0,7	18,7	4,5
	Четверг												
	Завтрак												
278	Гречески 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	48	3,8	1,0	27,4	134	19	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,4	29,4	107,3	818	192	201	423	7,3	0,6	1,6	0,1
	Обед												
ТГК 83	Суп Минестроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
ТГК 99	Бефстроганов из куринного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
ТГК 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/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,7	19,9	109,1	728	338	215	645	4,2	0,6	42,8	4,0
	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	0,9	0,0	4,1	0,0
	Всего:		7,2	5,7	80,9	398	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Итого:		66,3	55,0	297,3	1944	537	420	1072	12,4	1,2	48,5	4,1
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки "Школьные"	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	48	3,8	1,0	27,4	134	19	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		24,4	24,5	56,4	544	105	54	216	4,3	0,4	3,5	0,1
	Обед												
157	Солынка домашняя со сметаной, зеленью	260	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,9	0,1	4,2	0,5

[illegible]

271	Быточки 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
ТТК 243	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	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/ 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:		27,3	30,4	119,7	863	83	39	148	4,3	0,7	25,6	0,1
	Подлинник												
348	Нижеторолская слоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Итого:		50,1	64,9	285,1	1951	183	115	307	11,2	1,1	48,6	0,1
	Среды												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 99	Рефстрогонов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,9	27,2	61,0	572	175	76	256	3,1	0,1	0,3	3,6
	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
234	Копченая рыба	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
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	38	2,7	0,5	16,4	81	27	0	0	1,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		24,8	22,6	80,6	637	161	105	348	5,5	0,8	20,9	4,5
	Подлинник												
ТТК 206	Плюшка домашняя	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	0,2	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
	Итого:		54,0	56,8	217,6	1615	348	189	613	8,8	0,9	25,7	8,1
	Четверг												
	Завтрак												
864/2022	Блинны "Домашние" со ступённым молоком	168/20	11,5	26,4	46,3	469	92	10	0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	131	0,4	0,4	12,8	55	22	13	14	2,9	0,0	13,1	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:		12,1	26,9	77,9	600	119	27	22	3,8	0,0	13,4	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
ТТК 242	Филе куриное паровое	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	33	2,4	0,4	14,3	70	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		35,2	28,0	87,6	743	72	125	295	6,2	0,5	9,5	0,1
	Подлинник												
	Изделие слоёное "Ямарочное с варёной ступённой"	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:		54,8	60,2	220,6	1640	196	156	325	10,9	0,5	23,0	0,1

Питания																
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																
377	Чай с лимоном	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Батон, витаминный с микроэлементами																
	Всего:	26	2,1	0,5	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0			
	Всего:	21,5	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0			
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			
285	Макароны с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0			
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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																
	Всего:	26	1,9	0,3	11,2	55	19	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0			
	Всего:	29,1	2,3,8	91,5	69,6	105	76	242	8,2	0,7	24,9	0,0				
Подлунник																
	Слобода Алешкина 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:																
	Всего:	6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0				
	Итого:	57,3	51,4	240,9	1497	185	129	412	12,7	1,1	29,5	0,1				
Суббота																
Завтрак																
15	Сыр подпоясанный	10	2,3	2,9	0,0	36	100	6	60	0,1	0,0	0,1	0,1			
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 овальные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0			
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0			
Батон, витаминный с микроэлементами																
	Всего:	27	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0			
	Всего:	31,6	25,5	71,1	642	172	93	266	4,2	0,4	5,5	0,2				
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	Тертые 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	Капша печеная, расщипанная	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0			
306	Горошек зеленый 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																
	Всего:	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0			
	Всего:	31,2	31,6	114,1	865	115	203	389	9,1	0,8	20,4	0,1				
Подлунник																
	Суп 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:																
	Всего:	4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0				
	Итого:	67,5	68,7	242,8	1858	292	300	663	14,2	1,2	26,0	0,2				
Итого по меню:																
	Итого по меню:	1358,0	1373,1	5747,3	40286	6082	4385	11831	285,6	22,7	735,4	55,8				
	среднее за день	56,6	57,2	239,5	1679	253	183	493	11,9	0,9	30,6	2,3				

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