

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации
питания» _____ Е.В. Пороховой
« 21 » августа 2026 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на первую четверть 2026-2027 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

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
169,170,170ф,171,179,190, лицей №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюد 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я 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												
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	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,66	0,11	0,00	0,00
	Всего:		27,7	25,4	68,9	613	26	13	50	2,46	0,21	0,10	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, 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
	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	25/34	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	Всего:		22,3	24,8	111,7	757	170	64	284	5,29	0,68	12,64	0,00
	Полдник												
	Сеточка с черникой	70	3,2	8,1	38,2	242	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:		3,5	8,2	43,4	265	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Итого:		53,5	58,4	224,0	1635	204	82	344	8,6	0,9	15,6	0,0
	<i>Вторник</i>												
	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	168/35	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
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:		15,8	35,5	106,4	807	136	27	112	1,3	0,1	1,3	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
ТТК 94	Фишболлы в сырном соусе	100/50	15,6	8,1	9,3	173	127	11	107	0,60	0,10	1,00	0,30
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		26,4	19,6	62,8	537	192	49	204	4,7	0,5	11,5	0,3
	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
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Всего:		7,1	20,3	47,6	404	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Итого:		49,3	75,4	216,8	1748	338	79	319	6,6	0,6	32,8	0,3
	<i>Среда</i>												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	1,8	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	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:		33,4	27,8	85,3	726	82	247	414	9,1	0,6	13,9	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
	Вафли	36	1,6	9,0	23,8	184	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	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,30	0,14	0,00	0,00
	Всего:		17,2	24,7	79,2	622	61	70	243	5,09	0,71	8,36	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	0,0	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:		56,9	68,3	212,2	1700	143	317	657	14,2	1,3	22,3	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		26,5	33,6	64,6	663	37	46	96	3,50	0,28	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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		30,6	22,6	60,9	569	66	36	94	4,7	1,5	19,7	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
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:		5,9	6,1	44,4	256,0	8,0	5,0	10,0	0,9	0,0	2,9	0,0
	Итого:		63,0	62,3	169,9	1488	111	87	200	9,1	1,8	23,3	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	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

[illegible]

101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	250	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,88	0,10	8,30	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
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	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,76	0,21	0,00	0,00
	Всего:		30,0	26,2	102,2	765	87	206	335	10,03	0,66	8,98	0,01
	Полдник												
	Изделие слоёное изысканное с картофелем	80	4,8	15,2	32,0	288	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Всего:		5,5	15,5	51,6	372	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Итого:		57,3	60,4	225,8	1681	326	232	477	13,3	0,9	29,1	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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
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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		13,1	27,3	75,7	602	54	50	122	5,40	0,39	15,10	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
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	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	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
	Всего:		27,4	24,8	85,9	681	82	47	150	5,60	0,76	18,50	0,04
	Полдник												
	Кекс "Волжский"	70	4,2	14,7	41,3	294	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	5,5	24	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Всего:		4,5	14,8	46,8	318	11	6	12	0,9	0,0	6,1	0,0
	Итого:		33,5	40,0	144,1	1055	101	53	162	6,9	0,8	24,6	0,0
	Среда												
	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 порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	9	0,15	0,01	0,12	0,05
863/2022	Блины фаршированные с клубникой с маслом	210/5	4,2	14,7	90,3	504	0	0	1	0,00	0,00	0,00	0,02
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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		10,0	27,3	117,6	749	183	22	33	3,9	0,1	11,2	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
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
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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		23,4	22,2	72,4	594	151	105	351	4,48	0,70	15,90	4,50
	Полдник												
	Булочка "Художественная"	70	4,6	3,2	41,3	212	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		4,8	3,4	55,2	270	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Итого:		38,2	52,9	245,2	1613	341	131	388	9,2	0,8	31,2	4,6
	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,30	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:		32,3	34,9	75,0	739	53	184	265	8,30	0,58	0,65	0,04
	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
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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,62	0,19	0,00	0,00
	Всего:		41,9	21,2	95,1	739	76	59	163	6,6	1,7	6,9	1,0
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с бананом и клубникой, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,0	20,0	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	15,4	48,7	352	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		80,5	71,5	218,8	1830	129	243	428	14,9	2,3	7,6	1,1
	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 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
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	2,5	0,6	18,0	90	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		23,1	31,4	46,9	564	97	53	217	3,9	0,3	0,7	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 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,10	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		35,2	28,5	62,3	646	58	131	299	5,4	0,3	6,0	0,1
	Полдник												
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Всего:		5,6	7,3	64,4	346	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Итого:		63,9	67,2	173,6	1556	165	187	519	9,91	0,64	26,66	0,19
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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
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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		29,5	25,0	83,7	679	83	95	213	6,5	0,4	12,4	0,1
	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
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,80	0,20	4,30	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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		22,1	25,2	69,7	594	61	76	226	5,0	0,6	12,1	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		57,9	66,0	201,1	1625	144	171	439	11,5	1,0	24,5	0,1
	Третья 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
436/2022	Сырники со сгущенным молоком	150/20	16,9	19,4	52,5	458	61	7	44	0,04	0,01	0,20	0,08
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	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,52	0,08	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 гренками, 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
	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 микронутриентами	28	2,0	0,3	12,0	61	21	0	0	1,10	0,10	0,00	0,00
	Всего:		18,9	22,4	94,8	658	159	64	284	4,69	0,58	12,64	0,00
	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
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
	Всего:		6,4	20,0	56,0	432	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Итого:		47,4	69,8	197,2	1610	350	95	629	9,9	0,8	21,3	0,0
	Вторник												

