



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации
питания»

« 24 » ноября 2025 г.

Е. В. Пороховой

МБУ «Дирекция по организации
питания»

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на декабрь 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

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

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

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

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

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

Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, 188ф, 189, гимназии №№ 25, 53, лицей №28, 38

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

Автозаводского района №5, 6, 12, 15, 16, 16ф, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 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			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
Первая неделя															
Понедельник															
	Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0			
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0			
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0			
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9			
	Батон, витаминный с микронутриентами	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0			
	Всего:		22,0	27,7	41,3	504	210	45	356	8,1	0,2	17,9			
	Обед														
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0			
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7			
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0			
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/34	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,7	0,2	0,0			
	Всего:		22,3	18,3	102,2	663	81	76	266	5,8	0,7	26,7			
	Полдник														
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной стушёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1			
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1			
	Итого:		51,8	51,3	198,6	1464	296	125	630	14,8	0,9	44,7			
Вторник															
	Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0			
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1			
	Батон, витаминный с микронутриентами	47	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,9	0,2	0,0			
	Всего:		14,2	23,9	51,4	478	44	44	178	3,8	0,3	8,3			
	Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4			
295	Котлета рубленная из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3			
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0			
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнir)	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,2	0,0	2,9			
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0			
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9			
	Хлеб полезный с микронутриентами/.Батон, витаминный с микронутриентами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0			
	Всего:		34,9	27,9	113,1	871	153	127	281	6,1	0,6	15,5			
	Полдник														
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0			
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5			
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5			
	Итого:		57,3	58,9	240,5	1755	208	179	468	10,1	1,0	28,3			
Среда															
	Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0			
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6			

304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		14,6	22,8	55,3	485	34	43	106	2,9	0,1	3,5	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		23,5	24,9	92,9	689	223	70	279	5,2	0,7	33,1	0,1
	Полдник												
	Сдоба Аппетитная 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	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>		44,8	54,3	239,3	1465	262	117	393	9,0	0,8	36,7	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,1	0,0	0,9	14,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		31,6	28,6	125,5	817	130	181	358	7,4	0,7	0,9	14,0
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,7	7,0	7,2	120	24	33	102	1,2	0,1	5,3	0,5
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	23	1,7	0,3	9,9	49	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		31,5	29,8	78,8	705	72	62	385	8,8	0,5	13,6	0,6
	Полдник												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<i>Всего:</i>		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<i>Итого:</i>		72,2	67,4	290,6	2008	235	264	772	16,9	1,2	15,4	14,6
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	47	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		17,1	16,9	108,4	656	118	18	72	4,7	0,2	21,6	0,0
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0

864/2022	Блины "Домашние" со сгущенным молоком	168/20	11,5	26,4	46,3	469	92	10	0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	131	0,4	0,4	12,8	55	22	13	14	2,9	0,0	13,1	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		12,1	26,9	77,9	600	119	27	22	3,8	0,0	13,4	0,0
	<i>Обед</i>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		35,7	19,3	112,3	767	75	45	135	5,2	0,7	20,7	0,1
	<i>Полдник</i>												
	Сдоба майская	100	7,0	5,5	67,0	340	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	<i>Всего:</i>		7,2	5,7	80,9	398	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	<i>Итого:</i>		55,1	51,9	271,1	1766	201	76	161	9,9	0,7	38,2	0,1
	Среда												
	<i>Завтрак</i>												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
291	Плов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		15,2	34,9	83,5	708	47	41	117	3,2	0,4	6,9	0,1
	<i>Обед</i>												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/47	5,6	1,2	37,7	185	37	0	0	1,9	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		27,9	25,1	101,1	771	196	120	376	6,1	0,7	9,4	4,5
	<i>Полдник</i>												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	<i>Всего:</i>		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	<i>Итого:</i>		51,3	67,1	260,5	1885	254	169	502	9,5	1,1	20,8	4,5
	Четверг												
	<i>Завтрак</i>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,1	0,0	0,9	14,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	23	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		18,3	23,1	61,7	528	118	33	124	2,4	0,2	1,5	14,0
	<i>Обед</i>												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	265	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0

304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/43	5,3	1,2	36,0	173	36	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		29,3	32,2	118,7	878	93	66	218	3,6	0,5	23,5	0,1
	Полдник												
	Изделие сладкое "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>		55,1	60,6	235,5	1703	216	103	350	6,9	0,7	25,1	14,1
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		24,0	18,4	84,0	599	61	36	118	6,7	0,5	14,1	0,0
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	250	1,3	4,9	10,0	92	33	19	43	1,0	0,2	9,2	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	43	3,1	0,5	18,6	91	31	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		32,6	27,3	66,3	673	152	157	327	6,5	0,6	16,9	0,2
	Полдник												
	Сдоба Аппетитная 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	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>		63,3	52,3	241,3	1564	218	197	453	14,1	1,1	31,1	0,2
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленная из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	46	3,7	0,9	26,3	129	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		34,5	29,7	92,6	776	90	239	408	9,0	0,6	5,4	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,7	5,0	7,8	83	34	19	47	0,8	0,2	19,0	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/16	3,1	0,6	20,0	98	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		26,3	23,7	108,8	754	106	55	199	7,1	0,5	41,0	0,0
	Полдник												
	Изделие сладкое "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0

