



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на I 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), 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

Приюцкого 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)	Липидные вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Микроэлементы (мг.)			Витамины (мг.)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
Первая неделя													
Понедельник													
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	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	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 микроэлементами	48	3,8	1,0	27,5	134	19	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,1	26,9	50,1	535	207	41	348	7,7	0,2	12,1	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
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	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,1	18,2	105,5	675	79	76	266	5,8	0,7	26,7	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Всего:		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	4,0	0,1	14,0	0,0
	Ужин:		57,9	54,9	204,6	1545	404	151	764	17,5	1,0	52,8	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	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:		13,3	23,7	49,8	466	42	45	180	3,6	0,3	11,1	0,1
	Обед												
157	Солёнка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
295	Котлета куриная	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
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 микроэлементами	23	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		35,5	21,3	80,1	655	99	121	301	5,1	0,5	11,1	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	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:		12,3	8,0	40,6	283	60	47	96	4,3	0,1	12,3	0,0
	Ужин:		61,1	53,0	170,5	1404	201	213	577	13,0	0,8	34,5	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	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:	517	14,6	22,8	60,4	505	34	43	106	2,9	0,1	3,5	0,0

ТТК 370	Суп сырный с грибами	250/15	4,3	5,8	23,7	104	144	12	100	1,4	0,1	1,0	0,0
ТТК 274	Жажи 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
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 микроэлементами	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,5	24,5	83,7	677	244	88	305	5,2	0,7	14,0	0,1
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	95	8,2	10,3	40,2	286	36	11	60	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Всего:		8,8	10,8	68,0	404	63	24	78	3,2	0,1	26,1	0,0
	Итого:		46,9	58,1	212,1	1586	341	155	489	11,2	0,8	43,6	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
271	Бычки 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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	0,0
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		27,8	23,5	111,1	767	45	176	307	7,1	0,7	13,6	0,0
	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
43/2004	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
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		29,5	33,6	126,4	930	96	51	337	9,3	0,7	18,6	0,1
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
421	Сдоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,0	0,2	1,8	0,0
	Итого:		70,6	68,1	304,9	2119	396	268	889	17,5	1,6	34,0	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	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
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 микроэлементами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		14,1	19,9	65,6	498	43	55	199	5,2	0,2	11,8	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	18,5	16,8	10,4	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 микроэлементами	45	3,2	0,5	19,4	95	32	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,3	25,6	58,6	606	109	77	172	6,1	0,9	5,9	0,2
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

177/2004	Буллон куринный с грибами, зеленью	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0
271	Биточки домашние	180	18,6	6,9	31,2	261	75	73	185	5,8	0,4	0,0	0,0	0,0
ТТК 270	Гороховое пюре	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	0,0	4,5	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полесный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами		45,9	19,9	92,1	731	136	114	284	9,3	1,0	5,2	0,0	0,0
	Всего:													
	Подлинник	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0	0,0
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0
421	Сдоба обыкновенная		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,0	0,2	1,8	0,0	0,0
	Всего:		72,0	58,6	241,0	1780	506	179	549	13,6	1,2	18,4	0,0	0,0
	Итого:													
	Среды													
	Завтрак	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0	0,0
291	Плов из индейки	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кефир для детского питания	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами		15,2	34,9	88,6	728	47	41	117	3,2	0,4	6,9	0,1	0,1
	Всего:													
	Обед	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0	0,0
96	Рассольник Ленинградский с зеленым	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4	0,0
234	Котлета рыбная	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	0,1
312	Пюре картофельное	35	0,6	1,8	4,0	35	15	5	10	0,2	0,0	9,3	0,0	0,0
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп.гвардир)	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0
348	Компот из кураги	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полесный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами		27,1	26,6	94,7	755	206	125	386	6,0	0,6	18,7	4,5	4,5
	Всего:													
	Подлинник	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0	0,0
ТТК 27	Хачапури	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника		13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,4	0,2	0,2	0,0	0,0
	Всего:		55,8	76,8	235,6	1885	552	194	710	10,7	1,2	25,7	4,6	4,6
	Итого:													
	Четверг													
	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14	Масло сливочное	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0	0,0

