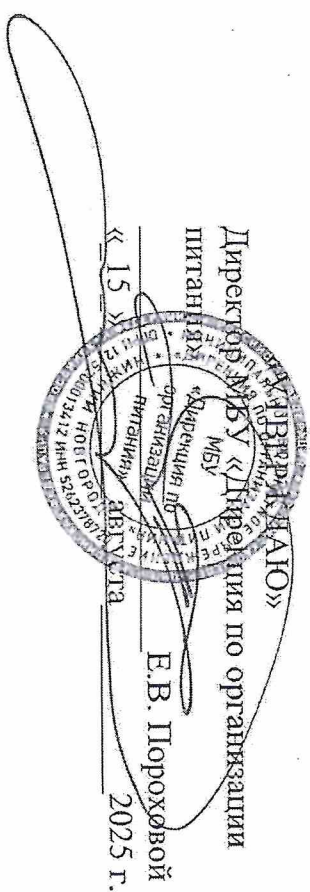




4-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на 1 четверть 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

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 Сорновского 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 по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергич еская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А
	<i>Первая неделя</i> Понедельник												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
306	Горошек зелёный консервированный	50	1,6	0,1	3,2	20	10	10	32	0,36	0,00	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 микроулучителями	49	4,0	1,0	28,6	143	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		21,7	19,1	52,1	470	177	44	297	7,25	0,26	16,83	0,11
	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
71	Орешки свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	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
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб пшеничный с микроулучителями/ Батон, витаминный с микроулучителями	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		21,5	20,6	108,1	705	91	69	176	6,08	1,25	11,00	0,00
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,68	0,07	0,09	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	<i>Всего:</i>		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	3,98	0,07	13,99	0,03
	<i>Итого:</i>		55,9	49,5	209,2	1510	385	147	623	17,31	1,58	41,82	0,14
	Вторник												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со слоёным молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,00	0,00	0,30	0,00
338	Фрукты свежие	180	0,7	0,5	18,5	85	34	22	29	4,10	0,00	9,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	10,3	43	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	<i>Всего:</i>		13,2	27,8	80,7	630	135	38	39	5,00	0,00	13,40	0,00
	Обед												
157	Солёнка домашняя со сметаной, зеленью	205	5,5	5,1	5,6	91	17	26	56	0,90	0,13	4,20	0,01
295	Колбаса куринная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
ТТК 206	Компот из яблок	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб пшеничный с микроулучителями/ Батон, витаминный с микроулучителями	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		37,9	20,5	104,4	755	124	128	269	6,31	0,72	27,50	0,11
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	0,96	0,08	1,20	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	<i>Всего:</i>		12,3	8,0	40,6	283	60	47	96	4,26	0,08	12,30	0,03
	<i>Итого:</i>		63,4	56,3	225,7	1668	319	213	404	15,57	0,80	53,20	0,14
	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 с малиной	100	2,8	2,8	11,5	82	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	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,18	0,00	0,00
	Всего:		10,9	19,2	68,5	492	139	28	123	2,08	0,22	4,10	0,20
	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
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
348	Компот из кураи	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/38	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,70	0,21	0,00	0,00
	Всего:		25,1	24,3	104,5	766	250	94	299	7,80	0,65	22,70	0,12
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	95	8,2	10,3	40,2	286	36	11	60	0,67	0,08	0,07	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	Всего:		8,8	10,8	68,0	404	63	24	78	3,17	0,09	26,07	0,01
	Итого:		44,8	54,3	241,0	1662	453	146	500	13,05	0,95	52,87	0,33
	Четверг												
	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 ступённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,00	0,10	0,50	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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	26	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		28,4	28,4	68,4	643	341	55	396	4,80	0,20	11,60	0,10
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	205	1,7	4,7	8,7	84	37	19	48	1,00	0,18	9,50	0,01
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
309	Вермишель отварная	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
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/38	4,8	1,1	32,5	159	33	0	0	1,74	0,21	0,00	0,00
	Всего:		29,3	32,2	130,0	930	99	47	324	9,34	0,69	17,80	0,03
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,00
421	Сюба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,81	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,01	0,20	1,80	0,00
	Итого:		71,0	71,6	265,8	1995	695	143	965	15,15	1,09	31,20	0,13
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 42	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
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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	41	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		19,1	22,6	78,2	591	193	55	175	3,00	0,18	0,35	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	Митболлы 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
71	Огурцы свежие (доггария)	50	0,4	0,0	1,3	7	12	7	21	0,30	0,00	5,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00

