

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2024 г.



2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на ноябрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41,51,52,55,75,96,109,109ф,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, лицеи №№ 8,40,40ф, гимназии №№1,1ф,13ф  
Советского района школы № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173,188, 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 №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161,169,170,171,179,190, лицеи №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»



| № рецептуры по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюд  | Выход порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) |            |            |              | Витамины (мг)  |              |             |
|-------------------------------------|--|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------------|------------|------------|--------------|----------------|--------------|-------------|
|                                     |  |                  | белки            | жиры        | углеводы     |                                | Ca                 | Mg         | P          | Fe           | B <sub>1</sub> | C            | A           |
| <i>Первая неделя</i>                |  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |              |                |              |             |
| <b>Понедельник</b>                  |  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |              |                |              |             |
| <b>Завтрак</b>                      |  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |              |                |              |             |
| 14                                  | Масло шоколадное   | <b>15</b>        | 0,2              | 9,3         | 3,3          | 98                             | 0                  | 0          | 0          | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 0,00        |
| ТТК 57                              | Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем                               | <b>150/35</b>    | 14,1             | 12,6        | 59,7         | 392                            | 13                 | 6          | 24         | 0,40         | 0,00           | 0,30         | 0,03        |
| 338                                 | Фрукты свежие  | <b>110</b>       | 0,4              | 0,4         | 10,8         | 49                             | 18                 | 10         | 12         | 2,40         | 0,00           | 11,00        | 0,00        |
| 376                                 | Чай с сахаром  | <b>200</b>       | 0,2              | 0,1         | 10,1         | 41                             | 5                  | 4          | 8          | 0,90         | 0,00           | 0,10         | 0,00        |
|                                     | Батон витаминный с микронутриентами                                  | <b>22</b>        | 1,7              | 0,5         | 12,6         | 61                             | 9                  | 0          | 0          | 0,46         | 0,07           | 0,00         | 0,00        |
|                                     | <b>Всего:</b>  |                  | <b>16,6</b>      | <b>22,9</b> | <b>96,5</b>  | <b>641</b>                     | <b>45</b>          | <b>20</b>  | <b>44</b>  | <b>4,16</b>  | <b>0,07</b>    | <b>11,40</b> | <b>0,03</b> |
| <b>Обед</b>                         |  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |              |                |              |             |
| ТТК 370                             | Суп сырный с гренками, зеленью                                       | <b>250/15</b>    | 6,1              | 6,3         | 22,8         | 173                            | 120                | 16         | 91         | 1,00         | 0,24           | 10,10        | 0,02        |
| 260                                 | Гуляш из говядины  | <b>100</b>       | 8,2              | 8,6         | 2,8          | 121                            | 16                 | 15         | 23         | 0,97         | 0,02           | 0,62         | 0,01        |
| 302                                 | Каша гречневая рассыпчатая   | <b>150</b>       | 8,5              | 7,3         | 36,6         | 246                            | 15                 | 133        | 201        | 4,48         | 0,21           | 0,00         | 0,00        |
| 306                                 | Кукуруза консервированная (доп. гарнир)                              | <b>25</b>        | 2,6              | 1,3         | 15,0         | 81                             | 9                  | 26         | 75         | 0,90         | 0,10           | 0,00         | 0,00        |
| 342                                 | Компот из яблок  | <b>200</b>       | 0,2              | 0,2         | 13,9         | 58                             | 7                  | 4          | 4          | 0,91         | 0,01           | 4,09         | 0,00        |
