

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
 15.10.2025

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
 В. В. Давыдов
 15.10.2025

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на ноябрь 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 96ф, 109, 109ф, 110, 121, 167, 168, 168ф, 176, 181, гимназия № 50
 Ленинского района школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия № 184, лицей № 180
 Московского района школы № 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей № 87, гимназия № 67
 Сормовского района школы № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 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 № 2, 5, 53, лицей № 28ф
 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 блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая 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	0,00	0,00	0,00	0,00	
15	Сыр пармезано	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 микроэлементами	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	
	Кефир 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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	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	
	Полдник													
	Изделие сладкое "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	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	
	Вторник													
	Завтрак													
864/2022	Блинны "Домашние" с вареньем	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
338	Фрукты свежие	170	0,7	0,6	17,6	77	33	20	27	3,91	0,03	8,50	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	
	Всего:		11,0	25,4	76,8	577	38	24	35	4,81	0,03	8,60	0,00	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, желтено	205	1,7	4,7	8,7	84	37	19	48	1,00	0,18	9,50	0,01	
295	Котлета рубленная из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10	
309	Рокки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	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	25/28	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,50	0,18	0,00	0,00	
	Всего:		35,9	30,4	136,7	997	147	120	263	5,80	0,66	11,70	0,11	
	Полдник													
	Плюшка 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:	55,1	62,9	289,5	1980	196	152	307	10,81	0,69	24,80	0,11
Средн											
Завтрак	15	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло шоколадное	150/5	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20	0,20
ТТК 147	100	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Каши молочная рисовая с маслом	200/7	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
Йогурт	45	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,18	0,00	0,00
Чай с лимоном		10,9	19,2	68,5	139	28	123	2,08	0,22	4,10	0,20
Батон, витаминный с микроэлементами											
Всего:											
Обед	200/15	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
Суп сырный с грибами, зеленью	100/50	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
ТТК 274	180	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
Буженина Аппетитная	140	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
Пюре картофельное	200	0,7	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
Фрукты свежие	25/21	3,5	22,8	112	26	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
Напиток из шиповника		23,6	24,4	735	226	79	276	8,13	0,61	44,80	0,12
Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами											
Всего:											
Полдник	100	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-молочной	200	0,2	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Чай с сахаром		6,7	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Всего:		41,2	264,7	1518	370	111	407	11,11	0,83	49,00	0,32
Итого:											
Четверг											
Завтрак	10	0,1	7,3	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	150/20	31,7	12,6	369	278	39	349	0,90	0,09	0,46	0,08
Зингеланка из творога со сгущенным молоком	140	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
Фрукты свежие	200	0,2	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Чай с сахаром	24	1,9	13,7	67	10	0	0	0,48	0,08	0,00	0,00
Батон, витаминный с микроэлементами		34,4	21,0	64,7	318	56	375	5,38	0,17	14,56	0,08
Всего:											
Обед	210	6,4	5,9	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	100	13,7	10,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
Печень по-строгановски	150	5,4	4,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
Вермишель отварная	28	1,7	6,2	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Кефир для детского питания	200	0,2	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Сок фруктовый	25/40	5,0	1,1	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами		32,4	28,7	100,7	786	84	55	9,28	0,65	12,50	0,52
Всего:											
Полдник	100	8,0	9,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

204	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00
	Творог с фруктовым наполнителем 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, зеленью	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,80	0,20	6,80	0,00
278	Тфтели 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.гари)	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	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												
	Имбирное слоеное "Ярмарочное с вареной сгущенкой"	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
	Ужин:												
	Патиссон												
	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 микроэлементами	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												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	0,9	4,9	7,8	81	26	15	34	1,00	0,15	7,30	0,01
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.гари)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	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	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,42	0,16	0,00	0,00
	Всего:		34,3	31,6	78,1	767	175	167	352	6,73	0,43	26,26	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
	Ужин:												
	Патиссон												
	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

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	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
177/2004	Обед	25/15/200											
271	Буллон с куриным филе, гречками, зеленью	100	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02
309	Виточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
338	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
388	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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 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:		34,3	18,7	114,4	767	95	58	145	7,99	0,76	35,50	0,02
342	Полдник	100											
	Салата майская	200	7,0	5,5	67,0	340	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из яблок		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:		54,9	46,1	249,8	1641	394	101	377	10,94	0,95	41,12	0,27
	Среда												
10/2004	Завтрак	45											
291	Бутерброд горячий с сыром	150	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
338	Плов из филе индейки	120	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
376	Фрукты свежие	200	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
	Чай с сахаром	22	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами		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
96	Обед	200											
234	Рассольник Ленинградский с зеленью	100	2,2	5,8	17,4	131	22	24	75	1,00	0,20	7,70	0,01
312	Котлета рыбная	150	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
ТТК 275	Пюре картофельное	50	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	28	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00
	Кефир для детского питания	200	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги		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	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,42	0,16	0,00	0,00
	Всего:		27,8	33,0	106,2	860	203	123	376	5,72	0,67	27,30	4,51
	Полдник												
	Плошка 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:		54,1	64,7	254,3	1846	536	189	635	8,98	1,23	80,50	4,51
	Четверг												
	Завтрак												

