Директор МБОУ «Школа № 154»
С. А. Ананьева

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
_____ Е.В. Порохова
«22» октября 2025 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших 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),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, лицеи №№ 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, лицеи №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г	Наименование блюд	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	0,0	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 микронутриентами	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	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												
	Изделие сдобное "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**	**0,9**	**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 микронутриентами	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 со сметаной, зеленью	255	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0
295	Котлета рубленная 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
	Кекс 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/17	3,2	0,6	20,5	101	25	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**34,9**	**28,5**	**114,0**	**881**	**155**	**128**	**285**	**6,0**	**0,6**	**15,4**	**0,1**
	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

	Завтрак												
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	47	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**17,1**	**16,9**	**108,4**	**656**	**118**	**18**	**72**	**4,7**	**0,2**	**21,6**	**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
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
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	23	1,7	0,3	9,9	49	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**27,1**	**26,8**	**50,2**	**560**	**94**	**77**	**172**	**5,2**	**0,8**	**5,9**	**0,2**
	Полдник												
	Сдоба майская	100	7,0	5,5	67,0	340	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		**7,2**	**5,7**	**80,9**	**398**	**7**	**4**	**4**	**0,9**	**0,0**	**4,1**	**0,0**
	Итого:		**51,3**	49,4	239,5	**1613**	**218**	**99**	**248**	10,8	1,0	**31,6**	**0,2**
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	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
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	1,4	5,8	29,0	104	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**27,9**	**29,5**	**100,8**	**710**	**187**	**214**	**420**	**7,8**	**0,4**	**0,3**	**3,6**
	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
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
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 полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	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 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**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**65,5**	63,8	272,9	**1858**	**318**	**288**	647	16,7	1,1	40,7	3,7
	Вторая 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

	Всего:		**8,2**	**7,1**	**76,0**	**406**	**11**	**8**	**9**	**0,2**	**0,0**	**4,5**	**0,0**
	Итого:		57,3	59,5	241,4	1765	210	180	472	10,1	1,0	28,2	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
260	Гуляш 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	0,62	0,03	0,00	0,04
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 микронутриентами	**20**	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**14,6**	**22,8**	**55,3**	**485**	**34**	**43**	**106**	**2,9**	**0,1**	**3,5**	**0,0**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	**250/15**	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	**100/50**	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/20**	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**23,5**	**24,9**	**92,9**	**689**	**223**	**70**	**279**	**5,2**	**0,7**	**33,1**	**0,1**
	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**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		44,8	54,3	239,3	1465	262	117	393	9,0	0,8	36,7	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
	Вафли	**20**	1,4	5,8	29,0	104	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	**45**	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**31,6**	**28,6**	**125,5**	**817**	**130**	**181**	**358**	**7,4**	**0,7**	**0,9**	**14,0**
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**260**	7,7	7,0	7,2	120	24	33	102	1,2	0,1	5,3	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
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	**26**	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**31,9**	**30,0**	**83,8**	**729**	**65**	**62**	**385**	**8,4**	**0,5**	**13,6**	**0,6**
	Полдник												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	**100**	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	**200**	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		**9,1**	**9,0**	**86,2**	**486**	**33**	**21**	**29**	**0,7**	**0,0**	**0,9**	**0,0**
	Итого:		72,6	67,6	295,5	2032	228	264	772	16,5	1,2	15,4	14,6
	Пятница												