|                                     | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | <b>25/30</b>     | 4,2              | 0,9         | 28,0         | 137                            | 30                 | 0          | 0          | 1,58         | 0,19           | 0,00         | 0,00        |
|                                     | <b>Всего:</b>  |                  | <b>29,8</b>      | <b>24,6</b> | <b>119,1</b> | <b>816</b>                     | <b>197</b>         | <b>194</b> | <b>394</b> | <b>9,84</b>  | <b>0,77</b>    | <b>14,81</b> | <b>0,03</b> |
| <b>Полдник</b>                      |  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |              |                |              |             |
| 386                                 | Йогурт фруктовый питьевой  | <b>200</b>       | 3,0              | 2,8         | 9,5          | 75                             | 238                | 28         | 182        | 0,20         | 0,06           | 1,20         | 0,04        |
| ТТК 246                             | Плюшка с сахаром   | <b>80</b>        | 5,3              | 8,0         | 38,8         | 248                            | 8                  | 8          | 41         | 0,64         | 0,06           | 0,00         | 0,00        |
|                                     | <b>Всего:</b>  |                  | <b>8,3</b>       | <b>10,8</b> | <b>48,3</b>  | <b>323</b>                     | <b>246</b>         | <b>36</b>  | <b>223</b> | <b>0,84</b>  | <b>0,12</b>    | <b>1,20</b>  | <b>0,04</b> |
|                                     | <b>Итого:</b>  |                  | <b>54,7</b>      | <b>58,3</b> | <b>263,8</b> | <b>1780</b>                    | <b>488</b>         | <b>250</b> | <b>661</b> | <b>14,84</b> | <b>0,96</b>    | <b>27,41</b> | <b>0,10</b> |
| <b>Вторник</b>                      |  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |              |                |              |             |
| <b>Завтрак</b>                      |  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |              |                |              |             |
| 14                                  | Масло сливочное  | <b>15</b>        | 0,1              | 10,9        | 0,2          | 99                             | 4                  | 0          | 5          | 0,03         | 0,02           | 0,00         | 0,06        |
| 15                                  | Сыр порционно  | <b>20</b>        | 4,6              | 5,8         | 0,0          | 71                             | 200                | 11         | 120        | 0,20         | 0,01           | 0,14         | 0,06        |
| 182                                 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом                                | <b>200/5</b>     | 5,3              | 7,0         | 30,0         | 205                            | 151                | 30         | 149        | 0,40         | 0,02           | 1,61         | 0,20        |
|                                     | Кисломолочный продукт "Биолакт"                                      | <b>100</b>       | 2,8              | 3,2         | 8,0          | 75                             | 0                  | 0          | 0          | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 0,00        |
| ТТК 245                             | Кофейный напиток витаминизированный                                  | <b>200</b>       | 2,7              | 1,9         | 22,5         | 118                            | 85                 | 10         | 63         | 0,10         | 0,30           | 0,90         | 0,14        |
|                                     | Батон витаминный с микронутриентами                                  | <b>25</b>        | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                             | 10                 | 0          | 0          | 0,50         | 0,08           | 0,00         | 0,00        |
|                                     | <b>Всего:</b>  |                  | <b>17,5</b>      | <b>29,3</b> | <b>75,0</b>  | <b>638</b>                     | <b>450</b>         | <b>51</b>  | <b>337</b> | <b>1,23</b>  | <b>0,43</b>    | <b>2,65</b>  | <b>0,46</b> |
| <b>Обед</b>                         |  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |              |                |              |             |
| 102                                 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью                           | <b>260</b>       | 8,8              | 4,1         | 14,5         | 127                            | 24                 | 33         | 107        | 2,14         | 0,23           | 5,00         | 0,00        |