	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	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	32	2,5	0,6	18,0	90	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		28,4	30,0	86,9	735	190	215	422	7,8	0,4	3,1	3,6
	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
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
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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		35,3	25,0	68,9	640	41	35	80	3,5	0,3	0,8	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
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:		3,5	8,2	43,4	265	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Итого:		67,2	63,2	199,2	1640	239	255	512	12,1	0,7	6,8	3,6
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,40	0,00	11,30	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	27	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,54	0,09	0,00	0,00
	Всего:		23,7	25,4	76,6	632	60	42	130	6,1	0,5	22,4	0,0
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом, сметаной, зеленью	255	4,3	6,9	10,0	120	40	26	57	1,40	0,20	10,40	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	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

	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
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	0,90	0,15	0,00	0,00
	Всего:		21,8	18,7	72,0	544	230	23	139	2,60	0,21	0,10	0,00
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне с куриным филе, зеленью	250	5,9	2,9	10,5	92	16	28	68	0,90	0,30	18,00	0,05
471	Фишболы	90	11,8	7,8	5,9	149	0	0	0	0,00	0,00	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
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	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,60	0,18	0,00	0,00
	Всего:		25,8	18,0	63,3	526	97	65	175	4,6	0,5	18,5	0,2
	Полдник												
	"Улитка" с маком	70	5,6	6,0	39,2	233	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:		5,9	6,1	44,4	256	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Итого:		53,5	42,8	179,7	1326	334	93	324	8,1	0,7	21,5	0,2
	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
	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		17,2	30,9	72,1	633	97	10	69	2,2	0,1	0,1	0,0
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,30	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	25/16	3,1	0,6	20,0	98	24	0	0	1,30	0,14	0,00	0,00
	Всего:		35,7	30,7	92,5	799	84	211	334	9,98	1,04	3,55	0,04
	Полдник												
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Всего:		5,6	7,3	64,4	346	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Итого:		58,5	68,9	229,0	1778	191	224	406	12,8	1,2	23,7	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
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
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	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		18,2	26,5	60,5	552	100	62	199	5,9	0,2	12,5	0,1
	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
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,90	0,10	0,00	0,00
	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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	25/16	3,1	0,6	20,0	98	24	0	0	1,30	0,14	0,00	0,00
	Всего:		32,1	24,3	94,3	726	94	67	215	6,8	1,0	16,2	0,0
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с бананом и клубникой, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,0	20,0	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	15,4	48,7	352	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		56,6	66,2	203,5	1630	194	129	414	12,7	1,2	28,7	0,1
	Четвёртая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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	39	3,1	0,8	22,3	109	16	0	0	0,78	0,12	0,00	0,00
	Всего:		27,3	25,6	71,0	623	29	13	51	3,6	1,2	0,1	0,0
	Обед												
88	Суп из овощей, с мясом, зеленью	250	4,1	6,3	8,5	107	23	22	51	1,00	0,30	21,00	0,03
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
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	34	2,4	0,4	14,4	72	24	0	0	1,29	0,12	0,00	0,00
	Всего:		24,5	23,6	67,1	580	83	175	283	8,78	0,67	21,68	0,04
	Полдник												
