



Директор школы №171  
М. Г. Гришин



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

Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 96ф, 109, 109ф, 110, 121, 167, 168, 168ф, 176, 181, гимназия №50

Ленинского района школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района школы № 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67

Сормовского района школы № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117ф, 141, 183ф, лицей №82

Нижегородского района школы № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №№ 8, 40, 40ф, гимназии №№1, 1ф, 13ф

Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, 188ф, 189, гимназии №№25, 53, лицей №28ф

Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 140, 152, 154, 174, гимназия №17

Автозаводского района №5, 6, 12, 15, 16, 16ф, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161

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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A		
<b>Первая неделя</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06		
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11		
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00		
	<b>Всего:</b>		<b>22,3</b>	<b>28,4</b>	<b>34,9</b>	<b>486</b>	<b>388</b>	<b>50</b>	<b>399</b>	<b>4,39</b>	<b>0,24</b>	<b>49,37</b>	<b>0,17</b>		
<b>Обед</b>															
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00		
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00		
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнir)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	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	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,94	0,24	0,00	0,00		
	<b>Всего:</b>		<b>21,4</b>	<b>23,0</b>	<b>109,4</b>	<b>727</b>	<b>92</b>	<b>68</b>	<b>166</b>	<b>6,04</b>	<b>1,26</b>	<b>9,80</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>															
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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		
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>51,2</b>	<b>56,7</b>	<b>199,3</b>	<b>1510</b>	<b>485</b>	<b>122</b>	<b>573</b>	<b>11,33</b>	<b>1,50</b>	<b>59,27</b>	<b>0,17</b>		
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	170	0,7	0,6	17,6	77	33	20	27	3,91	0,03	8,50	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		
	<b>Всего:</b>		<b>11,0</b>	<b>25,4</b>	<b>76,8</b>	<b>577</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	<b>4,81</b>	<b>0,03</b>	<b>8,60</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>															
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	205	1,7	4,7	8,7	84	37	19	48	1,00	0,18	9,50	0,01		
295	Котлета рубленная 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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00		
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
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	25/28	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,50	0,18	0,00	0,00		
	<b>Всего:</b>		<b>35,9</b>	<b>30,4</b>	<b>136,7</b>	<b>997</b>	<b>147</b>	<b>120</b>	<b>263</b>	<b>5,80</b>	<b>0,66</b>	<b>11,70</b>	<b>0,11</b>		
<b>Полдник</b>															
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	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		

<b>Всего:</b>		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
<b>Итого:</b>		55,1	62,9	289,5	1980	196	152	307	10,81	0,69	24,80	0,11
<b>Среда</b>												
<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
TTK 147	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,0	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0,90	0,18	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>10,9</b>	<b>19,2</b>	<b>68,5</b>	<b>492</b>	<b>139</b>	<b>28</b>	<b>123</b>	<b>2,08</b>	<b>0,22</b>	<b>4,10</b>	<b>0,20</b>
<b>Обед</b>												
TTK 370	Суп сырный с гренками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40
TTK 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00
	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
	<b>Всего:</b>	<b>23,6</b>	<b>24,4</b>	<b>105,2</b>	<b>735</b>	<b>226</b>	<b>79</b>	<b>276</b>	<b>8,13</b>	<b>0,61</b>	<b>44,80</b>	<b>0,12</b>
<b>Полдник</b>												
	Сдобы Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	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
	<b>Всего:</b>	<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>91,0</b>	<b>291</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>	<b>41,2</b>	<b>50,2</b>	<b>264,7</b>	<b>1518</b>	<b>370</b>	<b>111</b>	<b>407</b>	<b>11,11</b>	<b>0,83</b>	<b>49,00</b>	<b>0,32</b>
<b>Четверг</b>												
<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,90	0,09	0,46
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10
	Батон, витаминный с микронутриентами	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,48	0,08	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>34,4</b>	<b>21,0</b>	<b>64,7</b>	<b>585</b>	<b>318</b>	<b>56</b>	<b>375</b>	<b>5,38</b>	<b>0,17</b>	<b>14,56</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>32,4</b>	<b>28,7</b>	<b>100,7</b>	<b>786</b>	<b>84</b>	<b>55</b>	<b>335</b>	<b>9,28</b>	<b>0,65</b>	<b>12,50</b>	<b>0,52</b>
<b>Полдник</b>												
	Нижегородская сдобы с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	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
	<b>Всего:</b>	<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>86,2</b>	<b>486</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>	<b>76,0</b>	<b>58,7</b>	<b>251,6</b>	<b>1857</b>	<b>435</b>	<b>132</b>	<b>739</b>	<b>15,36</b>	<b>0,81</b>	<b>27,96</b>	<b>0,60</b>





