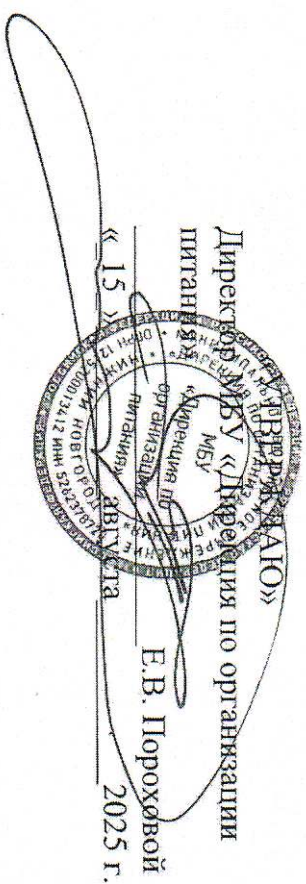


«СОГЛАСОВАНО»



4-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на I 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 Сорновского района школы № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117ф,141,183ф, лицей №82

Нижегородского района школы № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицеи №№ 8,40,40ф, гимназии №№1,1ф,13ф Советского района школы № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173,188,188ф,189, гимназии №№25,53, лицей №28ф

Приокского района № 11,32,34,45,48,88,88ф,89,132,134,135,140,152,154,174, гимназии №17

Автозаводского района №5,6,12,15,16,16ф,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161 169,170,171,179,190, лицеи №№ 36,165, гимназии №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептура по Сборнику блюд 2015г	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)			
			Белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
Первая неделя															
Понедельник															
	Завтрак														
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11		
306	Горошек зелёный консервированный	50	1,6	0,1	3,2	20	10	10	32	0,36	0,00	5,00	0,00		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00		
	Батон, витаминный с микроэлементами	49	4,0	1,0	28,6	143	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00		
	Всего:		21,7	19,1	52,1	470	177	44	297	7,25	0,26	16,83	0,11		
	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		
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	0,00		
389	Кефир 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 полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00		
	Всего:		21,5	20,6	108,1	705	91	69	176	6,08	1,25	11,00	0,00		
	Полдник														
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,68	0,07	0,09	0,03		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00		
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00		
	Всего:		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	3,98	0,07	13,99	0,03		
	Итого:		55,9	49,5	209,2	1510	385	147	623	17,31	1,58	41,82	0,14		
	Вторник														
	Завтрак														
864/2022	Блины "Домашние" со стужённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,00	0,00	0,30	0,00		
338	Фрукты свежие	180	0,7	0,5	18,5	85	34	22	29	4,10	0,00	9,00	0,00		
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	10,3	43	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00		
	Всего:		13,2	27,8	80,7	630	135	38	39	5,00	0,00	13,40	0,00		
	Обед														
157	Солёнка домашняя со сметаной, зеленью	205	5,5	5,1	5,6	91	17	26	56	0,90	0,13	4,20	0,01		
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10		
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00		
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00		
ТТК 206	Компот из яблок	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	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00		
	Всего:		37,9	20,5	104,4	755	124	128	269	6,31	0,72	27,50	0,11		
	Полдник														
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	0,96	0,08	1,20	0,03		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00		
	Всего:		12,3	8,0	40,6	283	60	47	96	4,26	0,08	12,30	0,03		
	Итого:		63,4	56,3	225,7	1668	319	213	404	15,57	0,80	53,20	0,14		
	Среда														
	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 с малиной	100	2,8	2,8	11,5	82	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	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,18	0,00	0,00
	Всего:		10,9	19,2	68,5	492	139	28	123	2,08	0,22	4,10	0,20
	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
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	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/38	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,70	0,21	0,00	0,00
	Всего:		25,1	24,3	104,5	766	250	94	299	7,80	0,65	22,70	0,12
	Подлинник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	95	8,2	10,3	40,2	286	36	11	60	0,67	0,08	0,07	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Всего:		8,8	10,8	68,0	404	63	24	78	3,17	0,09	26,07	0,01
	Итого:		44,8	54,3	241,0	1662	453	146	500	13,05	0,95	52,87	0,33
	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 сухим молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,00	0,10	0,50	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	26	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		28,4	28,4	68,4	643	341	55	396	4,80	0,20	11,60	0,10
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	205	1,7	4,7	8,7	84	37	19	48	1,00	0,18	9,50	0,01
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
	Соус с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	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	25/38	4,8	1,1	32,5	159	33	0	0	1,74	0,21	0,00	0,00
	Всего:		29,3	32,2	130,0	930	99	47	324	9,34	0,69	17,80	0,03
	Подлинник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,00
421	Сдоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,81	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,01	0,20	1,80	0,00
	Итого:		71,0	71,6	265,8	1995	695	143	965	15,15	1,09	31,20	0,13
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	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
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		19,1	22,6	78,2	591	193	55	175	3,00	0,18	0,35	0,02
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
71	Орехи свежие (доп.гари)	50	0,4	0,0	1,3	7	12	7	21	0,30	0,00	5,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00

Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами		25/26	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
Всего:			29,6	26,9	84,0	705	119	78	174	5,72	0,82	30,73	0,15
Полдник													
ТТК 376		100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком													
Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂		200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:			7,6	13,6	46,9	339	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
Итого:			56,3	63,1	209,0	1635	341	149	413	9,48	1,09	32,41	0,18
Вторая неделя													
Понедельник													
Завтрак													
14		10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 57		150/25	14,1	9,3	56,4	366	12	5	23	0,40	0,03	0,24	0,02
Пудинг "Лакомка" с вареньем													
338		110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
Фрукты свежие		200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Чай с сахаром		27	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
Батон, витаминный с микроэлементами			16,8	16,5	88,7	571	45	19	43	4,20	0,13	11,34	0,02
Всего:													
Обед													
88		200	1,4	4,0	6,2	66	27	15	38	0,64	0,16	15,20	0,00
Ши из свежей капусты с картофелем, зеленью													
260		100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01
Гуляш из говядины													
302		150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая													
71		60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00
Помидоры свежие (доп.гарнир)		200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
Кисель плодово-ягодный витаминизированный		25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,68	0,19	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами			25,3	22,8	102,9	718	100	178	284	8,62	0,65	38,30	0,01
Всего:													
Полдник													
ТТК 376		100	4,8	5,2	51,3	272	31	12	52	0,64	0,05	0,29	0,01
Пирожок печёный слоёный с джемом													
338		110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
Фрукты свежие		200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
Компот из апельсинов			5,4	5,7	79,1	390	58	25	70	3,14	0,06	26,29	0,01
Всего:			47,5	45,0	270,7	1679	203	222	397	15,96	0,84	75,93	0,04
Итого:													
Вторник													
Завтрак													
14		10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное													
15		15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
Сыр порционный													
ТТК 147		150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,08	1,30	0,20
Каша молочноя "Дружба" с маслом		100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Йогурт с персиком		200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Чай с сахаром		27	2,2	0,5	15,4	86	11	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
Батон, витаминный с микроэлементами			13,5	21,7	54,5	476	292	39	228	2,05	0,19	1,52	0,25
Всего:													
Обед													
177/2004		25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02
Буллон с куриным филе, грибами, зеленью													
271		100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
Биточки домашние													
ТТК 270		150	15,6	5,9	26,0	220	63	61	154	4,83	0,33	0,00	0,00
Гороховое пюре													
71		60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00
Помидоры свежие (доп.гарнир)		200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
Компот из ягод		25/49	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами			45,6	19,5	103,9	779	145	115	271	9,45	1,08	21,00	0,02
Всего:													
Полдник													
386		200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,00
Кисломолочный напиток "Снежок"													
421		100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,81	0,10	0,00	0,00
Сдоба обыкновенная													
Всего:			13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,01	0,20	1,80	0,00
Итого:			72,4	52,2	225,8	1677	692	195	744	12,51	1,47	24,32	0,27
Среда													

