



4-х педельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на февраль 2026 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, лицей №№ 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, лицей №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A					
	<i>Первая неделя</i>																	
	<i>Понедельник</i>																	
	Завтрак																	
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5			0,0	0,0	0,0	0,1			
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 микроэutriентами	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0			0,7	0,1	0,0	0,0			
	Всего:		22,2	31,3	41,2	536	206	41	353			7,5	0,3	12,1	0,1			
	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			
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176			1,5	0,1	0,7	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			
	Хлеб пшениный с микроэutriентами	47	3,4	0,6	20,3	100	34	0	0			1,8	0,2	0,0	0,0			
	Всего:		20,9	19,2	79,6	575	66	73	253			5,2	0,3	11,9	0,0			
	Подник																	
	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			0,2	0,0	4,5	0,0			
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9			0,2	0,0	4,5	0,0			
	Итого:		51,3	57,6	196,8	1517	283	122	615			12,9	0,6	28,5	0,1			
	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 микроэutriентами	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0			1,0	0,2	0,0	0,0			
	Всего:		14,4	24,0	53,1	486	45	44	178			3,9	0,4	8,3	0,1			
	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			
ТТК 117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1			1,0	1,0	0,6	1,0			
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42			0,9	0,1	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 пшениный с микроэutriентами/ Батон, витаминный с микроэutriентами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0			1,4	0,2	0,0	0,0			
	Всего:		31,6	22,3	87,7	708	102	52	122			5,1	1,4	11,9	1,0			
	Подник																	
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной стгушкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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			
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8			0,9	0,0	0,1	0,0			
	Итого:		53,5	51,6	195,9	1491	152	100	307			9,9	1,8	20,3	1,1			
	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	0,0	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	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	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	0,0	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	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 гречками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0	0,0	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	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	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	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		24,1	25,0	96,9	709	226	70	279	5,3	0,7	33,1	0,1		
	Поддник														
	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	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	0,0
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:		45,4	54,4	243,2	1485	265	117	393	9,1	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	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	0,0
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,0	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	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	48	3,8	1,0	27,5	134	19	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		31,8	28,7	127,3	825	131	181	358	7,5	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	0,5	0,5
431/2004	Печень по-строгановски	100	12,0	9,7	7,6	166	19	14	210	4,4	0,2	7,3	0,0	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0	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	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	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		28,4	28,1	72,0	651	68	59	355	8,1	0,5	12,7	0,6		
	Поддник														
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	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	0,0
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:		64,9	68,4	256,8	1827	205	244	721	16,4	1,2	13,7	14,6		
	Пятница														
	Завтрак														
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,2	14,2	41,2	342	6	5	4	0,6	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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	0,0	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	0,0	0,0
	Всего:		16,6	15,6	108,6	643	47	15	22	4,0	0,2	18,6	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
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	31	2,2	0,4	13,4	66	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,0
	Всего:		27,6	26,9	53,7	577	99	77	172	5,5	0,8	5,9	0,2
	Полдник												
	Нижегородская слоба с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	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
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Итого:		53,3	51,5	248,5	1706	179	113	223	10,2	1,0	25,4	0,3
	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	1,5	2,8	13,6	86	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	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		27,8	26,5	84,2	686	186	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	0,1	0,2	0,3	0,0
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	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	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,5	0,0	0,0
	Всего:		32,7	29,6	133,6	933	135	67	216	8,0	1,2	37,3	0,1
	Полдник												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		68,0	61,4	272,9	1916	326	285	644	16,7	1,5	37,7	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
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/35	14,1	12,6	59,7	392	13	6	24	0,4	0,0	0,3	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	43	3,4	0,9	24,6	120	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		17,8	20,9	89,4	599	37	10	35	2,2	0,2	0,4	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	36	2,6	0,4	15,6	76	26	0	0	1,4	0,1	0,0	0,0

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	31	2,2	0,4	13,4	66	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,0
	Всего:		27,6	26,9	53,7	577	99	77	172	5,5	0,8	5,9	0,2
	Полдник												
	Нижегородская слобода с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	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
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Итого:		53,3	51,5	248,5	1706	179	113	223	10,2	1,0	25,4	0,3
	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	1,5	2,8	13,6	86	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	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		27,8	26,5	84,2	686	186	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	0,1	0,2	0,3	0,0
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	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	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,5	0,0	0,0
	Всего:		32,7	29,6	133,6	933	135	67	216	8,0	1,2	37,3	0,1
	Полдник												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущённой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		68,0	61,4	272,9	1916	326	285	644	16,7	1,5	37,7	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
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/35	14,1	12,6	59,7	392	13	6	24	0,4	0,0	0,3	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	43	3,4	0,9	24,6	120	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		17,8	20,9	89,4	599	37	10	35	2,2	0,2	0,4	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	36	2,6	0,4	15,6	76	26	0	0	1,4	0,1	0,0	0,0