204	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00
	Творог с фруктовым наполнителем для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	14,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	94	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,0</b>	<b>20,2</b>	<b>75,6</b>	<b>578</b>	<b>303</b>	<b>29</b>	<b>194</b>	<b>1,60</b>	<b>0,18</b>	<b>0,90</b>	<b>14,00</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,80	0,20	6,80	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	50	5,2	2,5	30,0	163	17	52	151	1,90	0,20	0,00	0,00
TTK 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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>32,2</b>	<b>31,9</b>	<b>138,0</b>	<b>966</b>	<b>104</b>	<b>99</b>	<b>344</b>	<b>5,18</b>	<b>0,80</b>	<b>22,06</b>	<b>0,04</b>
	<b>Полдник</b>												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62,7</b>	<b>57,4</b>	<b>268,7</b>	<b>1841</b>	<b>412</b>	<b>132</b>	<b>546</b>	<b>7,68</b>	<b>0,98</b>	<b>23,06</b>	<b>14,04</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
TTK 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,3	56	20	11	14	2,73	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	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,48	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,7</b>	<b>22,5</b>	<b>75,9</b>	<b>577</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>92</b>	<b>5,81</b>	<b>0,31</b>	<b>13,80</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	0,9	4,9	7,8	81	26	15	34	1,00	0,15	7,30	0,01
TTK 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
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	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,42	0,16	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>34,3</b>	<b>31,6</b>	<b>78,1</b>	<b>767</b>	<b>175</b>	<b>167</b>	<b>352</b>	<b>6,73</b>	<b>0,43</b>	<b>26,26</b>	<b>0,19</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сдобы Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	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
	<b>Всего:</b>		<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>91,0</b>	<b>291</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,7</b>	<b>60,7</b>	<b>245,0</b>	<b>1635</b>	<b>227</b>	<b>204</b>	<b>452</b>	<b>13,44</b>	<b>0,74</b>	<b>40,16</b>	<b>0,19</b>
	<b>Третья неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00

15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		22,3	28,4	34,9	486	388	50	399	4,39	0,24	49,37	0,17
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	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	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,94	0,24	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		21,4	23,0	109,4	727	92	68	166	6,04	1,26	9,80	0,00
	<b>Полдник</b>												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	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
	<i>Всего:</i>		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Итого:</i>		48,4	63,0	201,7	1564	485	122	573	11,33	1,50	59,27	0,17
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
TTK 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	27	2,0	0,5	14,3	80	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		13,3	21,7	53,4	470	291	39	228	2,05	0,19	1,52	0,25
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
259	Жаркое по-домашнему	150	9,3	9,7	14,0	182	17	34	70	1,80	0,30	6,20	0,00
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,40	0,01	19,80	0,00
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
TTK 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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/51	5,9	1,3	40,0	198	38	0	0	2,00	0,25	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		19,8	23,2	118,4	705	108	69	153	5,02	0,89	41,08	0,01
	<b>Полдник</b>												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	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
	<i>Всего:</i>		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<i>Итого:</i>		42,2	53,9	258,0	1661	432	129	410	7,77	1,08	43,50	0,26
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной стручковой	180	9,9	18,9	94,5	594	118	26	164	1,26	0,18	1,11	0,07

