

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации
питания»

Е.В. Пороховой

« 26 » октября 2026 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на вторую четверть 2026-2027 учебного года в общеобразовательных учреждениях города Нижнего Новгорода.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюдов 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическ ая 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 шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
	Кисломолочный напиток "Имунеле"	100	2,6	1,5	12,1	72	0	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 микронутриентами	32	2,6	0,6	18,3	90	13	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		33,3	29,8	85,0	742	389	51	426	1,72	0,22	1,39	14,07
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
265	Плов из говядины	150	8,9	8,9	28,2	229	12	33	80	1,30	0,20	0,10	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
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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 полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
	Всего:		21,2	16,4	133,6	768	201	98	294	5,22	0,91	62,70	0,02
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с добавлением какао, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Всего:		5,1	13,0	45,5	313	18,0	10,0	12,0	2,4	0,0	11,0	0,0
	Итого:		59,6	59,2	264,1	1823	608	159	732	9,3	1,2	75,1	14,1
	<i>Вторник</i>												
	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
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	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 микронутриентами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00
	Всего:		18,4	22,8	66,5	544	449	48	316	2,36	0,32	1,40	0,20
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом, зеленью	200	2,8	5,3	9,8	102	29	21	43	1,10	0,20	16,50	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
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/28	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,40	0,15	0,00	0,00
	Всего:		26,4	27,1	89,4	711	162	96	305	5,7	0,7	26,1	4,5
	Полдник												
	Булочка "Дачная"	70	4,9	7,0	38,5	237	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
	Всего:		5,2	7,1	43,7	260	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Итого:		50,0	57,0	199,6	1515	619	149	631	8,9	1,0	30,4	4,7
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
863/2022	Блины, фаршированные с яблоком	150	4,5	10,9	71,3	402	1	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	220	0,9	0,7	22,7	101	100	26	35	5,00	0,04	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 микронутриентами	27	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,54	0,09	0,00	0,00
	Всего:		8,0	18,4	116,8	667	120	31	45	6,4	0,1	13,9	0,0
	Обед												
278/2022	Суп куриный	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
259	Жаркое по-домашнему	150	7,8	9,1	14,9	173	17	33	71	1,60	0,22	6,60	0,00
ТТК 4/1	Капустный микс (доп.гарнир)	60	1,0	3,7	6,9	65	21	7	14	0,30	0,01	13,00	0,01
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/33	1,3	0,2	27,1	144	40	25	33	1,6	0	5	0
	Всего:		15,1	22,0	98,0	718	142	117	215	7,32	0,58	36,58	0,02
	Полдник												
	Сеточка с черникой	70	3,2	8,1	38,2	242	0	0	0	0,00	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	0,00
	Всего:		3,4	8,2	55,2	311	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Итого:		26,5	48,6	270,0	1696	271	151	266	13,8	0,7	65,5	0,0
	Четверг												
	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
182	Каша молочная пшённая с маслом	150/5	4,9	6,6	21,5	164	117	29	128	0,60	0,04	1,62	0,02

	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	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 микронутриентами	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,58	0,09	0,00	0,00
	Всего:		17,2	24,7	70,5	570	405	64	330	2,1	0,1	3,0	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, зеленью	200	3,3	5,0	6,2	83	28	18	40	0,80	0,20	15,00	0,00
ТТК117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00
	Всего:		33,2	22,2	93,5	708	79	32	82	5,4	1,5	17,7	1,0
	Полдник												
	"Улитка" с маком	70	5,6	6,0	39,2	233	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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		5,8	6,1	49,3	274	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		56,2	53,0	213,3	1552	488	100	420	8,44	1,68	20,83	1,07
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	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
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 микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	Всего:		24,6	13,9	95,8	614	77	42	153	2,7	0,4	53,7	0,0
	Обед												
177	Бульон с куриным филе, гренками и зеленью	25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,76	0,21	0,00	0,00
	Всего:		30,3	19,3	96,1	709	155	98	239	7,50	0,60	19,50	0,12
	Полдник												
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00

