

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации
питания»
МБУ «Дирекция по организации
питания»
« 15 » _____ 2025 г.
Е.В. Пороховой

четверть 2023-2020 учаснои о тода в соҳаро рафтаанд. Ҷағдҳои ҷуғрофияӣ ва таърихӣ дар ин ҳама гуна мактабҳо ба назар гирифта шудаанд.

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

Сормовского района школы № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117ф, 141, 183, лицей № 82

Нижегородского района школы № 3, 1, 14, 17, 22, 30, 39, 42, 62, 80, 103, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, гимназии №№ 25, 53, лицей № 28, 38 Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, 188ф, 189,

Совітського району № 1, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 140, 152, 154, 174, гімназія № 17

Дзержинского района №11, 32, 34, 42, 40, 88, 80Ф, 92, 122, 134, 133, 130, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161
Августовского 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, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Справочнику блоч 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Са	Мg	Р	Fe	В ₁	С	А	
Первая неделя														
Понедельник														
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	48	3,8	1,0	27,5	134	19	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:		23,1	26,9	50,1	535	207	41	348	7,7	0,2	12,1	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	0,0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:		22,1	18,2	105,5	675	79	76	266	5,8	0,7	26,7	0,0	0,0
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	0,0
	Всего:		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	4,0	0,1	14,0	0,0	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	0,1
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		13,3	23,7	49,8	466	42	45	180	3,6	0,3	11,1	0,1	0,1
	Обед													
157	Соленья домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0	0,0
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	23	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		35,5	21,3	80,1	655	99	121	301	5,1	0,5	11,1	0,1	0,1
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		12,3	8,0	40,6	283	60	47	96	4,3	0,1	12,3	0,0	0,0
	Итого:		61,1	53,0	170,5	1404	201	213	577	13,0	0,8	34,5	0,2	0,2
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	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:	517	14,6	22,8	60,4	505	34	43	106	2,9	0,1	3,5	0,0	0,0

Обед														
ТТК 370	Суп сырный с грибами	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
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:	23,5	24,5	83,7	677	244	88	305	5,2	0,7	14,0	0,1	0,1	0,1
Полдник														
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	95	8,2	10,3	40,2	286	36	11	60	0,7	0,1	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	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
	Всего:	8,8	10,8	68,0	404	63	24	78	3,2	0,1	26,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:	46,9	58,1	212,1	1586	341	155	489	11,2	0,8	43,6	0,2	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	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	0,0	0,0
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:	27,8	23,5	111,1	767	45	176	307	7,1	0,7	13,6	0,0	0,0	0,0
Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	255	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0	0,0
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
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	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/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:	29,5	33,6	126,4	930	96	51	337	9,3	0,7	18,6	0,1	0,1	0,1
Полдник														
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0	0,0
421	Слоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:	13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,0	0,2	1,8	0,0	0,0	0,0
	Итого:	70,6	68,1	304,9	2119	396	268	889	17,5	1,6	34,0	0,1	0,1	0,1
Питицца														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:	14,1	19,9	65,6	498	43	55	199	5,2	0,2	11,8	0,0	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	18,5	16,8	10,4	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	45	3,2	0,5	19,4	95	32	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:	27,3	25,6	58,6	606	109	77	172	6,1	0,9	5,9	0,2	0,2	0,2
Полдник														
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0	0,0
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

177/2004	Бульон куриный с грибами, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
271	Выпечки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
ТТК 270	Гороховое пюре	180	18,6	6,9	31,2	261	75	73	185	5,8	0,4	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		45,9	19,9	92,1	731	136	114	284	9,3	1,0	5,2	0,0
	Подлинник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
421	Сдоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,0	0,2	1,8	0,0
	Итого:		72,0	58,6	241,0	1780	506	179	549	13,6	1,2	18,4	0,0
	Среза												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
	Кефир 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	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		15,2	34,9	88,6	728	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	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 275	Каша кукурузная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	35	0,6	1,8	4,0	35	15	5	10	0,2	0,0	9,3	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,1	26,6	94,7	755	206	125	386	6,0	0,6	18,7	4,5
	Подлинник												
ТТК 27	Ханчигури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0,0
	Всего:		13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,4	0,2	0,2	0,0
	Итого:		55,8	76,8	235,6	1885	552	194	710	10,7	1,2	25,7	4,6
	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	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,1	0,0	0,9	

