

«СОГЛАСОВАНО»

МБОУ «Школа №190»

И.А. Трибова

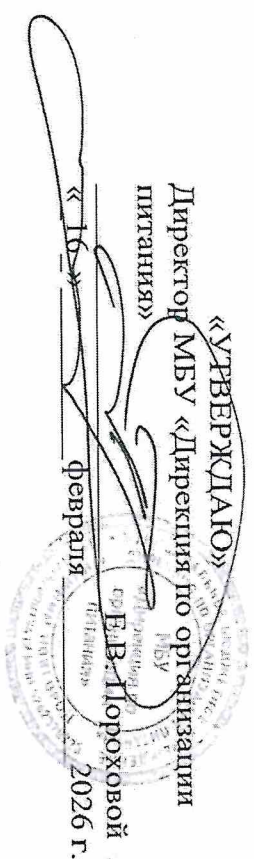


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

16 февраля

Е.В. Пороховой



4-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на март 2026 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, 79, 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		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
	Передняя 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		
15	Сыр порционный	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		
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 микроэлементами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00		
	Всего:		22,0	28,4	33,5	477	384	49	397	4,37	0,23	46,57	0,17		
	Обед														
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		
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		
	Кеес для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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		
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,90	0,23	0,00	0,00		
	Всего:		20,7	23,8	112,1	742	84	60	147	4,40	1,16	26,70	0,00		
	Поддник														
	Пшошка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0	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:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0		
	Итого:		50,9	59,3	221,6	1625	479	117	553	8,97	1,39	77,77	0,17		
	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 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 микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00		
	Всего:		10,8	19,2	68,3	490	136	27	121	2,10	0,18	1,30	0,20		
	Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	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		
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00		

	Всего:		31,7	21,2	98,9	743	116	57	117	7,40	1,52	20,80	1,00
	Подлинник												
	Изделие съдобное "Ярмарочное с варёной сгущённой"	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
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		50,0	45,7	222,3	1530	257	88	246	10,4	1,7	22,2	1,2
	Среда												
	Завтрак												
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
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		11,3	25,0	82,0	597	47	18	29	1,02	0,07	45,70	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
ТТК 274	Ёжики Appetitные	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
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 микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		25,6	24,9	117,8	797	232	76	273	7,93	0,72	41,80	0,12
	Подлинник												
	Слоба Appetитная 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
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		43,6	56,5	290,8	1685	284	98	310	9,9	0,8	87,6	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
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
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 микроутриентами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	Всего:		28,6	28,9	70,5	655	326	55	386	4,78	0,19	11,59	0,08
	Обед												
157	Сотлянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
431/2004	Печень по-строгановски	100	12,0	9,7	7,6	166	19	14	210	4,40	0,20	7,30	0,02
309	Вармишель отварная	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
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 микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/49	5,6	1,3	38,3	190	37	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		31,3	28,1	107,3	806	94	57	313	8,2	0,7	16,0	0,5

[illegible]

	Всего:		26,7	28,7	116,5	760	86	170	274	8,94	0,62	11,00	0,01
	Подлинк												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	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:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Итого:		51,7	56,7	282,4	1764	145	198	330	13,34	0,76	26,94	0,04
	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 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 микроутириентами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	Всего:		11,2	19,6	65,8	484	145	31	135	2,22	0,21	1,40	0,20
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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 микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
	Всего:		29,7	23,3	94,4	705	90	58	165	6,60	0,73	30,20	0,50
	Подлинк												
	Изделие слобное "Ярмарочное с варёной ступщёнкой"	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
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		48,4	48,2	215,3	1486	240	93	308	9,72	0,94	31,70	0,70
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
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 микроутириентами	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,74	0,12	0,00	0,00
	Всего:		14,7	22,8	80,9	588	160	51	163	2,16	0,44	49,50	14,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	14	19	58	0,80	0,20	6,20	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)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	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
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/24	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
	Всего:		27,7	32,4	106,2	854	205	121	364	5,70	0,68	31,20	4,51
	Подлинник												
	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
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		49,1	61,8	278,1	1733	369	176	535	8,76	1,12	80,80	18,51
	Четверг												
	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
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 микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,2	18,3	85,3	588	221	19	137	1,40	0,15	7,60	0,00
	Обед												
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
ТТК 116	Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
304	Рис отварной проп	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,56	0,18	0,00	0,00
	Всего:		36,9	23,6	117,0	828	65	42	136	5,29	1,49	25,40	1,00
	Подлинник												
	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
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		61,8	53,5	259,8	1767	291	65	281	7,6	1,6	33,1	1,0
	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
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 микроэлементами	44	3,5	0,9	25,2	123	18	0	0	0,88	0,14	0,00	0,00
	Всего:		17,2	23,8	61,7	529	76	47	142	3,88	0,24	1,70	0,10
	Обед												
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
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	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	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
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	25/49	5,6	1,3	38,9	190	37	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		32,3	29,8	108,9	833	116	60	102	7,80	0,72	23,35	0,05
	Подлинк												
	Нижегородская сдоба с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
348	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		58,6	62,6	256,8	1848	225	128	273	12,38	0,96	25,95	0,15
	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
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
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	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	Всего:		28,6	28,9	70,5	655	326	55	386	4,78	0,19	11,59	0,08
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, 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	8,6	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
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	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	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		20,2	19,9	112,1	707	172	57	178	5,40	1,30	14,40	0,02
	Подлинк												
	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
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		48,8	48,8	182,6	1362	498	112	564	10,2	1,5	26,0	0,1
	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 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	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	Всего:		11,2	19,6	65,8	484	145	31	135	2,22	0,21	1,40	0,20
	Обед												
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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	55	0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,30	0,01	14,50	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