| 295                                 | Котлета куриная  | <b>100</b>       | 20,2             | 9,0         | 16,8         | 229                            | 42                 | 72         | 151        | 1,80         | 0,20           | 1,30         | 0,06        |



|         |  |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
|---------|--|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| 309     | Вермишель отварная   | 150   | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 178         | 6          | 8          | 35         | 0,76         | 0,05        | 0,00          | 0,02        |
| 338     | Фрукты свежие  | 120   | 1,0         | 0,2         | 9,0          | 42          | 42         | 14         | 21         | 0,12         | 0,07        | 45,60         | 0,00        |
| 348     | Компот из кураги   | 200   | 1,0         | 0,0         | 13,2         | 86          | 33         | 21         | 29         | 0,69         | 0,02        | 0,89          | 0,00        |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/50 | 5,8         | 1,3         | 39,4         | 193         | 38         | 0          | 0          | 1,98         | 0,25        | 0,00          | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>  |       | <b>42,2</b> | <b>19,5</b> | <b>120,8</b> | <b>855</b>  | <b>185</b> | <b>148</b> | <b>343</b> | <b>7,49</b>  | <b>0,82</b> | <b>52,79</b>  | <b>0,08</b> |
|         | Полдник  |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
|         | Сочник с фруктовой начинкой  | 70    | 3,5         | 10,9        | 43,3         | 289         | 0          | 0          | 0          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00        |
| 342     | Компот из груши  | 200   | 0,2         | 0,1         | 14,0         | 58          | 8          | 5          | 6          | 1,00         | 0,00        | 2,10          | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>  |       | <b>3,7</b>  | <b>11,0</b> | <b>57,3</b>  | <b>347</b>  | <b>8</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>   | <b>1,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,10</b>   | <b>0,00</b> |
|         | <b>Итого:</b>  |       | <b>63,4</b> | <b>59,8</b> | <b>253,1</b> | <b>1840</b> | <b>643</b> | <b>204</b> | <b>686</b> | <b>9,72</b>  | <b>1,25</b> | <b>57,54</b>  | <b>0,54</b> |
|         | <b>Среда</b>   |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
|         | Завтрак  |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
| 14      | Масло шоколадное   | 10    | 0,1         | 6,2         | 2,2          | 65          | 0          | 0          | 0          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00        |
| 210     | Омлет натуральный  | 150   | 13,9        | 14,4        | 3,4          | 199         | 124        | 20         | 245        | 2,59         | 0,06        | 0,73          | 0,11        |
| 306     | Горошек зелёный консервированный                                     | 30    | 0,9         | 0,1         | 2,0          | 12          | 6          | 6          | 19         | 0,21         | 0,00        | 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        |
| 377     | Чай с лимоном  | 200/7 | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 43          | 8          | 5          | 10         | 0,89         | 0,00        | 2,90          | 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        |
|         | <b>Всего:</b>  |       | <b>18,2</b> | <b>21,5</b> | <b>41,2</b>  | <b>431</b>  | <b>190</b> | <b>45</b>  | <b>295</b> | <b>4,31</b>  | <b>0,21</b> | <b>52,23</b>  | <b>0,11</b> |
|         | Обед   |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
| 82      | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью       | 265   | 4,2         | 4,5         | 9,2          | 94          | 33         | 23         | 73         | 1,23         | 0,05        | 9,20          | 0,01        |
| 259     | Жаркое по-домашнему  | 200   | 10,1        | 12,0        | 19,3         | 226         | 16         | 40         | 165        | 1,99         | 0,17        | 8,16          | 0,00        |
| ТТК 275 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)        | 50    | 0,8         | 2,6         | 6,0          | 50          | 21         | 7          | 14         | 0,30         | 0,01        | 13,20         | 0,00        |
| 388     | Напиток из шиповника   | 200   | 0,7         | 0,3         | 24,6         | 104         | 10         | 3          | 3          | 0,65         | 0,01        | 20,00         | 0,00        |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8         | 0,8         | 25,1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1,46         | 0,17        | 0,00          | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>  |       | <b>19,6</b> | <b>20,2</b> | <b>84,2</b>  | <b>597</b>  | <b>108</b> | <b>73</b>  | <b>255</b> | <b>5,63</b>  | <b>0,41</b> | <b>50,56</b>  | <b>0,01</b> |
|         | Полдник  |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