	Всего:		5,1	7,1	56,8	311	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Итого:		60,0	40,3	248,7	1634	243	148	401	10,4	1,0	77,7	0,1
	Вторая 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
204	Макароны 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
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		22,5	27,3	71,1	620	302	29	197	1,4	0,2	0,9	14,0
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, ламинарией, зеленью	200	2,9	5,0	13,8	115	15	22	60	1,00	0,20	6,20	0,01
260	Гуляш из говядины	100	9,3	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,05	0,58	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		25,7	23,2	97,5	707	102	186	306	11,48	0,67	20,68	0,02
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с добавлением какао, обогащённый витаминами и	200	3,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Всего:		5,1	13,0	45,5	313	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
	Итого:		53,3	63,5	214,1	1640	422	225	515	15,3	0,9	32,6	14,0
	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
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 микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		14,0	17,0	72,0	496	80	45	105	3,02	0,42	48,70	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский с мясом, зеленью	200	2,5	5,7	7,5	94	26	28	38	1,00	0,20	14,70	0,03
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	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
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/24	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,7	29,0	87,1	716	130	77	191	5,66	0,78	37,10	0,13
	Полдник												
	Кекс "Волжский"	70	4,2	14,7	41,3	294	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
	Всего:		4,4	14,8	51,4	335	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		44,1	60,8	210,5	1547	215	126	304	9,58	1,20	85,90	0,13
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/35	26,1	20,6	41,4	455	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,08
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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 микронутриентами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	Всего:		31,6	30,3	91,4	763	425	68	472	2,28	0,16	1,79	0,08
	Обед												
278/2022	Суп куриный	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
ТТК 125	Филе минтая в панировке	100	10,5	8,2	9,8	155	13	20	145	0,50	0,20	0,60	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/36	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	Всего:		22,6	24,2	99,8	716	64	57	271	4,32	0,72	0,78	0,03
	Полдник												
	Булочка "Дачная"	70	4,9	7,0	38,5	237	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
	Всего:		5,2	7,1	43,7	260	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Итого:		59,4	61,6	234,9	1739	498	130	753	7,5	0,9	5,5	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционнно	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
182	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
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 микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,44	0,07	0,00	0,00
	Всего:		14,7	27,6	52,3	517	384	42	278	1,9	0,1	4,3	0,3
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, ламинарией, зеленью	200	3,3	5,0	6,2	83	28	18	40	0,80	0,20	15,00	0,00
ТТК116	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		37,5	20,0	96,6	746	104	48	105	5,2	1,5	16,5	1,0
	Полдник												
	Розанчик	70	3,5	12,6	32,2	256	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:		3,7	12,7	37,2	277	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		55,9	60,3	186,1	1540	493	94	390	8,0	1,7	20,9	1,3
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 119	Биточки "Вкусные"	90	13,4	8,0	9,4	163	9	17	43	1,20	0,30	0,60	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
	Кисломолочный напиток "Имунеле"	100	2,6	1,5	12,1	72	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 микронутриентами	48	3,8	1,0	27,5	134	19	0	0	1,00	0,15	0,00	0,00
	Всего:		23,1	15,8	66,1	498	71	49	133	4,1	0,6	5,8	0,1
	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
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,90	0,01	0,20	3,60
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	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 полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/27	4,0	0,8	26,2	129	28	0	0	1,52	0,17	0,00	0,00
	Всего:		32,0	21,6	110,5	767	233	218	445	10,2	0,5	23,0	3,6
	Полдник												
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		5,1	7,1	56,8	311	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0