	Завтрак		45	7.2	11.0	11.5	173	249	13	145	0.40	0.20	0.00	0.00
10/2004	Бутерброд горячий с сыром		150	8.0	12.8	34.0	283	17	27	76	1.20	0.22	3.00	0.00
291	Пилов из индейки		125	0.0	0.0	13.8	55	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
377	Пиоре фруктовое		200/7	0.3	0.1	5.2	23	8	5	10	0.88	0.00	2.90	0.00
	Чай с лимоном		38	3.0	0.8	21.7	106	15	0	0	0.76	0.12	0.00	0.00
	Батон, витаминный с микроутриентами		18.5	24.7	86.2	640	289	45	231	3.24	0.54	5.90	0.00	0.00
	Всего:													
	Обед		200	2.2	5.8	17.4	131	22	24	75	1.00	0.20	7.70	0.01
96	Рассольник Ленинградский с зеленью		100	15.3	12.5	18.4	246	62	43	176	1.30	0.20	0.40	4.40
234	Котлета рыбная		150	3.1	5.2	12.1	108	38	28	82	1.00	0.10	5.10	0.10
312	Пиоре картофельное		70	1.1	3.6	8.5	71	30	10	19	0.40	0.00	18.60	0.00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)		28	1.7	6.2	15.7	124	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
348	Кеос для детского питания		200	1.1	0.0	13.2	86	33	21	29	0.70	0.00	0.90	0.00
	Компот из кураги		25/30	4.2	0.9	27.3	134	32	0	0	1.68	0.19	0.00	0.00
	Хлеб полесный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами		28.7	34.2	112.6	900	217	126	381	6.08	0.69	32.70	4.51	0.00
	Всего:													
ТТК 27	Полдник		100	12.8	15.0	27.8	298	289	25	204	0.70	0.07	0.06	0.03
388	Хачапури		200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.70	0.10	0.10	0.00
	Напиток из пиповника		13.5	15.3	52.4	402	299	28	207	1.40	0.17	0.16	0.03	0.03
	Всего:			60.7	74.1	251.2	1942	805	199	819	10.72	1.40	38.76	4.54
	Итого:													
	Четверт													
204	Завтрак		180	10.2	13.5	29.0	278	121	19	131	0.80	0.06	0.00	0.00
	Макаронь с сыром		100	7.6	4.2	11.1	113	85	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
245/1	Творог с фруктовьм наполнителем для детского питания		200	2.6	1.8	16.6	93	84	10	63	0.10	0.03	0.90	14.00
	Кофейный напиток быстрорастворимый		33	2.6	0.7	18.9	94	13	0	0	0.70	0.10	0.00	0.00
	Батон, витаминный с микроутриентами		23.0	20.2	75.6	578	303	29	194	1.60	0.18	0.90	14.00	0.00
	Всего:													
	Обед		215	4.2	5.2	13.8	119	13	18	57	0.70	0.20	6.80	0.00
101	Суп картофельный с крупой, с рыбьими консервами		100/50	13.8	16.6	15.0	264	31	13	72	0.10	0.17	0.26	0.04
278	Тфтели мясные в соусе		150	3.7	6.3	28.5	185	1	12	62	0.50	0.00	0.00	0.00
304	Рис отварной		35	3.6	1.7	21.0	114	12	36	105	1.30	0.13	0.00	0.00
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)		200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.00	4.50	0.00
ТТК 206	Компот из ягос		25/45	5.4	1.2	36.5	179	36	0	0	1.88	0.23	0.00	0.00
	Хлеб полесный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами		30.9	31.1	126.8	910	104	87	305	4.68	0.73	11.56	0.04	0.00
	Всего:													
	Полдник		100	12.1	13.3	27.1	277	29	21	124	1.24	0.17	0.05	0.01
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с мясом рисом		200	0.2	0.1	5.0	21	5	4	8	0.90	0.00	0.10	0.00
376	Чай с сахаром		12.3	13.4	32.1	298	34	25	132	2.14	0.17	0.15	0.01	0.01
	Всего:			66.2	64.7	234.5	1786	441	141	631	8.42	1.09	12.61	14.05
	Итого:													
	Пятница													
	Завтрак		10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.00	0.00	0.00	0.00
14	Масло сливочное		90	8.1	13.4	15.9	217	7	10	35	0.90	0.10	1.20	0.00
ТТК 477	Бифштекс домашний		150	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.80	0.10	0.00	0.00
309	Рожки отварные		30	0.9	0.1	2.0	12	6	6	19	0.21	0.00	3.00	0.00
306	Горошек зелёный консервированный		110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.00	11.00	0.00
338	Фрукты свежие		200/7	0.3	0.1	5.2	23	8	5	10	0.88	0.00	2.90	0.00
377	Чай с лимоном		29	2.3	0.6	16.6	81	12	0	0	0.58	0.09	0.00	0.00
	Батон, витаминный с микроутриентами		17.5	26.7	78.4	626	59	39	114	5.77	0.29	18.10	0.00	0.00
	Всего:													
	Обед		205	1.8	5.6	8.0	89	30	15	37	1.00	0.15	7.30	0.01
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью													