	Хлеб пшеничный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/26	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		29,6	26,9	84,0	705	119	78	174	5,72	0,82	30,73	0,15
	Подлинник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком.	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		7,6	13,6	46,9	339	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Итого:		56,3	63,1	209,0	1635	341	149	413	9,48	1,09	32,41	0,18
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/25	14,1	9,3	56,4	366	12	5	23	0,40	0,03	0,24	0,02
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 микроутриентами	27	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		16,8	16,5	88,7	571	45	19	43	4,20	0,13	11,34	0,02
	Обед												
88	Пи из свежей капусты с картофелем, зеленью	200	1,4	4,0	6,2	66	27	15	38	0,64	0,16	15,20	0,00
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 рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	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 пшеничный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,68	0,19	0,00	0,00
	Всего:		25,3	22,8	102,9	718	100	178	284	8,62	0,65	38,30	0,01
	Подлинник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с джемом	100	4,8	5,2	51,3	272	31	12	52	0,64	0,05	0,29	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	Всего:		5,4	5,7	79,1	390	58	25	70	3,14	0,06	26,29	0,01
	Итого:		47,5	45,0	270,7	1679	203	222	397	15,96	0,84	75,93	0,04
	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 порционнно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 147	Каша молочноя "Дружба" с маслом	150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,08	1,30	0,20
	Йогурт с персиком	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 микроутриентами	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
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02
271	Биточко домашнее	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
ТТК 270	Гороховое пюре	150	15,6	5,9	26,0	220	63	61	154	4,83	0,33	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00
ТТК 206	Компот из ябл	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб пшеничный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/49	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		45,6	19,5	103,9	779	145	115	271	9,45	1,08	21,00	0,02
	Подлинник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,00
421	Сдоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,81	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,01	0,20	1,80	0,00
	Итого:		72,4	52,2	225,8	1677	692	195	744	12,51	1,47	24,32	0,27
	Среда												