	Итого:		60,2	44,5	233,4	1576	315	275	587	14,52	1,09	33,30	3,71
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		22,2	29,1	50,9	554	314	71	412	4,40	0,23	52,63	0,17
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
265	Плов из говядины	150	8,9	8,9	28,2	229	12	33	80	1,30	0,20	0,10	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	60	0,7	2,8	4,6	47	19	8	18	0,50	0,02	5,80	0,00
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,88	0,23	0,00	0,00
	Всего:		19,9	17,7	118,0	741	204	77	209	5,38	0,79	16,20	0,02
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с добавлением какао, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Всего:		5,1	13,0	45,5	313	18,0	10,0	12,0	2,4	0,0	11,0	0,0
	Итого:		47,2	59,8	214,4	1608	536	158	633	12,2	1,1	79,8	0,2
	Вторник												
	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
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	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 микронутриентами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00
	Всего:		18,4	22,8	66,5	544	449	48	316	2,36	0,32	1,40	0,20
	Обед												
276/2022	Уха ростовская с зеленью	200	4,9	4,2	7,6	88	11	14	41	0,60	0,20	6,00	0,00
ТТК120	Котлеты Сытые	100	18,4	18,9	11,5	288	0	0	0	0,00	0,00	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,68	0,19	0,00	0,00
	Всего:		33,2	29,0	79,5	711	57	27	86	4,0	0,5	8,9	0,0

	Полдник												
	Сеточка с черникой	70	3,2	8,1	38,2	242	0	0	0	0,00	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	0,00
	Всего:		3,4	8,2	55,2	311	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Итого:		55,0	60,0	201,2	1566	515	78	408	6,4	0,8	25,3	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
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	220	0,9	0,7	22,7	101	100	26	35	5,00	0,04	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 микронутриентами	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,40	0,07	0,00	0,00
	Всего:		13,0	33,2	94,0	726	115	30	46	6,3	0,1	11,1	0,0
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом, ламинарией, сметаной, зеленью	205	4,3	5,1	10,0	104	33	28	63	1,10	0,20	16,80	0,01
580/2022	Гуляш из индейки	100	7,2	10,0	2,9	130	20	8	11	0,90	0,00	1,80	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,68	0,20	0,00	0,00
	Всего:		21,7	28,7	98,0	735	91	52	144	5,08	0,40	18,70	0,02
	Полдник												
	Изделие слоёное "Воздушное" с сыром	80	6,4	20,0	28,0	320	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Всего:		7,1	20,5	44,0	392	26	15	22	3,3	0,0	13,9	0,0
	Итого:		41,8	82,4	236,0	1853	232	97	212	14,7	0,5	43,7	0,0
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
204	Макароны 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
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		22,5	27,3	71,1	620	302	29	197	1,4	0,2	0,9	14,0
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, зеленью	200	3,3	5,0	6,2	83	28	18	40	0,80	0,20	15,00	0,00
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
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	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

	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/42	5,2	1,1	34,8	171	35	0	0	1,80	0,22	0,00	0,00
	Всего:		27,9	28,4	88,4	721	168	93	306	5,8	0,7	20,6	4,5
	Полдник												
	"Улитка" с маком	70	5,6	6,0	39,2	233	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	0,00
	Всего:		5,8	6,1	53,2	291	8	5	6	0,95	0,01	2,09	0,00
	Итого:		35,7	35,0	155,9	1082	186	98	312	7,3	0,8	22,7	4,5
	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 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 проп	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
	Кисломолочный напиток "Имунеле"	100	2,6	1,5	12,1	72	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 микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		21,3	22,9	75,7	593	189	55	172	2,9	0,2	0,4	0,0
	Обед												
278/2022	Суп куриный	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	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 полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		36,0	29,5	133,4	952	103	183	287	11,02	0,99	19,23	0,05
	Полдник												
	Булочка "Дачная"	70	4,9	7,0	38,5	237	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
	Всего:		5,2	7,1	43,7	260	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Итого:		62,5	59,5	252,8	1805	300	243	469	14,80	1,15	22,48	0,07
	Четвёртая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/35	14,1	12,6	59,7	392	13	6	24	0,40	0,03	0,34	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	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 микронутриентами	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,62	0,10	0,00	0,00
	Всего:		17,4	24,6	93,6	650	55	21	51	4,33	0,18	14,24	0,09
	Обед												
99	Суп из овощей, с мясом, ламинарией, зеленью	200	3,4	3,1	7,0	70	19	18	44	0,90	0,20	8,70	0,00
260	Гуляш из говядины	100	9,3	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,05	0,58	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
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/38	4,8	1,1	32,5	159	33	0	0	1,70	0,21	0,00	0,00
	Всего:		28,7	24,2	104,9	783	116	188	297	8,90	0,66	10,18	0,01
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с добавлением какао, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Всего:		5,1	13,0	45,5	313	18,0	10,0	12,0	2,4	0,0	11,0	0,0
	Итого:		51,2	61,8	244,0	1746	190	219	360	15,63	0,87	35,42	0,10
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционнo	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
182	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 микронутриентами	32	2,6	0,6	18,3	90	13	0	0	0,64	0,10	0,00	0,00
	Всего:		15,4	27,8	57,8	543	385	41	276	2,1	0,2	1,5	0,3
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, зеленью	200	2,9	5,0	13,8	115	15	22	60	1,00	0,20	6,20	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,10	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		34,5	28,0	80,7	717	107	143	319	6,60	0,60	17,06	0,19
	Полдник												
	Сеточка с черникой	70	3,2	8,1	38,2	242	0	0	0	0,00	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	0,00
	Всего:		3,4	8,2	55,2	311	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Итого:		53,3	64,0	193,7	1571	501	187	601	8,82	0,78	33,54	0,52
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
863/2022	Блины фаршированные с клубникой	150	3,0	9,4	64,5	355	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	220	0,9	0,7	22,7	101	100	26	35	5,00	0,04	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 микронутриентами	27	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,54	0,09	0,00	0,00