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)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	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 ползень с микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/46	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,88	0,23	0,00	0,00
	Всего:		36,3	33,5	96,9	834	168	150	334	6,69	0,50	42,96	0,19
	Подлинник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		7,6	8,2	49,9	299	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Итого:		61,4	68,4	225,3	1759	256	205	512	13,22	0,89	62,39	0,20
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
306	Горошек зелёный консервированный	50	1,6	0,1	3,2	20	10	10	32	0,36	0,00	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроулучшителями	49	4,0	1,0	28,6	143	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00
	Всего:		21,7	19,1	52,1	470	177	44	297	7,25	0,26	16,83	0,11
	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
71	Орница свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	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 ползень с микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		21,5	20,6	108,1	705	91	69	176	6,08	1,25	11,00	0,00
	Подлинник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,68	0,07	0,09	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Всего:		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	3,98	0,07	13,99	0,03
	Итого:		55,9	49,5	209,2	1510	385	147	623	17,31	1,58	41,82	0,14
	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 порционный	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 с малиной	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 микроулучшителями	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												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	205	1,7	4,7	8,7	84	37	19	48	1,00	0,18	9,50	0,01
ТТК 94	Фришболы в сырном соусе	100/50	15,6	8,1	9,3	173	127	11	107	0,60	0,10	1,00	0,30
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
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 ползень с микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/27	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		25,1	20,0	69,6	559	249	71	263	4,50	0,48	15,40	0,41
	Подлинник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,00

421	Сдоба обыкновенная	100	7.7	6.0	45.4	266	13	11	57	0.81	0.10	0.00	0.00
	Всего:		13.3	11.0	67.4	422	255	41	245	1.01	0.20	1.80	0.00
	Итого:		51.7	52.7	190.4	1451	795	151	736	7.56	0.87	18.72	0.66
	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	150/30	25.7	20.1	38.2	437	306	41	373	1.00	0.10	0.50	0.10
338	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.00	11.00	0.00
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	5.0	21	5	4	8	0.90	0.00	0.10	0.00
	Батон, витаминный с микроэлементами	26	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.10	0.00	0.00
	Всего:		28.4	28.4	68.4	643	341	55	396	4.80	0.20	11.60	0.10
	Обед												
177/2004	Бульон 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
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	Калуста 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
	Вафли	18	0.8	4.5	11.9	92	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
348	Компот из кураги	200	1.1	0.0	13.2	86	33	21	29	0.70	0.00	0.90	0.00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/44	5.4	1.2	36.5	184	36	0	0	1.88	0.23	0.00	0.00
	Всего:		27.0	19.2	96.4	705	127	88	155	5.52	0.70	24.60	0.02
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей калустой	100	11.7	7.5	24.8	213	37	33	76	0.96	0.08	1.20	0.03
338	Фрукты свежие	106	0.4	0.4	10.4	47	17	10	12	2.31	0.03	10.60	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:		12.3	7.6	29.8	234	42	37	84	1.86	0.08	1.30	0.03
	Итого:		67.7	55.2	194.6	1582	510	180	635	12.18	0.98	37.50	0.15
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Вутерброд 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 пшённая с маслом	150/5	4.9	6.6	21.5	164	117	29	128	0.60	0.04	1.62	0.02
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2.8	3.2	8.0	75	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.6	3.0	20.8	124	124	27	109	0.80	0.00	1.30	0.00
	Батон, витаминный с микроэлементами	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												
103	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью	20/200	6.5	4.9	16.9	137	15	21	174	1.00	0.20	6.90	0.00
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16.3	7.8	3.0	156	141	62	191	1.00	0.01	0.20	3.30
304	Рис отварной	150	3.7	6.3	28.5	185	1	12	62	0.50	0.00	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.00	11.00	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/56	6.3	1.4	42.8	210	40	0	0	2.08	0.26	0.00	0.00
	Всего:		33.2	20.8	130.0	849	218	105	445	6.98	0.47	25.70	3.30
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с мясом рисом	100	12.1	13.3	27.1	277	29	21	124	1.24	0.17	0.05	0.01
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	5.0	21	5	4	8	0.90	0.00	0.10	0.00
	Всего:		12.3	13.4	32.1	298	34	25	132	2.14	0.17	0.15	0.01
	Итого:		66.9	60.1	235.3	1761	810	203	995	11.32	0.89	28.77	3.33
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	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
309	Рожки отварные	150	5.4	4.9	27.9	178	6	8	35	0.80	0.10	0.00	0.00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0.7	0.1	2.4	14	8	12	16	0.60	0.04	15.00	0.00
338	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.00	11.00	0.00