10/2004	Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
291		Шош из индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
377		Шош фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
		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	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,76	0,12	0,00	0,00
		Всего:		18,5	24,7	86,2	640	289	45	231	3,24	0,54	5,90	0,00
		Обед												
96		Рассольник Ленинградский с зеленью	200	2,2	5,8	17,4	131	22	24	75	1,00	0,20	7,70	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		Шош 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)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	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
348		Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,68	0,19	0,00	0,00
		Всего:		28,7	34,2	112,6	900	217	126	381	6,08	0,69	32,70	4,51
		Подливка												
ТТК 27		Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,70	0,07	0,06	0,03
388		Напиток из пшеничника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,10	0,10	0,00
		Всего:		13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,40	0,17	0,16	0,03
		Низко:		60,7	74,1	251,2	1942	805	199	819	10,72	1,40	38,76	4,54
		Четверг												
		Завтрак												
204		Макаронны 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	215	4,2	5,2	13,8	119	13	18	57	0,70	0,20	6,80	0,00
278		Тертые мясные в соусе	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.гарнир)	35	3,6	1,7	21,0	114	12	36	105	1,30	0,13	0,00	0,00
ТТК 206		Компот из яблок	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
		Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,88	0,23	0,00	0,00
		Всего:		30,9	31,1	126,8	910	104	87	305	4,68	0,73	11,56	0,04
		Подливка												
ТТК 376		Пирожок печёный слоёный с мясом рисом	100	12,1	13,3	27,1	277	29	21	124	1,24	0,17	0,05	0,01
376		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
		Всего:		12,3	13,4	32,1	298	34	25	132	2,14	0,17	0,15	0,01
		Низко:		66,2	64,7	234,5	1786	441	141	631	8,42	1,09	12,61	14,05
		Пятница												
		Завтрак												
14		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	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
306		Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00
338		Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,58	0,09	0,00	0,00
		Всего:		17,5	26,7	78,4	626	59	39	114	5,77	0,29	18,10	0,00
		Обед												
11/17/2004		Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	205	1,8	5,6	8,0	89	30	15	37	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.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	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 микроулучшителями	25/46	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,88	0,23	0,00	0,00
	Всего:		36,3	33,5	96,9	834	168	150	334	6,69	0,50	42,96	0,19
	Подлинник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,6	1,4	33,4	156	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Итого:		57,4	61,6	208,8	1616	235	189	448	12,86	0,86	61,06	0,19
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
306	Горошек зелёный консервированный	50	1,6	0,1	3,2	20	10	10	32	0,36	0,00	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 микроулучшителями	49	4,0	1,0	28,6	143	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00
	Всего:		21,7	19,1	52,1	470	177	44	297	7,25	0,26	16,83	0,11
	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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	0,00
	Кекс 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 микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		21,5	20,6	108,1	705	91	69	176	6,08	1,25	11,00	0,00
	Подлинник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,68	0,07	0,09	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Всего:		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	3,98	0,07	13,99	0,03
	Итого:		55,9	49,5	209,2	1510	385	147	623	17,31	1,58	41,82	0,14
	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 полудионно	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 с малиной	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 микроулучшителями	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												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	205	1,7	4,7	8,7	84	37	19	48	1,00	0,18	9,50	0,01
ТТК 94	Филе рыбы в сырном соусе	100/50	15,6	8,1	9,3	173	127	11	107	0,60	0,10	1,00	0,30
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
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 микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/27	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		25,1	20,0	69,6	559	249	71	263	4,50	0,48	15,40	0,41
	Подлинник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,00