	Всего:		6,5	16,9	110,0	620	119	31	45	6,4	0,1	13,9	0,0
	Обед												
276/2022	Уха ростовская с зеленью	200	4,9	4,2	7,6	88	11	14	41	0,60	0,20	6,00	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/52	6,0	1,3	40,5	199	39	0	0	2,02	0,26	0,00	0,00
	Всего:		32,0	28,0	111,9	828	71	36	137	5	1	6	0
	Полдник												
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		5,1	7,1	56,8	311	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Итого:		43,6	52,0	278,7	1759	201	75	191	11,9	1,0	24,5	0,0
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
204	Макароны 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
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		22,5	27,3	71,1	620	302	29	197	1,4	0,2	0,9	14,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, куриным филе, зеленью	200	6,9	4,5	12,2	117	25	36	90	1,80	0,30	5,00	0,01
ТТК116	Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
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	0,03	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/49	5,7	1,3	38,8	190	38	0	0	2,00	0,25	0,00	0,00
	Всего:		39,2	21,5	107,7	781	91	64	175	8,6	1,6	19,5	1,0
	Полдник												
	Розанчик	70	3,5	12,6	32,2	256	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:		3,7	12,7	37,2	277	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		65,4	61,5	216,0	1678	398	97	380	10,9	1,7	20,5	15,0
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 119	Биточки "Вкусные"	90	13,4	8,0	9,4	163	9	17	43	1,20	0,30	0,60	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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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 микронутриентами	46	3,7	0,9	26,3	129	18	0	0	0,90	0,15	0,00	0,00
	Всего:		27,1	17,0	93,4	636	199	66	208	3,82	0,62	47,50	0,00
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, зеленью	200	2,9	4,9	8,0	90	27	19	37	1,05	0,20	7,40	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	150	11,1	11,0	16,9	212	17	36	117	1,60	0,10	3,20	0,00
ТТК 275	Капустный микс (доп.гарнир)	70	1,1	4,9	8,6	83	25	8	16	0,30	0,01	15,50	0,01
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/35	4,6	1,0	28,3	151	32	0	0	1,68	0,20	0,00	0,00
	Всего:		22,8	25,4	98,8	759	152	94	211	7,73	0,54	38,00	0,02
	Полдник												
	Булочка "Художественная"	70	4,6	3,2	41,3	212	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		4,8	3,3	53,3	261,0	11,0	8,0	9,0	0,2	0,0	4,5	0,0
	Итого:		54,7	45,7	245,5	1656	362	168	428	11,75	1,16	90,00	0,02
	Итого по меню:		1035,7	1130,4	4512,8	32585,4	7592,0	2977,0	8991,3	220,2	21,2	845,6	59,9
	среднее за день		51,8	56,5	225,6	1629	380	149	450	11,0	1,1	42,3	3,0

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