	Изделие слоёное "Воздушное" с фруктовой начинкой	80	4,0	13,6	37,6	291	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:		4,2	13,7	54,6	360	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Итого:		56,0	62,9	192,7	1563	121	191	340	12,5	1,9	36,8	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
	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" со сгущённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	66	0,06	0,00	0,03	0,01
	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	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		18,3	38,1	103,8	831	230	37	178	1,5	0,1	1,3	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	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		32,9	28,7	57,5	622	97	149	338	6,28	0,60	14,56	0,18
	Полдник												
	Коктейль на овсяной основе с бананом и клубникой, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,0	20,0	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	15,4	48,7	352	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		41,6	44,7	123,4	1058	109	149	338	6,9	0,7	14,6	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	70	0,6	0,0	1,7	9	16	9	29	0,40	0,02	7,00	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,00	0,16	0,00	0,00
	Всего:		17,2	26,5	73,1	599	59	43	118	3,60	0,48	15,40	0,00
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,20	0,10	5,30	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
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	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,30	0,14	0,00	0,00
	Всего:		30,3	23,9	75,0	638	67	55	202	5,30	0,64	5,40	0,00
	Полдник												
	Кекс "Волжский"	70	4,2	14,7	41,3	294	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	5,5	24	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Всего:		4,5	14,8	46,8	318	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Итого:		52,0	65,2	194,9	1555	137	104	332	9,8	1,1	26,9	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
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:		29,7	32,0	71,5	691	51	33	67	4,02	0,42	3,45	0,04
	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	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	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	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
	Всего:		38,2	21,6	83,8	681	64	62	183	6,0	1,6	6,9	1,0
	Полдник												
	Булочка "Художественная"	70	4,6	3,2	41,3	212	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
	Всего:		4,8	3,4	55,2	270	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		72,7	57,0	210,5	1642	122	99	254	10,9	2,0	14,5	1,1
	Пятница												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	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
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:		31,3	18,6	76,4	598	69,0	85,0	201,0	4,3	0,4	1,4	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
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	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,30	0,14	0,00	0,00
	Всего:		22,5	19,0	63,6	546	110	88	218	5,10	0,54	14,40	0,01
	Полдник												
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
	Всего:		4,9	7,0	72,8	374	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Итого:		58,7	44,6	212,8	1518	182	173	425	9,4	1,0	23,4	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
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
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	43	3,2	0,8	22,6	111	16	0	0	0,79	0,13	0,00	0,00
	Всего:		21,1	25,8	52,3	526	79	47	163	3,9	0,4	0,5	0,1
	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
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	35	2,5	0,4	15,1	74	25	0	0	1,37	0,13	0,00	0,00
	Всего:		24,7	23,6	67,1	579	97	176	282	8,9	0,7	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	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		52,1	65,2	167,1	1457	176	223	445	12,8	1,1	20,2	0,1
	Итого по меню:		1324,5	1461,1	4733,2	37401,0	4827,3	3669,0	9393,4	248,5	25,5	579,2	13,3
	среднее за день		55,2	60,9	197,2	1558,4	201,1	152,9	391,4	10,4	1,1	24,1	0,6

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