338	Фрукты свежие	136	0,5	0,5	13,3	60	22	13	14	3,00	0,00	13,60	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
	<i>Всего:</i>		<b>10,6</b>	<b>19,5</b>	<b>112,8</b>	<b>675</b>	<b>145</b>	<b>43</b>	<b>186</b>	<b>5,16</b>	<b>0,18</b>	<b>14,81</b>	<b>0,07</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнir)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,56	0,18	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		<b>26,5</b>	<b>28,4</b>	<b>98,2</b>	<b>754</b>	<b>194</b>	<b>105</b>	<b>324</b>	<b>5,26</b>	<b>0,69</b>	<b>34,30</b>	<b>4,50</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	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
	<i>Всего:</i>		<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>91,0</b>	<b>291</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
	<i>Итого:</i>		<b>43,8</b>	<b>54,5</b>	<b>302,0</b>	<b>1720</b>	<b>344</b>	<b>151</b>	<b>518</b>	<b>11,32</b>	<b>0,87</b>	<b>49,21</b>	<b>4,57</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	50	8,5	12,7	11,5	195	309	17	181	0,40	0,15	0,00	0,00
182	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
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		<b>21,4</b>	<b>25,9</b>	<b>73,2</b>	<b>614</b>	<b>558</b>	<b>73</b>	<b>418</b>	<b>2,20</b>	<b>0,25</b>	<b>2,92</b>	<b>0,02</b>
	<b>Обед</b>												
TTK 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30
TTK 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
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	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
TTK 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	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,06	0,26	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		<b>28,0</b>	<b>18,9</b>	<b>125,4</b>	<b>786</b>	<b>338</b>	<b>196</b>	<b>568</b>	<b>7,44</b>	<b>0,64</b>	<b>49,80</b>	<b>3,90</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сдоба майская	100	7,0	5,5	67,0	340	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
	<i>Всего:</i>		<b>7,2</b>	<b>5,7</b>	<b>80,9</b>	<b>398</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>
	<i>Итого:</i>		<b>56,6</b>	<b>50,5</b>	<b>279,5</b>	<b>1798</b>	<b>903</b>	<b>273</b>	<b>990</b>	<b>10,54</b>	<b>0,90</b>	<b>56,82</b>	<b>3,92</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
TTK 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00