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	39	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		24,7	20,4	81,7	617	64	55	164	6,40	0,37	29,40	0,00
157	Обед	205	5,5	5,1	5,6	91	17	26	56	0,90	0,13	4,20	0,01
284	Солёная домашняя со сметаной, зеленью	150	11,0	9,2	15,8	189	14	33	107	1,40	0,10	3,20	0,00
275	Запечённая картошка с мясом	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	0,00
	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	Печенье	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Компот из ягод	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/44	24,6	22,0	91,5	662	108	77	191	4,76	0,46	30,50	0,01
	Всего:												
ТТК 376	Полдник	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Пирожок печёный слоёный с картошкой, луком	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂		7,6	13,6	46,9	339	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Всего:		56,9	56,0	220,0	1618	201	148	419	11,92	0,92	61,23	0,02
	Итого:												
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
204	Завтрак	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00
	Макароны с сыром	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Творог с фруктовом наполнителем для детского питания	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	14,00
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	33	2,6	0,7	18,9	94	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами		23,0	20,2	75,6	578	303	29	194	1,60	0,18	0,90	14,00
	Всего:												
ТТК 370	Обед	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
260	Суп сырный с грибами, зеленью	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Гуляш из говядины	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00
342	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Компот из яблок	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами		28,4	24,0	110,6	771	177	170	310	9,46	0,83	14,00	0,03
	Всего:												
ТТК 376	Полдник	100	4,8	5,2	51,3	272	31	12	52	0,64	0,05	0,29	0,01
338	Пирожок печёный слоёный с джемом	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
ТТК 89	Фрукты свежие	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Компот из апельсинов		5,4	5,7	79,1	390	58	25	70	3,14	0,06	26,29	0,01
	Всего:		56,8	49,8	265,3	1739	538	224	574	14,20	1,07	41,19	14,04
	Итого:												
	Вторник												
14	Завтрак	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло шоколадное	150	7,2	12,1	14,0	194	19	28	65	1,60	0,02	6,20	0,00
ТТК 12	Жаркое из индейки	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,70	0,08	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
377	Чай с лимоном	41	3,1	0,8	22,6	110	16	0	0	0,79	0,13	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами		12,8	23,3	76,0	565	50	54	135	3,99	0,23	9,10	0,00
	Всего:												
	Обед	205	1,5	5,4	7,7	85	29	16	38	0,90	0,20	15,00	0,03
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
271	Виточки домашние	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кекс для детского питания	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
389	Сок фруктовый												

	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/22	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		26,9	28,7	98,1	757	92	46	159	5,50	0,80	21,10	0,03
	Подлинник												
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,70	0,07	0,06	0,03
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,10	0,10	0,00
	Всего:		13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,40	0,17	0,16	0,03
	Итого:		53,2	67,3	226,5	1724	441	128	501	10,89	1,20	30,36	0,06
	Среды												
	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 стужённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,00	0,10	0,50	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	26	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		28,4	28,4	68,4	643	341	55	396	4,80	0,20	11,60	0,10
	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	0,00	18,60	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	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	25/42	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,80	0,22	0,00	0,00
	Всего:		28,1	27,7	113,2	825	186	105	339	5,32	0,85	39,18	4,51
	Подлинник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	0,96	0,08	1,20	0,03
338	Фрукты свежие	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,30	0,00	10,60	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:		12,3	8,0	40,2	281	59	47	96	4,16	0,08	11,90	0,03
	Итого:		68,8	64,1	221,8	1749	586	207	831	14,28	1,13	62,68	4,64
	Четверг												
	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	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
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 с персиком	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	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												
ТТК 83	Суп Министроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	2,4	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/20	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		37,8	27,1	102,6	836	224	266	607	8,69	0,72	56,56	0,38
	Подлинник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Всего:		9,7	11,5	35,4	454	66	25	78	3,80	0,10	31,10	0,00

	Итого:		60,5	59,9	194,6	1760	572	326	899	14,44	0,97	89,08	0,63
	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	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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	41	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		22,4	19,7	88,1	622	92	72	189	5,60	0,33	19,30	0,11
	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
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
306	Горошек зелёный консервированный	60	1,9	0,1	3,9	25	12	12	38	0,40	0,00	6,00	0,00
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	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	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		26,3	23,2	108,6	750	86	52	202	5,58	0,55	12,60	0,02
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		7,6	8,2	49,9	299	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Итого:		56,3	51,1	246,6	1671	207	140	455	11,94	0,97	33,23	0,14
	Итого по меню:		1194,4	1164,8	4562,7	33878	9635	3614	12675	257,4	21,8	870,1	43,8
	среднее за день		59,7	58,2	228,1	169,4	482	181	634	12,87	1,09	43,50	2,19

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