421	Сдоба облыковенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,81	0,10	0,00	0,00	0,00
	Везер:		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,01	0,20	1,80	0,00	
	Итого:		51,7	52,7	190,4	1451	795	151	736	7,56	0,87	18,72	0,66	
	Средн													
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 ступённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,00	0,10	0,50	0,10	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 микроуриентами	26	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00	
	Везер:		28,4	28,4	68,4	643	341	55	396	4,80	0,20	11,60	0,10	
	Обед													
177/2004	Буллон с куриным филе, тренками, зеленью	25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02	
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	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	
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	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 поленый с микроуриентами/ Батон, витаминный с микроуриентами	25/44	5,4	1,2	36,5	184	36	0	0	1,88	0,23	0,00	0,00	
	Везер:		27,0	19,2	96,4	705	127	88	155	5,52	0,70	24,60	0,02	
	Подлинк													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	0,96	0,08	1,20	0,03	
338	Фрукты свежие	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,31	0,03	10,60	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	
	Везер:		12,3	7,6	29,8	234	42	37	84	1,86	0,08	1,30	0,03	
	Итого:		67,7	55,2	194,6	1582	510	180	635	12,18	0,98	37,50	0,15	
	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	Капша молочная пшённая 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	
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 микроуриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00	
	Везер:		21,4	25,9	73,2	614	558	73	418	2,20	0,25	2,92	0,02	
	Обед													
103	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью	20/200	6,5	4,9	16,9	137	15	21	174	1,00	0,20	6,90	0,00	
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сыром соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30	
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 поленый с микроуриентами/ Батон, витаминный с микроуриентами	25/56	6,3	1,4	42,8	210	40	0	0	2,08	0,26	0,00	0,00	
	Везер:		33,2	20,8	130,0	849	218	105	445	6,98	0,47	25,70	3,30	
	Подлинк													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с мясом рисом	100	12,1	13,3	27,1	277	29	21	124	1,24	0,17	0,05	0,01	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	
	Везер:		12,3	13,4	32,1	298	34	25	132	2,14	0,17	0,15	0,01	
	Итого:		66,9	60,1	235,3	1761	810	203	995	11,32	0,89	28,77	3,33	
	Пятница													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	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	
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	39	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		24,7	20,4	81,7	617	64	55	164	6,40	0,37	29,40	0,00
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	205	5,5	5,1	5,6	91	17	26	56	0,90	0,13	4,20	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	150	11,0	9,2	15,8	189	14	33	107	1,40	0,10	3,20	0,00
ТГК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТГК 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	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00
	Всего:		24,6	22,0	91,5	662	108	77	191	4,76	0,46	30,50	0,01
	Полдник												
ТГК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		7,6	13,6	46,9	339	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Итого:		56,9	56,0	220,0	1618	201	148	419	11,92	0,92	61,23	0,02
	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 фруктовом 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												
ТГК 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 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												
ТГК 376	Пирожок печёный слоёный с джемом	100	4,8	5,2	51,3	272	31	12	52	0,64	0,05	0,29	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
ТГК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Всего:		5,4	5,7	79,1	390	58	25	70	3,14	0,06	26,29	0,01
	Итого:		56,8	49,8	265,3	1739	538	224	574	14,20	1,07	41,19	14,04
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТГК 12	Жаркое из индейки	150	7,2	12,1	14,0	194	19	28	65	1,60	0,02	6,20	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,70	0,08	0,00	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	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	41	3,1	0,8	22,6	110	16	0	0	0,79	0,13	0,00	0,00
	Всего:		12,8	23,3	76,0	565	50	54	135	3,99	0,23	9,10	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	Вареники отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	0,00
	Кекс 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	25/22	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		26,9	28,7	98,1	757	92	46	159	5,50	0,80	21,10	0,03
	Подлинник												
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,70	0,07	0,06	0,03
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,10	0,10	0,00
	Всего:		13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,40	0,17	0,16	0,03
	Итого:		53,2	67,3	226,5	1724	441	128	501	10,89	1,20	30,36	0,06
	Средн												
	Заправка												
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 ступённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,00	0,10	0,50	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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	26	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		28,4	28,4	68,4	643	341	55	396	4,80	0,20	11,60	0,10
	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	0,10
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,40
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарири)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	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 айвы/сливов	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	25/42	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,80	0,22	0,00	0,00
	Всего:		28,1	27,7	113,2	825	186	105	339	5,32	0,85	39,18	4,51
	Подлинник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	0,96	0,08	1,20	0,03
338	Фрукты свежие	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,30	0,00	10,60	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:		12,3	8,0	40,2	281	59	47	96	4,16	0,08	11,90	0,03
	Итого:		68,8	64,1	221,8	1749	586	207	831	14,28	1,13	62,68	4,64
	Четверг												
	Заправка												
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 рисовая с маслом	150/5	4,0	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20	0,20
	Йогурт с персиком	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	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,0	21,3	56,6	470	282	35	214	1,95	0,15	1,42	0,25
	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 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
71	Помидоры свежие (доп.гарири)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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	25/20	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		37,8	27,1	102,6	836	224	266	607	8,69	0,72	56,56	0,38
	Подлинник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Всего:		9,7	11,5	35,4	454	66	25	78	3,80	0,10	31,10	0,00

	Итого:		60,5	59,9	194,6	1760	572	326	899	14,44	0,97	89,08	0,63
	Питания												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 микроулучшителями	41	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		22,4	19,7	88,1	622	92	72	189	5,60	0,33	19,30	0,11
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	14	19	58	0,80	0,20	6,20	0,01
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
306	Горошек зелёный консервированный	60	1,9	0,1	3,9	25	12	12	38	0,40	0,00	6,00	0,00
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	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 микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		26,3	23,2	108,6	750	86	52	202	5,58	0,55	12,60	0,02
	Подливки												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		7,6	8,2	49,9	299	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
	Итого:		56,3	51,1	246,6	1671	207	140	455	11,94	0,97	33,23	0,14
	Итого по меню:		1190,4	1158,0	4546,2	33735	9614	3598	12611	257,1	21,7	868,8	43,8
	среднее за день		59,5	57,9	227,3	1687	481	180	631	12,85	1,09	43,44	2,19

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