| 386     | Кисломолочный напиток "Снежок"                                       | 200   | 5,6         | 5,0         | 22,0         | 156         | 242        | 30         | 188        | 0,20         | 0,06        | 1,80          | 0,04        |
| ТТК 29  | Булочка обсыпная с творогом  | 70    | 8,2         | 7,2         | 24,0         | 194         | 59         | 13         | 86         | 0,54         | 0,06        | 0,02          | 0,01        |
|         | <b>Всего:</b>  |       | <b>13,8</b> | <b>12,2</b> | <b>46,0</b>  | <b>350</b>  | <b>301</b> | <b>43</b>  | <b>274</b> | <b>0,74</b>  | <b>0,12</b> | <b>1,82</b>   | <b>0,05</b> |
|         | <b>Итого:</b>  |       | <b>51,6</b> | <b>53,8</b> | <b>171,4</b> | <b>1378</b> | <b>599</b> | <b>161</b> | <b>824</b> | <b>10,68</b> | <b>0,74</b> | <b>104,61</b> | <b>0,17</b> |
|         | <b>Четверг</b>   |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
|         | Завтрак  |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |               |             |
| 10/2004 | Бутиерброд горячий с сыром   | 45    | 7,2         | 11,0        | 11,5         | 173         | 249        | 13         | 145        | 0,40         | 0,15        | 0,00          | 0,00        |



|          |  |           |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
|----------|--|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ТТК 147  | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом                               | 200/5     | 6,2         | 8,5         | 31,6         | 228         | 170        | 36         | 170        | 0,60        | 0,10        | 1,80         | 0,10        |
|          | 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        | 0,04        | 1,30         | 0,02        |
|          | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 20        | 1,6         | 0,4         | 11,4         | 56          | 8          | 0          | 0          | 0,40        | 0,06        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |           | <b>21,4</b> | <b>26,1</b> | <b>83,3</b>  | <b>656</b>  | <b>551</b> | <b>76</b>  | <b>424</b> | <b>2,20</b> | <b>0,35</b> | <b>3,10</b>  | <b>0,12</b> |
|          | <b>Обед</b>  |           |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 112      | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью                       | 260       | 4,8         | 4,0         | 14,0         | 111         | 9          | 18         | 73         | 1,00        | 0,10        | 5,20         | 0,00        |
| ТТК 274  | Ёжики "Аппетитные"   | 100/50    | 11,3        | 11,8        | 12,9         | 202         | 17         | 15         | 77         | 0,80        | 0,13        | 0,95         | 0,03        |
| 312      | Пюре картофельное  | 180       | 3,8         | 6,3         | 14,5         | 130         | 46         | 33         | 99         | 1,18        | 0,01        | 0,36         | 0,06        |
| 338      | Фрукты свежие  | 110       | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 49          | 18         | 10         | 12         | 2,40        | 0,00        | 11,00        | 0,00        |
| 376      | Чай с сахаром  | 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 | 24/27     | 3,9         | 0,8         | 25,8         | 127         | 17         | 0          | 0          | 0,94        | 0,09        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |           | <b>24,4</b> | <b>23,4</b> | <b>88,1</b>  | <b>660</b>  | <b>112</b> | <b>80</b>  | <b>269</b> | <b>7,22</b> | <b>0,33</b> | <b>17,61</b> | <b>0,09</b> |
|          | <b>Полдник</b>   |           |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 389      | Сок фруктовый  | 200       | 0,0         | 0,0         | 22,4         | 90          | 0          | 0          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|          | Печенье  | 50        | 2,5         | 11,0        | 31,5         | 235         | 0          | 0          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |           | <b>2,5</b>  | <b>11,0</b> | <b>53,9</b>  | <b>325</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> |
|          | <b>Итого:</b>  |           | <b>48,3</b> | <b>60,5</b> | <b>225,3</b> | <b>1641</b> | <b>663</b> | <b>156</b> | <b>693</b> | <b>9,42</b> | <b>0,68</b> | <b>20,71</b> | <b>0,21</b> |
|          | <b>Пятница</b>   |           |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
|          | <b>Завтрак</b>   |           |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 14       | Масло шоколадное   | 10        | 0,1         | 6,2         | 2,2          | 65          | 0          | 0          | 0          | 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        | 0,45         | 0,03        |
| 302      | Каша гречневая рассыпчатая   | 150       | 8,5         | 7,3         | 36,6         | 246         | 15         | 133        | 201        | 4,48        | 0,21        | 0,00         | 0,00        |