	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>35</b>	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,7</b>	<b>24,3</b>	<b>48,3</b>	<b>505</b>	<b>77</b>	<b>59</b>	<b>200</b>	<b>3,70</b>	<b>0,21</b>	<b>5,00</b>	<b>0,10</b>
	<b>Обед</b>												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	<b>210</b>	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
285	Макаронник с мясом	<b>150</b>	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	<b>120</b>	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25/32</b>	4,4	0,9	29,1	160	31	0	0	1,62	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,4</b>	<b>20,4</b>	<b>93,0</b>	<b>685</b>	<b>121</b>	<b>61</b>	<b>181</b>	<b>4,77</b>	<b>0,50</b>	<b>70,10</b>	<b>0,51</b>
	<b>Полдник</b>												
	Плошка домашняя	<b>100</b>	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
TTK 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>8,2</b>	<b>7,1</b>	<b>76,0</b>	<b>406</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,3</b>	<b>51,8</b>	<b>217,3</b>	<b>1596</b>	<b>209</b>	<b>128</b>	<b>390</b>	<b>8,67</b>	<b>0,71</b>	<b>79,60</b>	<b>0,61</b>
	Четвертая неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
204	Макароны с сыром	<b>180</b>	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00
	Творог с фруктовым наполнителем для детского питания	<b>100</b>	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	<b>200</b>	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	14,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>33</b>	2,6	0,7	18,9	94	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,0</b>	<b>20,2</b>	<b>75,6</b>	<b>578</b>	<b>303</b>	<b>29</b>	<b>194</b>	<b>1,60</b>	<b>0,18</b>	<b>0,90</b>	<b>14,00</b>
	<b>Обед</b>												
TTK 370	Суп сырный с гренками, зеленью	<b>200/15</b>	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00
342	Компот из яблок	<b>200</b>	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	<b>25/44</b>	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,4</b>	<b>24,0</b>	<b>110,6</b>	<b>771</b>	<b>177</b>	<b>170</b>	<b>310</b>	<b>9,46</b>	<b>0,83</b>	<b>14,00</b>	<b>0,03</b>
	<b>Полдник</b>												
	Слойка с фруктовой начинкой	<b>100</b>	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>4,7</b>	<b>11,6</b>	<b>57,5</b>	<b>351</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,1</b>	<b>55,7</b>	<b>243,7</b>	<b>1700</b>	<b>485</b>	<b>203</b>	<b>512</b>	<b>11,96</b>	<b>1,01</b>	<b>15,00</b>	<b>14,03</b>
	Вторник												
	<b>Завтрак</b>												
	Сыр плавленый	<b>17,5</b>	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
291	Плов из филе индейки	<b>150</b>	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
	Пюре фруктовое	<b>125</b>	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>30</b>	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,6</b>	<b>19,5</b>	<b>86,9</b>	<b>585</b>	<b>153</b>	<b>54</b>	<b>185</b>	<b>2,60</b>	<b>0,32</b>	<b>4,30</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	<b>205</b>	1,5	5,4	7,7	85	29	16	38	0,90	0,20	15,00	0,03

271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	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
TTK 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	25/52	6,0	1,3	40,5	199	39	0	0	2,02	0,26	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		27,7	23,1	123,2	814	129	48	153	4,84	0,93	68,20	0,03
	<b>Полдник</b>												
	Нижегородская сдобы с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	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
	<i>Всего:</i>		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<i>Итого:</i>		52,4	51,6	296,3	1885	315	123	367	8,14	1,24	73,40	0,03
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,90	0,09	0,46	0,08
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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
	<i>Всего:</i>		34,4	21,0	64,7	585	318	56	375	5,38	0,17	14,56	0,08
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнir)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/23	3,6	0,8	24,0	117	27	0	0	1,44	0,16	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		27,0	27,0	103,8	777	176	104	334	5,39	0,80	41,58	4,51
	<b>Полдник</b>												
	Плошка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	<i>Всего:</i>		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	<i>Итого:</i>		69,6	55,0	244,5	1769	505	168	718	10,97	0,97	60,64	4,59
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
TTK 147	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,0	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20	0,20
	Йогурт	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	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		13,0	21,3	56,6	470	282	35	214	1,95	0,15	1,42	0,25
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	14	19	58	0,80	0,20	6,20	0,01

ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
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	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,84	0,23	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		38,2	33,2	115,3	911	77	120	274	6,45	0,64	7,96	0,09
	<b>Полдник</b>												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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
	<i>Всего:</i>		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Итого:</i>		58,7	59,8	227,0	1678	364	159	496	9,30	0,78	9,48	0,34
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	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
	<i>Всего:</i>		21,0	19,1	59,1	494	73	67	181	3,76	0,28	3,60	0,11
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,11	0,11	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
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,42	0,16	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		29,9	25,8	136,6	830	130	96	288	5,95	0,74	55,20	0,01
	<b>Полдник</b>												
	Сдобы Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	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
	<i>Всего:</i>		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Итого:</i>		57,6	51,5	286,7	1615	208	167	477	10,61	1,02	58,90	0,12
	Итого по меню:		1100,5	1109,1	5084,3	34182	7756	3091	10148	212,1	19,54	914,21	49,04
	среднее за день		55,0	55,5	254,2	1709	388	155	507	10,61	0,98	45,71	2,45

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