



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

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных 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), 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, 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			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 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	90	0,15	0,01	0,12	0,05
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
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	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,58	0,09	0,00	0,00
	Всего:		32,2	33,0	76,9	731	461	53	464	2,65	0,19	0,71	0,13
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, 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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	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
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	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
	Всего:		19,7	21,4	116,8	737	183	80	201	7,03	0,78	42,50	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
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	0,9	0,0	2,9	0,0
	Итого:		55,4	62,5	237,1	1733	652	138	675	10,6	1,0	46,1	0,2
	<i>Вторник</i>												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	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
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	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,70	0,12	0,00	0,00
	Всего:		17,9	21,2	71,3	547	395	45	282	2,48	0,40	4,20	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
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
	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	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,40	0,15	0,00	0,00

	Всего:		29,0	22,4	96,1	708	195	44	189	4,8	0,6	21,6	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:		54,0	63,9	215,0	1659	600	92	474	7,9	1,0	45,8	0,5
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
863/2022	Блины, фаршированные с яблоком с маслом	140/5	4,2	12,2	66,5	386	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	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		7,6	22,8	112,4	679	115,4	30,0	43,0	6,4	0,1	11,1	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 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
	Вафли	36	1,6	9,0	23,8	184	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	25/36	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,70	0,21	0,00	0,00
	Всего:		18,3	24,9	110,3	782	139	94	185	7,42	0,79	34,58	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
	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:		32,2	63,5	270,4	1813	255	124	228	13,8	0,9	45,7	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
15	Сыр порционно	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
	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	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00
	Всего:		34,9	28,4	100,2	795	76	31	84	5,4	1,5	15,7	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
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	0,88	0,00	2,90	0,00
	Итого:		58,0	59,2	215,1	1621	488	100	424	8,37	1,67	21,64	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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,44	0,07	0,00	0,00
	Всего:		22,3	13,3	89,0	571	40	36	157	2,5	0,3	14,1	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	25/38	4,8	1,1	32,5	159	33	0	0	1,74	0,21	0,00	0,00
	Всего:		30,2	19,3	95,5	706	154	98	239	7,48	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 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Всего:		5,1	7,1	61,8	331	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Итого:		57,6	39,6	246,3	1608	203	137	402	10,1	0,9	48,6	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												

101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	200	3,6	4,6	14,0	112	11	18	50	0,70	0,20	6,80	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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:		26,6	22,9	104,9	733	97	181	294	11,28	0,68	18,48	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	0,63	0,01	20,00	0,00
	Итого:		54,6	65,7	227,6	1725	409	213	494	13,3	0,9	39,4	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
	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	200/15	0,3	0,1	5,5	24	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	Всего:		13,2	16,8	77,9	515	44	33	88	2,95	0,35	9,10	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
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	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
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	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	25/42	5,2	1,1	34,8	171	35	0	0	1,80	0,22	0,00	0,00
	Всего:		29,4	26,4	107,6	791	96	66	151	5,34	0,86	34,20	0,03
	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	0,93	0,00	6,10	0,00
	Итого:		47,1	58,0	232,3	1624	151	105	251	9,22	1,21	49,40	0,03
	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
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.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	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
	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:		26,0	24,2	95,1	713	180	104	337	5,12	0,84	36,58	4,51
	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	0,9	0,0	4,1	0,0
	Итого:		62,4	57,9	241,7	1746	612	176	813	8,3	1,0	42,5	4,6
	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 порционно	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												
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	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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,94	0,24	0,00	0,00
	Всего:		41,7	19,6	105,3	793	116	74	180	6,6	1,7	12,5	1,0
	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
	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:		63,4	63,2	210,8	1688	501	115	455	8,7	1,8	14,0	1,3
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06