|          | Пюре яблочное  | 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         | 10,3         | 43          | 8          | 5          | 10         | 0,89        | 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        |
|          | <b>Всего:</b>  |           | <b>26,8</b> | <b>22,3</b> | <b>91,6</b>  | <b>680</b>  | <b>47</b>  | <b>158</b> | <b>302</b> | <b>7,09</b> | <b>0,44</b> | <b>3,35</b>  | <b>0,03</b> |
|          | <b>Обед</b>  |           |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 177/2004 | Бульон с куриным филе, гренками, зеленью                             | 30/15/250 | 11,0        | 0,9         | 13,7         | 107         | 13         | 28         | 44         | 0,90        | 0,10        | 0,80         | 0,02        |
| 285      | Макаронник с мясом   | 200       | 18,2        | 16,0        | 39,0         | 375         | 22         | 21         | 118        | 1,80        | 0,18        | 0,50         | 0,02        |
| 101/2004 | Икра кабачковая  | 50        | 0,6         | 2,4         | 3,9          | 39          | 16         | 7          | 15         | 0,40        | 0,02        | 4,80         | 0,00        |
|          | Кондитерское изделие   | 18        | 0,8         | 4,5         | 11,9         | 92          | 0          | 0          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| 342      | Компот из груши  | 200       | 0,2         | 0,1         | 14,0         | 58          | 8          | 5          | 6          | 1,00        | 0,00        | 2,10         | 0,00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25     | 3,8         | 0,8         | 25,1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1,48        | 0,17        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |           | <b>34,6</b> | <b>24,7</b> | <b>107,6</b> | <b>794</b>  | <b>87</b>  | <b>61</b>  | <b>183</b> | <b>5,58</b> | <b>0,47</b> | <b>8,20</b>  | <b>0,04</b> |







|          |  |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|----------|--|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 112      | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью                   | 260   | 4,8         | 4,0         | 14,0         | 111         | 9          | 18         | 73         | 1,00         | 0,10        | 5,20         | 0,00        |
| 234      | Котлета рыбная   | 100   | 13,0        | 10,5        | 15,5         | 208         | 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        |
| 348      | Компот из кураги   | 200   | 1,0         | 0,0         | 13,2         | 86          | 33         | 21         | 29         | 0,69         | 0,02        | 0,89         | 0,00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/25 | 3,8         | 0,8         | 25,1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1,48         | 0,17        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |       | <b>26,6</b> | <b>23,5</b> | <b>86,7</b>  | <b>695</b>  | <b>196</b> | <b>119</b> | <b>377</b> | <b>5,77</b>  | <b>0,60</b> | <b>27,59</b> | <b>4,50</b> |
|          | Полдник  |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | Сочник с фруктовой начинкой                                      | 70    | 3,5         | 10,9        | 43,3         | 289         | 0          | 0          | 0          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| 342      | Компот из груши  | 200   | 0,2         | 0,1         | 14,0         | 58          | 8          | 5          | 6          | 1,00         | 0,00        | 2,10         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |       | <b>3,7</b>  | <b>11,0</b> | <b>57,3</b>  | <b>347</b>  | <b>8</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>   | <b>1,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,10</b>  | <b>0,00</b> |
|          | <b>Итого:</b>  |       | <b>58,1</b> | <b>61,8</b> | <b>215,3</b> | <b>1682</b> | <b>533</b> | <b>179</b> | <b>776</b> | <b>11,07</b> | <b>0,69</b> | <b>41,29</b> | <b>4,58</b> |
|          | Среда  |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | Завтрак  |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 14       | Масло шоколадное   | 10    | 0,1         | 6,2         | 2,2          | 65          | 0          | 0          | 0          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| ТТК 67   | Бефстроганов из индейки в сырном соусе                           | 100   | 13,2        | 10,6        | 3,3          | 161         | 156        | 16         | 99         | 1,10         | 0,01        | 0,60         | 0,03        |
| 302      | Каша гречневая рассыпчатая                                       | 150   | 8,5         | 7,3         | 36,6         | 246         | 15         | 133        | 201        | 4,48         | 0,21        | 0,00         | 0,00        |
| ТТК 245  | Кофейный напиток витаминизированный                              | 200   | 2,7         | 1,9         | 22,5         | 118         | 85         | 10         | 63         | 0,10         | 0,30        | 0,90         | 0,14        |
