



«СОГЛАСОВАНО»

С.Н. Адамский

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
«24» декабря 2025 г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на январь 2026 года в общеобразовательных учреждениях:

Канашицкого 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 № 25, 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 из Сборника блюда 2012г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Зарегистрирован или не (белки)	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 порционный	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	
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	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00	
	Всего:		22,0	28,4	33,5	477	384	49	397	4,37	0,23	46,57	0,17	
Обед														
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,80	0,20	6,80	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	25/40	5,0	1,1	33,7	167	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00	
	Всего:		20,4	23,7	102,9	705	78	61	149	5,08	1,14	11,80	0,00	
Полдник														
	Плошка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0	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:		50,6	59,2	212,4	1588	473	118	555	9,65	1,37	62,87	0,17	
Вторник														
Завтрак														
864/2022	Блины "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	171	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, зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	0,00	
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10	
309	Рожки оттаявшие	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	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00	
	Всего:		36,9	29,9	145,1	1030	144	118	255	6,06	0,73	10,50	0,10	
Полдник														
	Изделие сладкое "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	
	Итого:		55,4	60,6	277,0	1904	187	146	298	11,8	0,8	19,2	0,1	
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	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	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00	
	Всего:		10,8	19,2	68,3	490	136	27	121	2,10	0,18	1,30	0,20	

ТТК 370	Обед	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		Буженина	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	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
		Всего:		23,9	24,5	107,5	746	228	79	276	8,21	0,62	44,80	0,12
		Подлив												
376		Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-апельсиновой	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
		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:		41,4	50,3	266,8	1527	369	110	405	11,21	0,80	46,20	0,32
		Четверг												
14	Завтрак	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 ступенчатым молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
338		Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
		Всего:		27,8	28,0	66,0	627	330	58	389	5,42	0,15	14,59	0,07
		Обед												
157		Салатка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
431/2004		Печень по-строгановски	100	12,0	9,7	7,6	166	19	14	210	4,40	0,20	7,30	0,02
309		Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	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
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	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,80	0,23	0,00	0,00
		Всего:		30,9	28,0	104,4	789	92	57	313	8,1	0,7	16,0	0,5
		Подлив												
376		Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
		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:		63,4	67,6	227,9	1767	427	119	710	14,4	0,8	30,7	0,6
		Пятница												
ТТК 42	Завтрак	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
338		Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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
		Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
		Всего:		18,8	15,2	64,7	470	227	69	193	2,82	0,20	45,95	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		Магболла 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
389		Соус 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	193	38	0	0	2,00	0,25	0,00	0,00
		Всего:		30,7	27,2	82,5	705	112	72	158	6,12	0,87	5,83	0,15
		Подлив												
348		Нижегородская сдоба с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
		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:		58,6	51,4	233,4	1661	372	162	380	9,64	1,07	52,68	0,17

		Вторая неделя										Понедельник																																							

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)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00
	Желе для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:	28,1	31,6	108,9	858	199	118	359	5,70	0,70	25,80	4,51	
	Подлинник												
376	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
	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:	49,5	60,9	280,8	1737	364	173	530	8,76	1,14	75,40	18,51	
	Четверг												
204	Запеканк												
	Макаронны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00
	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	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	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:	20,2	18,3	85,3	588	221	19	137	1,40	0,15	7,60	0,00	
	Обед												
11/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	0,9	4,9	7,8	81	26	15	34	1,00	0,15	7,30	0,01
ТТК 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
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.гарнир)	40	4,1	2,0	24,0	130	14	42	120	1,50	0,20	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:	32,5	32,3	108,9	854	98	96	237	6,18	0,72	12,35	0,05	
	Подлинник												
376	Салатка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	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:	57,4	62,2	251,7	1793	324	119	382	8,48	0,87	20,05	0,05	
	Пятница												
	Запеканк												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 477	Выпечке домашней	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	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:	17,4	22,4	75,0	572	49	35	93	6,10	0,26	15,30	0,00	
	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
ТТК 242	Филе куриное паншированное	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)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:	37,4	31,3	84,6	771	145	161	367	7,59	0,59	22,96	0,18	
	Подлинник												
	Новгородская сдоба 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:	63,9	62,7	245,8	1829	227	217	489	14,39	0,85	39,16	0,18	
	Томья в подово												