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
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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**27,5**	**25,1**	**98,8**	**759**	**194**	**120**	**376**	**6,0**	**0,6**	**9,4**	**4,5**
	Полдник												
	Плюшка 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	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		**8,2**	**7,1**	**76,0**	**406**	**11**	**8**	**9**	**0,2**	**0,0**	**4,5**	**0,0**
	Итого:		51,0	**67,1**	**258,3**	**1873**	252	169	502	**9,4**	**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	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	14,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	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, зеленью	265	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/43	5,3	1,2	36,0	173	36	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**29,3**	**32,2**	**118,7**	**878**	**93**	**66**	**218**	**3,6**	**0,5**	**23,5**	**0,1**
	Полдник												
	Изделие сдобное "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**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		55,1	**60,6**	**235,5**	**1703**	216	103	350	**6,9**	**0,7**	**25,1**	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
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	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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**24,0**	**18,4**	**84,0**	**599**	**61**	**36**	**118**	**6,7**	**0,5**	**14,1**	**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
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 57	Пудинг "Лакомка" 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 микронутриентами	**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	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
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 микронутриентами	**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	0,00	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**	**0,9**	**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	Блины "Домашние" со сгущённым 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												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**25/15/250**	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
271	Биточки 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	0,91	0,07	0,00	0,03
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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/46**	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**36,0**	**19,3**	**114,0**	**776**	**76**	**45**	**135**	**5,2**	**0,7**	**20,7**	**0,1**
	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**	**0,9**	**0,0**	**4,1**	**0,0**
	Итого:		55,3	52,0	272,8	1774	**203**	76	161	9,9	0,7	**38,2**	**0,1**
	Среда												
	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 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 микронутриентами	**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												

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 микронутриентами	22	1,6	0,3	9,5	47	16	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**31,8**	**28,2**	**59,6**	**651**	**145**	**162**	**344**	**5,9**	**0,4**	**12,1**	**0,2**
	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**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		62,5	53,1	234,6	1541	211	202	470	13,4	0,9	26,3	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
295	Котлета рубленная из куриного филе	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	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	54	4,3	1,1	30,9	151	22	0	0	1,1	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**35,1**	**29,9**	**97,2**	**798**	**94**	**239**	**408**	**9,2**	**0,6**	**5,4**	**0,1**
	Обед												
88	Щи 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
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/16	3,1	0,6	20,0	98	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**26,3**	**23,7**	**108,8**	**754**	**106**	**55**	**199**	**7,1**	**0,5**	**41,0**	**0,0**
	Полдник												
	Изделие сдобное "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**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**68,9**	**58,9**	**261,0**	1849	205	298	615	17,2	1,2	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 микронутриентами	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	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	0,00	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**	**0,9**	**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 рубленная 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
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 микронутриентами	**47**	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**31,2**	**16,2**	**95,9**	**656**	**97**	**98**	**216**	**7,7**	**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 полезный с микронутриентами	**43**	3,1	0,5	18,6	91	31	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**18,0**	**16,3**	**54,0**	**447**	**75**	**75**	**171**	**5,8**	**0,9**	**8,4**	**0,0**
	Полдник												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	**100**	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	**200**	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		**9,1**	**9,0**	**86,2**	**486**	**33**	**21**	**29**	**0,7**	**0,0**	**0,9**	**0,0**
	Итого:		**58,3**	**41,5**	236,1	1589	**205**	**194**	**416**	**14,1**	1,3	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
ТТК 552	Индейка с булгуром	**200**	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
	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 микронутриентами	**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
ТТК206	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**24,8**	**24,6**	79,9	**639**	**181**	**105**	**334**	**5,3**	**0,6**	**15,7**	**4,5**
	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
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**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		48,7	64,5	248,3	1607	282	119	408	8,4	0,7	18,7	4,5

	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	**100/50**	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
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 микронутриентами	**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												
ТТК 83	Суп Минестроне	**250**	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
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
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/41**	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**28,2**	**20,0**	**112,6**	**745**	**340**	**215**	**645**	**4,3**	**0,6**	**42,8**	**4,0**
	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**	**0,9**	**0,0**	**4,1**	**0,0**
	Итого:		**66,8**	55,1	300,8	**1961**	**539**	**420**	**1072**	12,5	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	**200/10**	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**48**	3,8	1,0	27,4	134	19	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**24,4**	**24,5**	**56,5**	**544**	**106**	**55**	**216**	**4,3**	**0,4**	**4,7**	**0,1**
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**260**	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,9	0,1	4,2	0,5
285	Макаронник с мясом	**200**	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	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 полезный с микронутриентами	**41**	3,0	0,5	17,7	87	30	0	0	1,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**30,6**	**24,1**	**67,8**	**606**	**78**	**54**	**198**	**5,3**	**0,5**	**4,7**	**0,5**
	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**	**0,2**	**0,0**	**4,5**	**0,0**
	Итого:		**63,2**	55,7	200,3	**1556**	**195**	**117**	**423**	9,8	0,8	**13,9**	**0,6**
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленная из куриного филе	**100**	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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 микронутриентами	**50**	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0