|          | Батон, обогащенный йодоказеином                                  | 40    | 2,8         | 1,0         | 20,0         | 96          | 0          | 0          | 0          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |       | <b>27,3</b> | <b>27,0</b> | <b>84,6</b>  | <b>686</b>  | <b>256</b> | <b>159</b> | <b>363</b> | <b>5,68</b>  | <b>0,52</b> | <b>1,50</b>  | <b>0,17</b> |
|          | Обед   |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 111/2004 | Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью                   | 270   | 4,2         | 5,2         | 9,3          | 101         | 37         | 23         | 76         | 1,24         | 0,05        | 9,20         | 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      | Вермишель отварная   | 150   | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 178         | 6          | 8          | 35         | 0,76         | 0,05        | 0,00         | 0,02        |
| 338      | Фрукты свежие  | 110   | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 49          | 18         | 10         | 12         | 2,40         | 0,00        | 11,00        | 0,00        |
| 377      | Чай с лимоном  | 200/7 | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 43          | 8          | 5          | 10         | 0,90         | 0,00        | 2,90         | 0,00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 24/27 | 3,6         | 1,0         | 23,9         | 116         | 17         | 0          | 0          | 0,94         | 0,09        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |       | <b>27,7</b> | <b>22,9</b> | <b>92,3</b>  | <b>685</b>  | <b>96</b>  | <b>56</b>  | <b>186</b> | <b>7,24</b>  | <b>0,49</b> | <b>23,10</b> | <b>0,03</b> |
|          | Полдник  |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 376  | Пирожок печеный сдобный с мясом рисом                            | 75    | 9,1         | 10,0        | 20,3         | 208         | 22         | 16         | 93         | 0,93         | 0,13        | 0,04         | 0,01        |
| 389      | Сок фруктовый  | 200   | 0,0         | 0,0         | 22,4         | 90          | 0          | 0          | 0          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |       | <b>9,1</b>  | <b>10,0</b> | <b>42,7</b>  | <b>298</b>  | <b>22</b>  | <b>16</b>  | <b>93</b>  | <b>0,93</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,01</b> |
|          | <b>Итого:</b>  |       | <b>64,1</b> | <b>59,9</b> | <b>219,6</b> | <b>1669</b> | <b>374</b> | <b>231</b> | <b>642</b> | <b>13,85</b> | <b>1,14</b> | <b>24,64</b> | <b>0,21</b> |
|          | Четверг  |       |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |



|          |  |       |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
|----------|--|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|          | Завтрак  |       |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 14       | Масло сливочное  | 10    | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66          | 2          | 0          | 3          | 0,02        | 0,01        | 0,00         | 0,04        |
| 15       | Сыр порционнo  | 20    | 4,6         | 5,8         | 0,0          | 71          | 200        | 11         | 120        | 0,20        | 0,01        | 0,14         | 0,06        |
| ТТК 147  | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом                           | 200/5 | 6,2         | 8,5         | 31,6         | 228         | 170        | 36         | 170        | 0,60        | 0,10        | 1,80         | 0,10        |
|          | 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        | 0,04        | 1,30         | 0,02        |
|          | Батон, обогащенный йодоказеином                                  | 20    | 1,4         | 0,5         | 10,0         | 48          | 0          | 0          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |       | <b>18,7</b> | <b>28,3</b> | <b>70,5</b>  | <b>612</b>  | <b>496</b> | <b>74</b>  | <b>402</b> | <b>1,62</b> | <b>0,16</b> | <b>3,24</b>  | <b>0,22</b> |
|          | Обед   |       |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 88       | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью               | 260   | 4,0         | 3,9         | 6,9          | 78          | 28         | 14         | 66         | 0,90        | 0,10        | 17,40        | 0,00        |
| ТТК 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  | 150   | 3,1         | 5,2         | 12,1         | 108         | 38         | 28         | 82         | 1,00        | 0,10        | 5,10         | 0,10        |