271	Завтрак	Бытoчки 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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377		Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
		Батон, витаминный с микроэлементами	51	4,1	1,0	29,2	143	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
		Всего:		25,1	18,5	93,9	645	64	34	117	6,2	0,5	13,9	0,0
		Обед												
111/2004		Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2,2	5,6	10,2	100	37	19	46	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 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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
		Всего:		34,4	29,6	81,4	729	141	144	324	6,1	0,5	26,2	0,2
		Полдник												
ТТК 376		Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
		Напиток овсяный фруктовый "Жэзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Всего:		3,6	1,4	33,4	156	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
		Итого:		63,1	49,5	208,7	1530	213	178	441	12,7	1,1	40,1	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
15		Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
295		Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
302		Капша 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	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
		Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
		Всего:		36,3	33,7	80,5	770	231	246	498	8,7	0,6	4,3	0,1
		Обед												
88		Пи 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
71		Помидоры свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
338		Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/18	3,2	0,7	21,1	103	25	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
		Всего:		27,7	23,7	93,0	724	135	77	224	7,3	0,6	36,3	0,0
		Полдник												
ТТК 376		Пирожок печёный слоёный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	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	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
		Всего:		7,2	5,9	75,6	385	95	49	94	4,4	0,1	31,3	0,0
		Итого:		71,2	63,3	249,1	1879	461	372	816	20,5	1,2	71,9	0,2
		Третья неделя												
		Понедельник												
		Завтрак												
14		Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	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	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 микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
		Всего:		22,9	26,8	48,3	527	206	41	348	7,7	0,2	12,1	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

388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,0	18,2	104,3	669	81	76	266	5,9	0,7	26,7	0,0
	Подлинник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Всего:		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	4,0	0,1	14,0	0,0
	Итого:		57,6	54,8	201,6	1531	404	151	764	17,5	1,0	52,8	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
ТТК 552	Индейка с бульоном	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
71	Помидора свежие (доп.гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
	Кефир 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
	Батон, витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		17,9	29,9	81,6	664	98	14	68	2,5	0,2	6,1	0,0
	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 94	Финболы в сырном соусе	100/50	15,6	8,1	9,3	173	127	11	107	0,6	0,1	1,0	0,3
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
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 микроэлементами	19	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		22,7	20,3	70,0	553	190	53	232	3,1	0,4	15,8	0,3
	Подлинник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
421	Сдоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,0	0,2	1,8	0,0
	Итого:		53,9	61,2	219,0	1639	543	108	545	6,7	0,8	23,7	0,3
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Копчёта куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Вермишель отварная	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
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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,4	26,6	80,5	680	86	95	218	6,5	0,4	12,4	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон куриный с грибами, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	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 микроэлементами	19	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,5	13,8	45,6	400	54	72	138	4,7	0,5	9,0	0,0
	Подлинник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей, капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,3	0,0	10,6	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:		12,3	8,0	40,2	281	59	47	96	4,2	0,1	11,9	0,0
	Итого:		65,2	48,4	166,3	1361	199	214	452	15,4	1,0	33,3	0,1
	Четверг												

[illegible]