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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		19,8	25,1	53,9	521	98	67	175	6,4	0,6	22,8	0,2
	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
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	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,68	0,19	0,00	0,00
	Всего:		37,6	29,2	87,7	764	74	131	295	6,1	0,4	10,0	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:		63,0	61,6	206,0	1630	182	201	473	13,10	0,99	52,76	0,25
	<i>Третья неделя</i>												
	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
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	47	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,94	0,15	0,00	0,00
	Всего:		18,9	27,0	58,2	552	252	50	293	9,46	0,27	11,83	0,17
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, 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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	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
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	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
	Всего:		19,7	21,3	116,8	737	183	80	201	7,03	0,78	42,50	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
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:		45,0	68,4	231,0	1721	438	130	500	16,5	1,1	61,9	0,2

	Вторник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	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
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	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,70	0,12	0,00	0,00
	Всего:		17,9	21,2	71,3	547	395	45	282	2,48	0,40	4,20	0,20
	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
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/ 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:		38,4	25,8	91,5	751	60	36	82	4,3	0,5	1,6	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	0,9	0,0	2,9	0,0
	Итого:		59,8	55,2	206,2	1563	463	86	374	7,7	0,9	8,7	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, 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
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	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	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		21,7	27,2	102,4	742	101	56	145	4,60	0,44	23,10	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
	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:		41,0	76,2	244,1	1820	217	86	191	10,9	0,5	34,2	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												
ТТК 83	Суп Минестроне с куриным филе, зеленью	200	4,7	2,3	8,4	73	12	23	54	0,70	0,30	14,30	0,04
471	Фишболы	90	11,8	7,8	5,9	149	0	0	0	0,00	0,00	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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	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	25/49	5,7	1,3	38,8	190	38	0	0	1,96	0,25	0,00	0,00
	Всего:		27,6	21,1	91,6	705	133	79	186	4,7	0,7	25,3	0,1
	Полдник												
	"Улитка" с маком	70	5,6	6,0	39,2	233	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:		5,9	6,1	44,4	256	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Итого:		35,5	27,7	150,3	1031	151	84	196	6,0	0,7	28,2	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	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
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	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,52	0,08	0,00	0,00
	Всего:		18,2	24,3	73,6	586	188	56	174	2,7	0,1	3,2	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
	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	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		36,4	35,1	112,4	917	82	177	277	9,22	0,91	0,73	0,05
	Полдник												

	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	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:		5,6	7,3	64,4	346	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Итого:		60,2	66,7	250,3	1849	280	236	454	12,55	1,05	23,88	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												
88	Суп из овощей, с мясом, зеленью	200	3,3	3,1	6,8	69	19	17	41	0,80	0,20	16,70	0,02
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	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,80	0,23	0,00	0,00
	Всего:		29,0	24,3	107,6	796	118	187	294	8,90	0,68	18,18	0,03
	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	0,1	0,0	15,0	0,0
	Итого:		50,6	62,6	255,8	1806	183	211	351	13,33	0,87	47,42	0,12
	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 порционно	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												
	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
	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:		56,2	71,6	186,2	1612	492	184	595	8,72	0,77	18,54	0,52
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
863/2022	Блины фаршированные с клубникой с маслом	140/5	2,8	7,1	60,2	344	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	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		6,2	17,7	106,1	637	115	30	43	6,4	0,1	11,1	0,0
	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
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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,70	0,21	0,00	0,00
	Всего:		30,5	22,5	95,3	708	85	61	168	5	1	37	0
	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	0,93	0,00	6,10	0,00
	Итого:		41,2	55,0	248,2	1663	212	97	223	12,5	0,9	53,9	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
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	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
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												
	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:		66,5	52,2	234,0	1671	400	97	376	10,9	1,7	24,5	15,0
	Пятница												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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:		21,2	24,9	81,5	635	161	53	204	3,36	0,30	8,50	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	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
	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	25/36	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	Всего:		22,8	26,5	102,8	774	153	95	212	7,75	0,54	38,50	0,01
	Полдник												
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
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:		48,9	58,4	257,1	1783	317	148	422	11,11	0,84	54,60	0,01
	Итого по меню:		1052,7	1189,3	4565,3	33365,4	7205,7	2759,1	8367,1	213,5	20,7	761,7	38,4
	среднее за день		52,6	59,5	228,3	1668	360	138	418	10,7	1,0	38,1	1,9

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