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 микроулучриентами/ Батон, витаминный с микроулучриентами	25/53	6,0	1,4	41,1	202	39	0	0	2,00	0,26	0,00	0,00
	Всего:		19,9	22,7	103,5	708	101	66	147	4,92	0,90	35,78	0,01
	Подлинник												
	Нижегородская слоба с маком глазированной	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
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		40,2	51,3	255,5	1678	279	118	311	7,8	1,1	38,1	0,2
	Средн												
	Завтрак												
875/2022	Опалы-сэндвичи с варёной ступённой	120	6,6	12,6	63,0	396	79	17	109	0,84	0,12	0,74	0,05
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	123	1,0	0,2	9,2	43	43	14	21	0,12	0,07	46,70	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:		7,8	12,9	91,0	515	127	35	138	1,86	0,19	47,54	0,05
	Обед												
82	Борш 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	Копчёта 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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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 микроулучриентами/ Батон, витаминный с микроулучриентами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	Всего:		26,4	28,9	121,0	779	188	106	319	7,5	0,7	29,3	4,5
	Подлинник												
	Сдоба Алпетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		40,9	48,4	303,0	1585	320	145	465	10,3	0,9	76,9	4,6
	Четверг												
	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
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 микроулучриентами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	Всего:		20,3	24,3	75,0	600	499	69	382	2,26	0,31	2,92	0,02
	Обед												
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
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

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 микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		35,2	27,4	125,8	892	64	35	112	5,0	1,6	13,0	1,0
	Подлинник												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущённой"	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
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		63,0	57,0	255,9	1789	568	108	502	8,16	1,90	16,02	1,02
	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 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	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
	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 микроулучшителями	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		20,0	21,0	50,5	476	63	52	184	3,3	0,3	5,7	0,1
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
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)	35	3,6	1,7	21,0	114	12	36	105	1,30	0,13	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 микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		31,8	22,1	110,0	793	132	111	303	8,40	0,58	16,40	0,51
	Подлинник												
	Плошка 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
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Итого:		60,0	50,2	236,5	1675	206	171	496	11,90	0,86	26,60	0,61
	Четвертая 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 микроулучшителями	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												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	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

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	25/47	5,6	1,2	37,7	185	37	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		28,7	24,0	112,3	780	179	170	310	9,50	0,84	14,00	0,03
	Подлинк												
	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
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		55,8	55,6	240,8	1685	484	203	512	11,80	1,01	15,00	14,03
	Вторник												
	Завтрак												
	Сыр плавленный	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
	Пюре фруктовое	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	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	Всего:		13,2	16,8	77,6	514	41	32	86	2,90	0,35	5,90	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	205	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	Вармишель 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
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	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,06	0,26	0,00	0,00
	Всего:		28,0	23,3	106,5	748	132	52	155	5,78	0,93	60,70	0,03
	Подлинк												
	Нижегородская слоба с маком глазированной	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
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		50,3	49,1	270,3	1748	206	105	270	9,38	1,28	67,50	0,03
	Среда												
	Завтрак												
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	150/35	26,1	20,6	41,4	455	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,08
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	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	Всего:		28,6	28,9	70,5	655	326	55	386	4,78	0,19	11,59	0,08
	Обед												
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	Коллета 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 кашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	0,00

	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	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		
	Хлеб полезный с микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00		
	Всего:		27,3	27,5	107,5	797	182	105	339	5,12	0,83	39,18	4,51		
	Подлинник														
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	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:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00		
	Итого:		64,1	63,5	254,0	1858	520	168	734	10,10	1,02	55,27	4,59		
	Четверг														
	Завтрак														
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК 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 микроулучшителями	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00		
	Всего:		10,8	19,2	68,3	490	136	27	121	2,10	0,18	1,30	0,20		
	Обед														
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		
ТТК 116	Нагетсы "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		
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	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 микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00		
	Всего:		39,2	24,9	127,1	850	94	56	135	5,7	1,6	6,3	1,0		
	Подлинник														
	Изделие слоёное "Ярмарочное с варёной сгущённой"	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		
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00		
	Итого:		57,5	49,4	250,5	1637	235	87	264	8,70	1,77	7,70	1,20		
	Пятница														
	Завтрак														
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 микроулучшителями	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00		
	Всего:		21,6	19,2	63,1	514	75	67	181	3,9	0,3	3,6	0,1		
	Обед														
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30		
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01		
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00		

	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	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 микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		25,3	21,3	103,4	707	214	165	470	4,0	0,6	78,4	0,3
	Подлинник												
	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
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		53,6	47,1	257,5	1512	295	236	659	8,78	0,93	82,10	0,42
	Итого по меню:		1073,6	1087,2	5025,1	33564	6705	2694	8699	200,81	23,53	895,3	49,41
	среднее за день		53,7	54,4	251,3	1678	335	135	435	10,04	1,18	44,77	2,47

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