15	Сыр порционно	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 микроэлементами	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
	Кефир 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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	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
	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:		48,4	63,0	201,7	1564	485	122	573	11,33	1,50	59,27	0,17
	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 порционно	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	27,5	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	Колбаса вареная 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
	Вафли	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	25/51	5,9	1,3	40,0	198	38	0	0	2,00	0,25	0,00	0,00
	Всего:		19,8	23,2	118,4	705	108	69	153	5,02	0,89	41,08	0,01
	Полдник												
	Нижегородская слобода с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		42,2	53,9	258,0	1661	432	129	410	7,77	1,08	43,50	0,26
	Среда												
	Завтрак												
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной гусиной	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 ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,56	0,18	0,00	0,00
	Всего:		26,5	28,4	98,2	754	194	105	324	5,26	0,69	34,30	4,50
	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
	Итого:		43,8	54,5	302,0	1720	344	151	518	11,32	0,87	49,21	4,57
	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 пшеница с маслом	150/5	4,9	6,6	21,5	164	117	29	128	0,60	0,04	1,62	0,02
	Кисломолочный продукт "Бюлакт"	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												
ТТК 83	Суп Манеэстрон	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 сметанном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,90	0,01	0,20	3,60
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
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	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,06	0,26	0,00	0,00
	Всего:		28,0	18,9	125,4	786	338	196	568	7,44	0,64	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:		56,6	50,5	279,5	1798	903	273	990	10,54	0,90	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	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00

	Батон, витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		21,7	24,3	48,3	505	77	59	200	3,70	0,21	5,00	0,10
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/32	4,4	0,9	29,1	160	31	0	0	1,62	0,19	0,00	0,00
	Всего:		28,4	20,4	93,0	685	121	61	181	4,77	0,50	70,10	0,51
	Полдник												
	Плюшка 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:		58,3	51,8	217,3	1596	209	128	390	8,67	0,71	79,60	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 с фруктами наполнителем 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	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Каля 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
	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:		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	Баточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	35	0,80	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	21	21	0,12	0,07	45,60	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	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	2,02	0,26	0,00	0,00
	Всего:		27,7	23,1	123,2	814	129	48	4,84	0,93	68,20	0,03
	Полдник											
	Нижегородская слобода с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		52,4	51,6	296,3	1885	315	367	8,14	1,24	73,40	0,03
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	3	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	0,90	0,09	0,46	0,08
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0,48	0,08	0,00	0,00
	Всего:		34,4	21,0	64,7	585	318	56	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	0,72	0,32	0,08	0,01
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	1,30	0,20	0,40	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	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	0,30	0,01	16,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/23	3,6	0,8	24,0	117	27	0	1,44	0,16	0,00	0,00
	Всего:		27,0	27,0	103,8	777	176	104	5,39	0,80	41,58	4,51
	Полдник											
	Плошка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	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	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	0,20	0,00	4,50	0,00
	Итого:		69,6	55,0	244,5	1769	505	168	10,97	0,97	60,64	4,59
	Четверг											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	3	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	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	0,30	0,04	1,20	0,20
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,0	21,3	56,6	470	282	35	1,95	0,15	1,42	0,25
	Обед											
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	14	19	0,80	0,20	6,20	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
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
	Кеке 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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,84	0,23	0,00	0,00
	Всего:		38,2	33,2	115,3	911	77	120	274	6,45	0,64	7,96	0,09
	Итого:												
	Полдник	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Изделие сладкое "Ярмарочное с варёной сгущённой"	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
376	Чай с сахаром		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		58,7	59,8	227,0	1678	364	159	496	9,30	0,78	9,48	0,34
	Итого:												
	Питание												
ТТК 500	Завтрак	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
312	Шницель "Нежный"	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
	Пюре картофельное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Фруктовое пюре	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Чай с лимоном	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,48	0,08	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами		21,0	19,1	59,1	494	73	67	181	3,76	0,28	3,60	0,11
	Всего:												
	Обед	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
285	Макароник с мясом	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,11	0,11	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
338	Фрукты свежие	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вафли	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
ТТК 206	Компот из ягод		3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,42	0,16	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/22	29,9	25,8	136,6	830	130	96	288	5,95	0,74	55,20	0,01
	Всего:												
	Полдник	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Салат Appetitная с начинкой фруктово-ягодной	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
376	Чай с сахаром		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		57,6	51,5	286,7	1615	208	167	477	10,61	1,02	58,90	0,12
	Итого:												
	Итого по меню:		1100,5	1109,1	5084,3	24182	7756	3091	10148	212,1	19,54	914,21	49,04
	среднее за день		55,0	55,5	254,2	1709	388	155	507	10,61	0,98	45,71	2,45

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