

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации
питания»
« 26 » октября 2026 г. Е.В. Пороховой

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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	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	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,48	0,08	0,00	0,00
	Всего:		27,1	31,4	65,9	653	23	13	50	2,3	0,2	0,1	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,20	0,40	11,80	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	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	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0,00	0,00
	Всего:		20,3	18,4	120,0	727	204	74	303	4,19	0,70	65,74	0,00
	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	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		52,5	62,8	231,4	1693	245	97	365	8,9	0,9	76,8	0,0
	<i>Вторник</i>												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	168/35	10,1	24,7	57,4	492	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фруктовое пюре	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 микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,66	0,11	0,00	0,00
	Всего:		14,5	28,6	96,2	698	18	4	8	1,6	0,1	0,1	0,0
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом, зеленью	250	3,4	6,2	9,8	112	36	26	54	1,40	0,20	10,40	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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,5	26,0	81,7	669	179	106	333	6,3	0,6	15,3	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:		46,2	61,7	221,6	1627	205	115	351	8,7	0,7	18,3	4,5
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,30	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		34,4	25,3	102,0	774	102	248	415	11,3	0,7	15,2	0,1
	Обед												
278/2022	Суп куриный	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	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
	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		19,9	22,7	89,2	684	114	94	278	5,37	0,75	22,16	0,01
	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:		57,7	56,2	246,4	1769	225	345	699	16,8	1,4	52,4	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,60	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	46	3,7	0,9	26,3	129	18	0	0	0,90	0,15	0,00	0,00
	Всего:		28,2	34,0	76,6	722	45	46	96	3,90	0,35	0,65	0,04
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, зеленью	250	4,2	6,3	7,8	104	36	23	50	1,00	0,30	19,00	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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	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	25/23	3,6	0,8	24,0	117	27	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
	Всего:		33,5	23,9	88,7	704	80	38	99	5,3	1,6	21,7	1,0
	Полдник												
	"Улитка" с маком	70	5,6	6,0	39,2	233	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:		5,8	6,1	49,3	274	5,0	4,0	8,0	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		67,5	64,0	214,6	1700	131	88	203	10,1	1,9	22,4	1,0
	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 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,80	0,03	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
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:		17,1	25,4	75,8	600	121	20	81	4,9	0,2	11,1	0,0
	Обед												
177	Бульон с куриным филе, гренками и зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	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	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	0,03	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	25/36	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,70	0,21	0,00	0,00
	Всего:		30,8	20,3	96,5	721	158	102	254	7,59	0,45	13,96	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	0,20	0,00	4,50	0,00
	Итого:		53,0	52,8	229,1	1632	290	130	344	12,7	0,6	29,6	0,1

	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		27,2	31,4	66,5	656	23	13	50	2,3	0,2	0,1	0,0
	Обед												
99	Суп из овощей, с мясом, зеленью	250	4,2	3,9	8,8	87	24	23	55	1,00	0,20	10,90	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,20	0,30	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,60	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		28,1	35,1	108,4	859	90	63	208	4,1	0,6	11,3	0,0
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с добавлением какао, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,3	15,8	47,7	352	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		61,6	82,3	222,6	1867	113	76	258	6,4	0,8	11,4	0,0
	Вторая 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 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:		22,4	20,0	71,0	554	300	29	194	1,40	0,17	0,90	14,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, ламинарией, зеленью	250	3,8	6,4	17,2	144	19	28	75	1,30	0,30	7,70	0,00
260	Гуляш из говядины	100	9,3	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,30	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	30	2,2	0,4	13,0	64	22	0	0	1,18	0,11	0,00	0,00
	Всего:		26,2	25,6	92,9	710	101	220	362	12,25	0,79	22,18	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	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		53,7	58,6	209,4	1577	419	259	568	16,1	1,0	34,1	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	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,70	0,30	4,00	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	47	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,94	0,15	0,00	0,00
	Всего:		16,3	21,2	78,2	569	47	40	110	3,54	0,45	4,10	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский с мясом, зеленью	250	3,4	7,0	9,4	118	33	24	47	1,40	0,20	18,40	0,04
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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
ТТК 275	Капуста квашенная 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
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	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
	Всего:		25,5	28,1	76,7	666	143	78	217	6,20	0,67	36,10	0,14
	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		33,7	43,8	155,0	1133	167	82	225	8,0	0,8	36,2	0,1
	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	225	4,5	14,1	96,8	533	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
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,00

[illegible]

[illegible]

	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	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		47,4	70,5	237,3	1766	222	102	323	9,8	0,8	23,2	0,0
	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
436/2022	Сырники со сгущенным молоком	120/30	14,4	16,5	48,4	400	85	9	62	0,06	0,02	0,15	0,01
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	32	2,6	0,6	18,3	90	13	0	0	0,64	0,10	0,00	0,00
	Всего:		22,1	27,4	46,4	520	188	31	339	5,20	0,23	1,10	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,20	0,40	11,80	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	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	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0,00	0,00
	Всего:		20,4	18,2	110,0	714	192	81	305	4,77	0,63	13,44	0,00
	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	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		47,6	58,6	201,9	1547	398	122	656	12,4	0,9	25,5	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,30	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
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	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,00	0,16	0,00	0,00