ТТК 27	Полдник	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
ТТК 243	Хачапури	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный		12,8	15,0	55,8	410	292	25	210	0,7	0,1	7,7	0,0
	Всего:		68,1	68,0	227,4	1823	536	250	750	13,2	0,9	47,4	0,3
	Итого:												
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
204	Завтрак	200	10,9	13,5	33,0	298	122	20	136	0,9	0,1	0,0	0,0
	Макарон с сыром	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Творог с фруктовым наполнителем для детского питания	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
376	Чай с сахаром	14	1,1	0,3	8,0	39	6	0	0	0,3	0,0	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами		19,8	18,1	57,1	471	218	24	144	2,1	0,1	0,1	0,0
	Всего:												
	Обед	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,0	0,3	9,4	0,0
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
260	Гуляш из говядины	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
376	Чай с сахаром	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полесный с микроэлементами		24,5	22,9	73,9	598	153	170	314	8,3	0,7	10,0	0,0
	Всего:												
	Полдник	100	4,8	5,2	51,3	272	31	12	52	0,6	0,1	0,3	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с джемом	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
ТТК 89	Компот из апельсинов		5,4	5,7	79,1	390	58	25	70	3,1	0,1	26,3	0,0
	Всего:		49,7	46,7	210,1	1459	429	219	528	13,6	0,8	36,4	0,0
	Итого:												
	Вторник												
	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
14	Масло сливочное	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
15	Сыр порционный	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
ТТК 12	Жаркое из индейки	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
377	Чай с лимоном	35	7,6	1,7	51,2	251	50	0	0	2,6	0,3	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами		21,0	29,7	79,8	669	297	47	232	5,7	0,4	10,7	0,1
	Всего:												
	Обед	255	1,8	6,5	9,6	105	36	20	47	1,0	0,2	18,0	0,0
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
271	Биточки домашние	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
309	Вермишель отварная	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
389	Сок фруктовый	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб полесный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами		26,4	24,5	89,4	684	91	48	156	5,5	0,8	24,1	0,1
	Всего:												
	Полдник	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
ТТК 27	Хачапури	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0,0
388	Напиток из шиповника		13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,4	0,2	0,2	0,0
	Всего:		60,9	69,4	221,6	1755	687	123	595	12,6	1,3	35,0	0,2
	Итого:												
	Среда												
	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
14	Масло сливочное	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
ТТК 99	Рефстроганов из куриного филе в сырном соусе	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
304	Рис отварной												
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,10	0,11	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,8	25,0	77,3	630	183	107	344	4,1	0,3	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	Коллета 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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,5	23,0	94,7	703	167	105	351	5,2	0,8	15,9	4,5
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,3	0,0	10,6	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:		12,3	8,0	40,2	281,0	59,0	47,0	96,0	4,2	0,1	11,9	0,0
	<i>Итого:</i>		62,6	56,0	212,2	1614	409	259	791	13,5	1,2	28,1	8,1
	Четверг												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со ступённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,0	0,0	0,3	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:		12,8	27,7	81,5	627	115	24	20	3,3	0,0	11,4	0,0
	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 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
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/54	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,0
	Всего:		40,4	28,9	112,0	903	239	276	671	6,4	0,8	37,6	0,5
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	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	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Всего:		9,7	11,5	35,4	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,0
	<i>Итого:</i>		62,9	68,1	228,9	1984	420	325	769	13,5	0,9	80,1	0,5
	Пятница												
	Завтрак												
271	Быточки 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
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,6	18,1	66,9	510	69	43	158	2,7	0,4	8,0	0,1
	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
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,5	24,0	109,5	764	95	59	221	6,9	0,6	34,1	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

Всего:			54,7	50,3	226,3	1573	193	118	443	10,3	1,1	43,4	0,1
Нитро:													
Суббота													
Завтрак													
15 Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	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	0,0
295 Колбаса куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1	0,1
309 Рокки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0
377 Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	0,0
Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0
Всего:		34,1	28,5	77,9	705	272	97	326	4,4	0,4	4,3	0,2	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	0,0
278 Тёплые мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04	0,04
302 Капша печеная расщипанная	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	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	0,00
342 Комлот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0	0,0
Хлеб ползённый с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0	0,0
Всего:		31,0	31,5	111,7	854	116	203	389	9,1	0,8	20,4	0,1	0,1
Полдник													
ТТК 376 Пирожок печёный слоёный с куратой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	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	0,0
388 Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0	0,0
Всего:		7,2	5,9	75,6	385	95	49	94	4,4	0,1	31,3	0,0	0,0
Нитро:		72,3	65,9	265,2	1944	483	349	809	17,9	1,3	56,0	0,2	0,2
Итого по меню:		1464,2	1438,3	5303,7	40454,6	9152	4962	15084	317,1	25,3	904,0	36,5	36,5
среднее за день		61,0	59,9	221,0	1686	381	207	629	13,2	1,1	37,7	1,5	1,5

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