| 348      | Компот из кураги   | 200   | 1,0         | 0,0         | 13,2         | 86          | 33         | 21         | 29         | 0,69        | 0,02        | 0,89         | 0,00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/40 | 4,6         | 1,3         | 30,8         | 149         | 18         | 0          | 0          | 0,98        | 0,09        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |       | <b>36,7</b> | <b>27,1</b> | <b>75,4</b>  | <b>717</b>  | <b>134</b> | <b>152</b> | <b>350</b> | <b>5,68</b> | <b>0,42</b> | <b>25,05</b> | <b>0,18</b> |
|          | Полдник  |       |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 389      | Сок фруктовый  | 200   | 0,0         | 0,0         | 22,4         | 90          | 0          | 0          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|          | Печенье  | 50    | 2,5         | 11,0        | 31,5         | 235         | 0          | 0          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |       | <b>2,5</b>  | <b>11,0</b> | <b>53,9</b>  | <b>325</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> |
|          | <b>Итого:</b>  |       | <b>57,9</b> | <b>66,4</b> | <b>199,8</b> | <b>1654</b> | <b>630</b> | <b>226</b> | <b>752</b> | <b>7,30</b> | <b>0,58</b> | <b>28,29</b> | <b>0,40</b> |
|          | <b>Пятница</b>   |       |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
|          | Завтрак  |       |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 14       | Масло шоколадное   | 10    | 0,1         | 6,2         | 2,2          | 65          | 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         | 0,76        | 0,05        | 0,00         | 0,02        |
| 338      | Фрукты свежие  | 117   | 1,0         | 0,2         | 8,8          | 41          | 42         | 14         | 21         | 0,12        | 0,07        | 45,60        | 0,00        |
| 377      | Чай с лимоном  | 200/7 | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 43          | 8          | 5          | 10         | 0,90        | 0,00        | 2,90         | 0,00        |
|          | Батон, обогащенный йодоказеином                                  | 20    | 1,4         | 0,5         | 10,0         | 48          | 0          | 0          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |       | <b>16,3</b> | <b>25,3</b> | <b>75,1</b>  | <b>592</b>  | <b>63</b>  | <b>37</b>  | <b>101</b> | <b>2,68</b> | <b>0,22</b> | <b>49,70</b> | <b>0,02</b> |
|          | Обед   |       |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 278/2022 | Суп куриный с зеленью  | 250   | 2,3         | 3,0         | 11,7         | 96          | 16         | 26         | 70         | 0,90        | 0,40        | 0,10         | 0,01        |
| 259      | Жаркое по-домашнему  | 200   | 10,1        | 12,0        | 19,3         | 226         | 16         | 40         | 165        | 1,99        | 0,17        | 8,16         | 0,00        |
| ТТК 275  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)    | 65    | 1,0         | 3,3         | 7,3          | 63          | 27         | 9          | 18         | 0,40        | 0,01        | 17,00        | 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 микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/40 | 4,6         | 1,3         | 30,8         | 149         | 18         | 0          | 0          | 0,98        | 0,09        | 0,00         | 0,00        |
|     | <b>Всего:</b>   |       | <b>18,2</b> | <b>19,7</b> | <b>81,1</b>  | <b>583</b>  | <b>88</b>  | <b>83</b>  | <b>262</b> | <b>4,47</b> | <b>0,67</b> | <b>29,76</b> | <b>0,01</b> |
|     | Полдник   |       |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
|     | Молоко витаминизированное                                       | 200   | 6,0         | 6,4         | 9,4          | 120         | 240        | 28         | 180        | 0,20        | 0,30        | 17,00        | 0,18        |
| 421 | Сдоба обыкновенная  | 50    | 4,1         | 3,3         | 29,9         | 165         | 8          | 6          | 37         | 0,51        | 0,07        | 0,00         | 0,00        |
|     | <b>Всего:</b>   |       | <b>10,1</b> | <b>9,7</b>  | <b>39,3</b>  | <b>285</b>  | <b>248</b> | <b>34</b>  | <b>217</b> | <b>0,71</b> | <b>0,37</b> | <b>17,00</b> | <b>0,18</b> |
|     | <b>Итого:</b>   |       | <b>44,6</b> | <b>54,7</b> | <b>195,5</b> | <b>1460</b> | <b>399</b> | <b>154</b> | <b>580</b> | <b>7,86</b> | <b>1,26</b> | <b>96,46</b> | <b>0,21</b> |
|     |   |       |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
|     | Итого по меню:  |       | 574,6       | 588,7       | 2228,8       | 16599       | 5463       | 2024       | 7286       | 112,1       | 9,34        | 459,42       | 7,02        |
|     | среднее за день   |       | 57,5        | 58,9        | 222,9        | 1660        | 546        | 202        | 729        | 11,21       | 0,93        | 45,94        | 0,70        |

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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533272

Владелец Миронов Станислав Викторович

Действителен с 15.02.2024 по 14.02.2025