	Всего:		**29,0**	**23,8**	**86,6**	**677**	**73**	**101**	**234**	**4,3**	**0,4**	**5,4**	**0,1**
	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
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	**100/50**	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,4	0,2	17,5	0,0
ТТК 275	Капуста квашенная с растительным маслом, сахаром (доп. гарнир)	**55**	0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,3	0,0	14,5	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/32**	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**23,0**	**26,9**	**91,9**	**729**	**159**	**101**	**270**	**5,9**	**0,7**	**44,2**	**0,0**
	Полдник												
	Изделие сдобное "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	0,9	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:		59,5	56,0	233,6	1703	237	206	512	11,1	1,1	49,7	0,1
	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 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 микронутриентами	**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 гренками, 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 полезный с микронутриентами	**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												
	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**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		49,0	52,6	188,5	1420	376	198	466	11,3	0,8	10,2	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
291	Плов из филе индейки	**200**	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	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	**200/10**	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**26**	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**13,7**	**25,5**	**79,2**	**602**	**67**	**55**	**130**	**6,2**	**0,4**	**22,1**	**0,0**
	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
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	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**
	Полдник												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		**9,1**	**9,0**	**86,2**	**486**	**33**	**21**	**29**	**0,7**	**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
	Среда												
	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	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
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 микронутриентами	39	3,1	0,8	22,3	109	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**21,4**	**27,3**	**64,4**	**589**	**178**	**76**	**256**	**3,2**	**0,2**	**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	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
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 микронутриентами	36	2,6	0,4	15,6	76	26	0	0	1,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**24,7**	**22,5**	**79,8**	**632**	**160**	**105**	**348**	**5,4**	**0,7**	**20,9**	**4,5**
	Полдник												
	Плюшка 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	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		**8,2**	**7,1**	**76,0**	**406,0**	**11,0**	**8,0**	**9,0**	**0,2**	**0,0**	**4,5**	**0,0**
	Итого:		54,3	**56,9**	**220,2**	**1628**	349	189	613	**8,8**	**0,9**	**25,7**	8,1
	Четверг												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым 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 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
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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**35,8**	**28,2**	**92,7**	**768**	**72**	**125**	**295**	**6,2**	**0,5**	**9,5**	**0,1**
	Полдник												
	Изделие сдобное "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**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**55,4**	**60,4**	**225,7**	1665	196	**156**	**325**	**10,9**	**0,5**	23,0	0,1
	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
	Печенье	**20**	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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 микронутриентами	**26**	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**21,5**	**21,0**	**58,4**	**510**	**75**	**49**	**162**	**3,6**	**0,4**	**4,5**	**0,1**
	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	Макаронник 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 микронутриентами	**26**	1,9	0,3	11,2	55	19	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**29,1**	**23,8**	**91,5**	**696**	**105**	**76**	**242**	**8,2**	**0,7**	**24,9**	**0,0**
	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**	**0,9**	**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 порционно	**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 рубленная 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
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 микронутриентами	**35**	7,6	1,7	51,2	251	50	0	0	2,6	0,3	0,0	0,0
	Всего:		**37,0**	**26,7**	**106,9**	**817**	**211**	**93**	**266**	**6,3**	**0,6**	**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	Тефтели мясные в соусе томатном	**100/50**	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	**30**	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00
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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**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**
	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**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**72,9**	**69,9**	278,5	2033	**332**	**300**	**663**	**16,3**	1,4	26,0	**0,2**
	Итого по меню:		*1367,2*	*1379,9*	*5829,0*	*40644,2*	*6142*	*4392*	*11852*	*288,2*	*23,1*	*731,8*	*55,8*
	среднее за день		*57,0*	*57,5*	*242,9*	*1694*	*256*	*183*	*494*	*12,0*	*1,0*	*30,5*	*2,3*

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