Понедельник												
Завтрак:												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10
	Батон, витаминный с микроэлементами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,60	0,09	0,00
	Всего:	22,0	28,4	33,5	477	384	49	397	4,41	0,23	46,57	0,17
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
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00
	Всего:	20,2	19,9	112,1	707	172	57	178	5,40	1,30	14,40	0,02
Полдник:												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	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
	Всего:	4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:	46,9	59,9	203,1	1535	561	110	583	10,7	1,5	61,1	0,2
Вторник												
Завтрак:												
14	Масло сливочное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00
ТТК 147	Каши молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,08	1,30
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00
	Всего:	11,2	19,6	65,8	484	145	31	135	2,22	0,21	1,40	0,20
Обед:												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08
259	Жаркое по-домашнему	150	9,3	9,7	14,0	182	17	34	70	1,80	0,30	6,20
ТТК 275	Калуга квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,40	0,01	19,80
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,10	0,26	0,00
	Всего:	20,0	23,3	120,1	711	110	69	153	5,12	0,90	41,08	0,01
Полдник:												
	Нижгородская слобда с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	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
	Всего:	9,1	9,0	86,2	486	33	33	21	29	0,70	0,00	0,90
	Итого:	40,3	51,9	272,1	1681	288	121	317	8,0	1,1	43,4	0,2
Среда												
Завтрак:												
875/2022	Оладьи-сладкие с вареной сгущенкой	180	9,9	18,9	94,5	594	118	26	164	1,26	0,18	1,11
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10
	Всего:	10,6	19,5	113,2	677	146	43	187	5,26	0,18	15,21	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
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10
ТТК 275	Калуга квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00

		Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	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	0,00
		Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминизированный с микроэлементами	25/22	3,6	0,7	23,3	115	27	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00	0,00
		Всего:		26,2	31,6	94,3	765	185	101	323	5,8	0,7	29,9	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	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	0,00
		Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00
		Ужин:		43,5	57,7	298,5	1733	336	148	518	12,0	0,9	45,2	4,6	
		Четверг													
		Завтрак													
10/2004		Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	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 "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	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	0,00
		Батон, витаминизированный с микроэлементами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00	0,00
		Всего:		20,3	24,3	75,0	600	499	69	382	2,26	0,31	2,92	0,02	
		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 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 отарные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	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	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	0,00
		Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминизированный с микроэлементами	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,10	0,26	0,00	0,00	0,00
		Всего:		28,0	19,0	125,4	786	338	196	568	7,48	0,64	49,80	3,90	
		Полдник													
376		Изделие сладкое "Ярмарочное с вареной сгущенкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00
		Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00
		Ужин:		55,8	48,6	255,5	1683	842	269	958	10,64	0,95	52,82	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	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	0,00
312		Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10	0,10
377		Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00	0,00
		Батон, витаминизированный с микроэлементами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00	0,00
		Всего:		21,1	24,2	44,2	485	73	58	200	3,5	0,2	3,8	0,1	
		Обед													
157		Салатка 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	
306		Кукуруза консервированная (доп гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,90	0,10	0,00	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	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	0,00
		Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминизированный с микроэлементами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00	0,00
		Всего:		30,4	21,6	102,9	754	131	104	276	8,60	0,50	19,40	0,51	
		Полдник													
		Плошка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,00	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	0,00
		Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00	0,00
		Ужин:		59,8	52,9	223,1	1645	216	170	485	12,34	0,69	27,70	0,61	
		Четвертая неделя													
		Понедельник													
		Завтрак													

204	Махарончи с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	1,31	0,80	0,06	0,00	0,00
	Творог 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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		22,4	20,0	71,0	554	300	29	194	1,40	0,17	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	Каша гречневая рассычатая	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	25/47	5,6	1,2	37,7	183	37	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		28,7	24,0	112,3	780	179	170	310	9,50	0,84	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:		55,8	55,6	240,8	1685	484	203	512	11,80	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
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	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	Всего:		13,2	16,8	77,6	514	41	32	86	2,90	0,35	5,90	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	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,06	0,26	0,00	0,00
	Всего:		28,0	23,3	106,5	748	132	52	155	5,78	0,93	60,70	0,03
	Полдник												
	Нижегородская сладка с маком плавленая	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:		50,3	49,1	270,3	1748	206	105	270	9,38	1,28	67,50	0,03
	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 ступенным молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,90	0,09	0,46	0,08
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,58	0,09	0,00	0,00
	Всего:		34,8	21,1	67,6	599	320	56	375	5,48	0,18	14,56	0,08
	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)	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 89	Компот из абрикосов	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	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0,00	0,00