Итого:		68,3	58,7	256,5	1827	202	298	615	17,0	1,1	46,5	0,1
	Третья неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9
	Батон, витаминный с микронутриентами	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0
	Всего:		22,0	27,7	41,3	504	210	45	356	8,1	0,2	17,9
	Обед											
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/34	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,7	0,2	0,0
	Всего:		22,3	18,3	102,2	663	81	76	266	5,8	0,7	26,7
	Полдник											
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1
	Итого:		49,0	57,6	201,0	1518	296	125	630	14,8	0,9	44,7
	Вторник											
	Завтрак											
295	Котлета рубленная из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1
	Батон, витаминный с микронутриентами	39	3,1	0,8	22,3	109	16	0	0	0,8	0,1	0,0
	Всего:		30,5	16,1	91,3	633	94	98	216	7,5	0,4	15,4
	Обед											
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1
259	Жаркое по-домашнему	200	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1
	Хлеб полезный с микронутриентами	39	2,8	0,5	16,8	83	28	0	0	1,5	0,1	0,0
	Всего:		17,7	16,3	52,2	439	72	75	171	5,6	0,8	8,4
	Полдник											
	Нижегородская слобода с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9
	Итого:		57,3	41,3	229,8	1558	199	194	416	13,8	1,2	24,7
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0
ГТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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	0,9	0,0	2,9
	Батон, витаминный с микронутриентами	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,6	0,1	0,0
	Всего:		17,2	33,3	77,4	677	96	10	66	2,2	0,1	2,9
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4

	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленная из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	42	3,4	0,8	24,0	118	17	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		28,4	23,6	82,0	655	70	101	234	4,2	0,4	5,4	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	255	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,4	0,2	17,5	0,0
ТТК 275	Капуста квашенная с растительным маслом, сахаром (доп.)	55	0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,3	0,0	14,5	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		23,0	26,9	91,9	729	159	101	270	5,9	0,7	44,2	0,0
	Полдник												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>		58,8	55,9	229,0	1680	234	206	512	11,0	1,1	49,7	0,1
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	200	10,9	13,5	33,0	298	122	20	136	0,9	0,1	0,0	0,0
	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	14	1,1	0,3	8,0	39	6	0	0	0,3	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		19,8	18,1	57,1	471	218	24	144	2,1	0,1	0,1	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,0	0,3	9,4	0,0
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		24,5	22,9	73,9	598	153	170	314	8,3	0,7	10,0	0,0
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>		49,0	52,6	188,5	1420	376	198	466	11,3	0,8	10,2	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
291	Плов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		13,7	25,5	79,2	602	67	55	130	6,2	0,4	22,1	0,0
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	255	1,8	6,5	9,6	105	36	20	47	1,0	0,2	18,0	0,0

271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
+ 309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
•	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
TTK 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		27,3	30,4	119,7	863	83	39	148	4,3	0,7	25,6	0,1
	Полдник												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<i>Всего:</i>		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<i>Итого:</i>		50,1	64,9	285,1	1951	183	115	307	11,2	1,1	48,6	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
TTK 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		20,9	27,2	61,0	572	175	76	256	3,1	0,1	0,3	3,6
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	38	2,7	0,5	16,4	81	27	0	0	1,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		24,8	22,6	80,6	637	161	105	348	5,5	0,8	20,9	4,5
	Полдник												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	<i>Всего:</i>		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	<i>Итого:</i>		54,0	56,8	217,6	1615	348	189	613	8,8	0,9	25,7	8,1
	Четверг												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со сгущенным молоком	168/20	11,5	26,4	46,3	469	92	10	0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	131	0,4	0,4	12,8	55	22	13	14	2,9	0,0	13,1	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		12,1	26,9	77,9	600	119	27	22	3,8	0,0	13,4	0,0
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0
TTK 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	33	2,4	0,4	14,3	70	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		35,2	28,0	87,6	743	72	125	295	6,2	0,5	9,5	0,1
	Полдник												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>		54,8	60,2	220,6	1640	196	156	325	10,9	0,5	23,0	0,1

Пятница													
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,5	21,0	58,4	510	75	49	162	3,6	0,4	4,5	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	26	1,9	0,3	11,2	55	19	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,1	23,8	91,5	696	105	76	242	8,2	0,7	24,9	0,0
	Полдник												
	Сдоба Аппетитная 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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:												
	Суббота												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	36	100	6	60	0,1	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленная из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	27	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,6	25,5	71,1	642	172	93	266	4,2	0,4	5,5	0,2
	Обед												
99	Суп из овощей, с зеленью	250	1,7	5,0	9,5	90	22	19	52	0,8	0,2	13,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнir)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,2	31,6	114,1	865	115	203	389	9,1	0,8	20,4	0,1
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:												
	Итого по меню:		1358,0	1373,1	5747,3	40286	6082	4385	11831	285,6	22,7	735,4	55,8
	среднее за день		56,6	57,2	239,5	1679	253	183	493	11,9	0,9	30,6	2,3

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 66113140699247246340399306529426389103633061475

Владелец Миронов Станислав Викторович

Действителен С 10.02.2025 по 10.02.2026