271	Завтрак	Виточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные		180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие		110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном		200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами		51	4,1	1,0	29,2	143	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		25,1	18,5	93,9	645	64	34	117	6,2	0,5	13,9	0,0	
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью		255	2,2	5,6	10,2	100	37	19	46	1,0	0,2	9,2	0,0
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	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 89	Компот из апельсинов		200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами		25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		34,4	29,6	81,4	729	141	144	324	6,1	0,5	26,2	0,2	
ТТК 376	Полдник													
	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком		100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"		200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:			7,6	8,2	49,9	299	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Ужин:			67,1	56,3	225,2	1673	234	194	505	13,1	1,1	41,5	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
15	Сыр порционный		15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
295	Котлета куриная		100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	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
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		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		36,3	33,7	80,5	770	231	246	498	8,7	0,6	4,3	0,1	
	Обед													
88	Шницель 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
285	Макаронник с мясом		200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)		20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
338	Фрукты свежие		110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
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		25/18	3,2	0,7	21,1	103	25	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		27,7	23,7	93,0	724	135	77	224	7,3	0,6	36,3	0,0	
ТТК 376	Полдник													
	Пирожок печёный слоёный с курагой		100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,0
338	Фрукты свежие		110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
388	Напиток из шиповника		200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Всего:		7,2	5,9	75,6	385	95	49	94	4,4	0,1	31,3	0,0	
	Итого:		71,2	63,3	249,1	1879	461	372	816	20,5	1,2	71,9	0,2	
	Третья неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное		10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	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		110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами		45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		22,9	26,8	48,3	527	206	41	348	7,7	0,2	12,1	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

ТТК 27	Подлинник	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
ТТК 243	Хачапури	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный												
	Всего:		12,8	15,0	55,8	410	292	25	210	0,7	0,1	7,7	0,0
	Итого:		68,1	68,0	227,4	1823	536	250	750	13,2	0,9	47,4	0,3
Четвертая неделя													
Понедельник													
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	200	10,9	13,5	33,0	298	122	20	136	0,9	0,1	0,0	0,0
	Творог с фруктовым наполнителем для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	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	14	1,1	0,3	8,0	39	6	0	0	0,3	0,0	0,0	0,0
	Всего:		19,8	18,1	57,1	471	218	24	144	2,1	0,1	0,1	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,0	0,3	9,4	0,0
260	Гуляш 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
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	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		24,5	22,9	73,9	598	153	170	314	8,3	0,7	10,0	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с джемом	100	4,8	5,2	51,3	272	31	12	52	0,6	0,1	0,3	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Всего:		5,4	5,7	79,1	390	58	25	70	3,1	0,1	26,3	0,0
	Итого:		49,7	46,7	210,1	1459	429	219	528	13,6	0,8	36,4	0,0
Вторник													
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
ТТК 12	Жаркое из индейки	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	35	7,6	1,7	51,2	251	50	0	0	2,6	0,3	0,0	0,0
	Всего:		21,0	29,7	79,8	669	297	47	232	5,7	0,4	10,7	0,1
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	255	1,8	6,5	9,6	105	36	20	47	1,0	0,2	18,0	0,0
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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	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 пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,4	24,5	89,4	684	91	48	156	5,5	0,8	24,1	0,1
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0,0
	Всего:		13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,4	0,2	0,2	0,0
	Итого:		60,9	69,4	221,6	1755	687	123	595	12,6	1,3	35,0	0,2
Среда													
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 99	Бефстроганов 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	0,62	0,03	0,00	0,04
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,10	0,11	0,00	0,00

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	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,8	25,0	77,3	630	183	107	344	4,1	0,3	0,3	3,6
278/2022	Обед												
	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	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
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,5	23,0	94,7	703	167	105	351	5,2	0,8	15,9	4,5
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,3	0,0	10,6	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:		12,3	8,0	40,2	281,0	59,0	47,0	96,0	4,2	0,1	11,9	0,0
	Итого:		62,6	56,0	212,2	1614	409	259	791	13,5	1,2	28,1	8,1
	Четверг												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со стухшим молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,0	0,0	0,3	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		12,8	27,7	81,5	627	115	24	20	3,3	0,0	11,4	0,0
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
ТТК 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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/54	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,0
	Всего:		40,4	28,9	112,0	903	239	276	671	6,4	0,8	37,6	0,5
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Всего:		9,7	11,5	35,4	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,0
	Итого:		62,9	68,1	228,9	1984	420	325	769	13,5	0,9	80,1	0,5
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,6	18,1	66,9	510	69	43	158	2,7	0,4	8,0	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
285	Макаронные с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,5	24,0	109,5	764	95	59	221	6,9	0,6	34,1	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Напиток овсяный фруктовый "Жюльет"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

Всего:		7,6	8,2	49,9	299	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
Итого:		54,7	50,3	226,3	1573	193	118	443	10,3	1,1	43,4	0,1
Суббота												
Завтрак												
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9
	Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0
Всего:			34,1	28,5	77,9	705	272	97	326	4,4	0,4	4,3
Обед												
99	Суп из овощей, с зеленью	250	1,7	5,0	9,5	90	22	19	52	0,8	0,2	13,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0
Всего:			31,0	31,5	111,7	854	116	203	389	9,1	0,8	20,4
Полдник												
ТТК 3/6	Пирожок печёный слоёный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0
Всего:			7,2	5,9	75,6	385	95	49	94	4,4	0,1	31,3
Итого:			72,3	65,9	265,2	1944	483	349	809	17,9	1,3	56,0
Итого по меню:												
		1468,2	1445,1	5320,2	40597,6	9173	4978	15148	317,4	25,3	905,4	36,5
среднее за день												
		61,2	60,2	221,7	1692	382	207	631	13,2	1,1	37,7	1,5

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