[illegible]

[illegible]

	Булочка "Дачная"	70	4,9	7,0	38,5	237	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	0,88	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:		61,1	68,6	263,9	1927	216	231	418	15,4	1,3	22,3	0,0
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК116	Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	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	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,74	0,12	0,00	0,00
	Всего:		32,0	22,7	72,0	620	31	14	54	3,5	1,2	0,7	1,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	250	8,0	6,5	15,3	152	31	36	91	2,30	0,40	6,10	0,00
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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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	25/34	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,66	0,20	0,00	0,00
	Всего:		32,0	31,5	99,7	810	126	83	247	7,1	0,9	10,6	0,1
	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	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		69,1	67,2	217,2	1743	174	107	313	13,0	2,1	22,3	1,1
	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	Биточки с сыром	100	17,3	9,7	6,9	183	0	0	1	1,00	1,00	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		25,7	26,8	57,0	571	25	13	56	3,2	1,2	0,1	0,1
	Обед												

99	Суп из овощей, с мясом, ламинарией, зеленью	250	4,2	3,9	8,8	87	24	23	55	1,00	0,20	10,90	0,00
260	Гуляш из говядины	100	9,3	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,30	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	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,36	0,15	0,00	0,00
	Всего:		29,7	26,1	103,4	797	117	221	349	9,55	0,70	12,38	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	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		60,5	65,9	205,9	1681	160	244	417	15,2	1,9	23,5	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	66	0,06	0,00	0,03	0,01
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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		16,6	31,0	78,4	659	147	28	95	1,5	0,1	45,7	0,0
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, зеленью	250	3,8	6,4	17,2	144	19	28	75	1,30	0,30	7,70	0,00
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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		33,6	29,9	68,8	681	107	154	351	6,48	0,50	13,86	0,18
	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:		38,6	38,5	135,4	1048	124	157	357	7,0	0,6	28,9	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

	Жаркое с курицей	200	10,5	9,9	18,8	207	18	30	81	1,30	0,30	8,30	0,00
	Кисломолочный напиток "Имунеле"	100	2,6	1,5	12,1	72	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	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,74	0,12	0,00	0,00
	Всего:		16,5	18,4	59,5	471	41	35	91	2,92	0,42	11,20	0,00
	Обед												
276/2022	Уха ростовская с зеленью	250	6,0	5,3	9,6	111	14	18	51	0,80	0,30	7,60	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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	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	25/22	3,6	0,7	23,3	115	27	0	0	1,42	0,16	0,00	0,00
	Всего:		31,8	29,3	102,3	801	64	41	154	5,02	0,86	7,70	0,00
	Полдник												
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	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	0,20	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:		53,4	54,8	218,6	1583	116	84	254	8,1	1,3	23,4	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
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
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		30,6	33,4	73,1	713	120	38	120	2,90	0,39	1,45	14,04
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, куриным филе, зеленью	250	8,6	5,6	15,3	146	31	45	112	2,20	0,40	6,20	0,01
ТТК116	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,60	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	25/36	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,70	0,21	0,00	0,00
	Всего:		40,6	23,5	108,6	809	92	84	208	8,8	1,6	20,7	1,0
	Полдник												
	Изделие слоёное "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:		74,9	69,6	218,9	1799	217	126	336	12,6	2,0	22,3	15,1
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	0,00	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	30	0,3	1,4	2,3	23	9	4	9	0,25	0,01	2,90	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	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		33,5	26,0	95,6	751	197	112	311	4,5	0,4	5,5	0,1
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, зеленью	250	3,8	6,2	10,0	113	34	23	46	1,30	0,20	9,20	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,80	0,20	4,30	0,00
	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,3	22,8	93,1	711	132	98	230	7,68	0,60	25,40	0,01
	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	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Итого:		63,6	52,1	242,0	1723	340	218	550	12,3	1,0	35,4	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
863/2022	Блины фаршированные с клубникой	225	4,5	14,1	96,8	533	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фруктовое пюре	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 микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		6,4	21,9	127,1	731	15	4	11	1,3	0,1	0,1	0,0
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, зеленью	250	4,2	6,3	7,8	104	36	23	50	1,00	0,30	19,00	0,00
260	Гуляш из говядины	100	9,3	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	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

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	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		28,0	24,5	96,5	718	110	176	282	9,5	0,8	19,7	0,0
	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	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		39,5	59,4	269,1	1762,0	143,0	190,0	305,2	13,2	0,9	30,8	0,0
	Итого по меню:		1324,3	1474,0	5266,6	39775,0	5510,4	3800,0	9701,4	273,7	27,0	691,2	63,4
	среднее за день		55,2	61,4	219,4	1657,3	229,6	158,3	404,2	11,4	1,1	28,8	2,6

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