[illegible]

	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 микроэлементами	14	1,1	0,3	8,0	39	6	0	0	0,3	0,0	0,0	0,0
	Всего:		19,1	18,1	53,1	451	217	23	139	2,0	0,1	0,1	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, 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 микроэлементами	24	1,7	0,3	10,4	51	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		24,8	23,0	76,1	609	157	170	314	8,5	0,7	10,0	0,0
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	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
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		48,6	52,7	186,7	1411	379	197	461	11,4	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
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	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 микроэлементами	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		14,4	30,8	93,2	638	43	41	115	3,1	0,4	6,9	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	1,0	0,3	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
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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 полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,9	30,6	104,7	806	87	43	150	5,3	0,7	18,1	0,1
	Полдник												
	Нижегородская сдоба с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	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
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Итого:		51,4	70,4	284,1	1930	163	105	294	9,1	1,1	25,9	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	0,6	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	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,1	27,2	62,1	578	176	76	256	3,1	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

	Итого:		75,7	60,6	249,1	1843	270	251	569	14,6	2,2	8,4	1,1
		Пятница											
		Завтрак											
271	100	Биточки "Школьные"	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
312	180	Пюре картофельное	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
377	200/7	Чай с лимоном	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	56	Батон, витаминный с микроэлементами	4,5	1,1	32,0	157	22	0	0	1,1	0,2	0,0	0,0
	Всего:		25,1	24,6	61,0	567	108	54	216	4,4	0,4	3,5	0,1
		Обед											
157	260	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,9	0,1	4,2	0,5
285	200	Макаронник с мясом	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
376	200	Чай с сахаром	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	25/19	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,9	24,3	71,8	625	74	54	198	5,1	0,5	4,7	0,5
		Полдник											
	100	Плюшка домашняя	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 206	200	Компот из ягод	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Итого:		64,2	56,0	208,8	1598	193	116	423	9,6	0,9	12,7	0,6
		Суббота											
		Завтрак											
14	10	Масло шоколадное	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 99	100	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
304	180	Рис отварной	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
377	200/7	Чай с лимоном	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	37	Батон, витаминный с микроэлементами	3,0	0,7	21,1	104	15	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,4	22,5	65,5	552	177	77	253	3,1	0,2	3,1	3,6
		Обед											
82	255	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0
ТТК 274	100/50	Ёжики Аппетитные	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
310	180	Картофель отварной	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,4	0,2	17,5	0,0
ТТК 275	70	Капуста квашенная с растительным маслом, сахаром (доп. гарнир)	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	0,0
348	200	Компот из кураги	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	25/30	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,0	27,6	92,3	737	167	103	274	6,1	0,7	48,3	0,0
		Полдник											
376	100	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной ступёнкой"	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	200	Чай с сахаром	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:		51,9	55,4	212,9	1586	348	184	535	10,1	0,9	51,5	3,7
		Четвертая неделя											
		Понедельник											
204	180	Завтрак Макароны с сыром	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,8	0,1	0,0	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 полезный с микронутриентами	29	2,1	0,3	12,5	61	21	0	0	1,1	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,7	22,2	74,1	602	154	105	351	4,6	0,7	15,9	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	0,2	0,0	4,5	0,0
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Итого:		53,0	56,5	212,2	1586	341	189	616	7,9	0,9	20,7	8,1
	Четверг												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со стужённым молоком	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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:		10,7	25,2	83,8	604	23	14	20	3,3	0,0	11,1	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
ТТК116	Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,0	1,0	0,6	1,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		38,0	20,7	89,4	696	71	46	138	6,2	1,6	6,7	1,0
	Полдник												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной стужённой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		56,2	51,2	228,3	1597	99	64	166	10,4	1,7	17,9	1,0
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	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
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	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	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,9	21,1	61,1	524	76	48	162	3,7	0,4	3,3	0,1
	Обед												
ТТК83	Суп Министроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
285	Макароник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		28,2	23,7	91,0	690	205	188	567	4,3	0,7	39,9	0,4
	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		56,8	51,4	243,1	1505	286	240	737	8,9	1,1	43,3	0,5
	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 рубленая 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	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,9	25,6	73,3	653	172	92	266	4,3	0,4	4,3	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	0,1	0,2	0,3	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
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,0
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/41	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,9	31,8	118,7	888	118	203	389	9,2	0,8	20,4	0,1
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	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
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		68,5	69,0	249,5	1892	296	299	663	14,4	1,2	24,8	0,2
	Итого по меню:		1354,6	1380,1	5593,3	39666	5563	3983	10862	272,6	27,2	565,9	45,7
	среднее за день		56,4	57,5	233,1	1653	232	166	453	11,4	1,1	23,6	1,9

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