

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 24 »

декабря

2025 г.



4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на январь 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, 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			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	0,00	0,00	0,00	0,00		
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06		
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11		
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00		
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															
		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	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. гарнir)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00		
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00		
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	167	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00		
	Всего:		20,4	23,7	102,9	705	78	61	149	5,08	1,14	11,80	0,00		
Полдник															
	Плюшка 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:		50,6	59,2	212,4	1588	473	118	555	9,65	1,37	62,87	0,17		
Вторник															
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		
338	Фрукты свежие	171	0,7	0,6	17,6	77	33	20	27	3,91	0,03	8,50	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00		
	Всего:		11,0	25,4	76,8	577	38	24	35	4,81	0,03	8,60	0,00		
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		
295	Котлета рубленная из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10		
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00		
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00		
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00		
	Всего:		36,9	29,9	145,1	1030	144	118	255	6,06	0,73	10,50	0,10		
Полдник															
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00		
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00		
	Итого:		55,4	60,6	277,0	1904	187	146	298	11,8	0,8	19,2	0,1		
Среда															
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 микронутриентами	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												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		23,9	24,5	107,5	746	228	79	276	8,21	0,62	44,80	0,12
	Полдник												
	Сдобы Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		41,4	50,3	266,8	1527	369	110	405	11,21	0,80	46,20	0,32
	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	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		27,8	28,0	66,0	627	330	58	389	5,42	0,15	14,59	0,07
	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
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	Вермишель 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,80	0,23	0,00	0,00
	Всего:		30,9	28,0	104,4	789	92	57	313	8,1	0,7	16,0	0,5
	Полдник												
	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:		63,4	67,6	227,9	1767	427	119	710	14,4	0,8	30,7	0,6
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		18,8	15,2	64,7	470	227	69	193	2,82	0,20	45,95	0,02
	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
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
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
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	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,00	0,25	0,00	0,00
	Всего:		30,7	27,2	82,5	705	112	72	158	6,12	0,87	5,83	0,15
	Полдник												
	Нижегородская сдобы с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		58,6	51,4	233,4	1661	372	162	380	9,64	1,07	52,68	0,17

Вторая неделя													
Понедельник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/20	14,1	9,3	53,3	353	12	5	23	0,40	0,03	0,24	0,02
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		17,3	17,8	89,3	587	54	22	49	5,00	0,13	14,34	0,02
Обед													
88	Суп из овощей, с зеленью	200	1,4	4,0	7,6	72	18	15	42	0,64	0,16	10,40	0,00
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	13	201	4,50	0,20	0,00	0,00
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	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	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		27,1	28,8	119,4	774	88	170	274	9,02	0,64	11,00	0,01
Полдник													
	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
	<i>Всего:</i>		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	<i>Итого:</i>		52,6	53,7	284,7	1767	153	200	332	14,22	0,77	29,84	0,03
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
	<i>Всего:</i>		11,2	19,6	65,8	484	145	31	135	2,22	0,21	1,40	0,20
Обед													
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02
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	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	20/25	3,4	0,7	22,9	112	24	0	0	1,28	0,15	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		32,8	18,3	105,6	721	87	58	148	7,12	0,72	30,50	0,02
Полдник													
	Изделие слобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Всего:</i>		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>		51,5	43,2	226,5	1502	237	93	291	10,24	0,93	32,00	0,22
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 микронутриентами	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,74	0,12	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		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)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		28,1	31,6	108,9	858	199	118	359	5,70	0,70	25,80	4,51
	Полдник												
	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Всего:</i>		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>		49,5	60,9	280,8	1737	364	173	530	8,76	1,14	75,40	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		20,2	18,3	85,3	588	221	19	137	1,40	0,15	7,60	0,00
	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
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	40	4,1	2,0	24,0	130	14	42	120	1,50	0,20	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		32,5	32,3	108,9	854	98	96	237	6,18	0,72	12,35	0,05
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Всего:</i>		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Итого:</i>		57,4	62,2	251,7	1793	324	119	382	8,48	0,87	20,05	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		17,4	22,4	75,0	572	49	35	93	6,10	0,26	15,30	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 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
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
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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		37,4	31,3	84,6	771	145	161	367	7,59	0,59	22,96	0,18
	Полдник												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<i>Всего:</i>		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<i>Итого:</i>		63,9	62,7	245,8	1829	227	217	489	14,39	0,85	39,16	0,18

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 порционно		20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
210	Омлет натуральный		150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
338	Фрукты свежие		120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
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		28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,60	0,09	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>			22,0	28,4	33,5	477	384	49	397	4,41	0,23	46,57	0,17
	Обед													
TTK 370	Суп сырный с гренками, зеленью		200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	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. гарнir)		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
	<i>Всего:</i>			20,2	19,9	112,1	707	172	57	178	5,40	1,30	14,40	0,02
	Полдник													
	Слойка с фруктовой начинкой		100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Всего:</i>			4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Итого:</i>			46,9	59,9	203,1	1535	561	110	583	10,7	1,5	61,1	0,2
Вторник														
Завтрак														
14	Масло шоколадное		15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
TTK 147	Каша молочная "Дружба" с маслом		150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,08	1,30	0,20
	Йогурт		100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами		41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>			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
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнir)		75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,40	0,01	19,80	0,00
	Вафли		20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
TTK 89	Компот из апельсинов		200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами		25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,10	0,26	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>			20,0	23,3	120,1	711	110	69	153	5,12	0,90	41,08	0,01
	Полдник													
	Нижегородская слобода с маком глазированная		100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги		200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<i>Всего:</i>			9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<i>Итого:</i>			40,3	51,9	272,1	1681	288	121	317	8,0	1,1	43,4	0,2
Среда														
Завтрак														
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой		180	9,9	18,9	94,5	594	118	26	164	1,26	0,18	1,11	0,07
338	Фрукты свежие		140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Всего:</i>			10,6	19,5	113,2	677	146	43	187	5,26	0,18	15,21	0,07
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью		200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	0,00
234	Котлета рыбная		100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
312	Пюре картофельное		150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнir)		60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00

204	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00
	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	14,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		22,4	20,0	71,0	554	300	29	194	1,40	0,17	0,90	14,00
	Обед												
TTK 370	Суп сырный с гренками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	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
	<i>Всего:</i>		28,7	24,0	112,3	780	179	170	310	9,50	0,84	14,00	0,03
	Полдник												
	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	3,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Всего:</i>		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<i>Итого:</i>		55,8	55,6	240,8	1685	484	203	512	11,80	1,01	15,00	14,03
	Вторник												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
	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
	<i>Всего:</i>		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	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
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
	<i>Всего:</i>		28,0	23,3	106,5	748	132	52	155	5,78	0,93	60,70	0,03
	Полдник												
	Нижегородская слобода с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<i>Всего:</i>		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<i>Итого:</i>		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 сгущенным молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,90	0,09	0,46	0,08
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,58	0,09	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		34,8	21,1	67,6	599	320	56	375	5,48	0,18	14,56	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	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнir)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
TTK 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0,00	0,00

	Всего:		26,2	26,7	99,5	754	174	104	337	4,80	0,79	36,58	4,51
	Полдник												
	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:		69,3	54,9	243,1	1759	505	168	721	10,48	0,98	55,64	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 микронутриентами	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												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		37,5	32,9	102,0	852	170	227	558	5,87	0,65	29,76	0,38
	Полдник												
	Изделие слобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		55,8	57,4	225,4	1639	311	258	687	8,87	0,83	31,16	0,58
	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 торе	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	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,44	0,07	0,00	0,00
	Всего:		20,9	19,0	58,0	489	72	67	181	3,7	0,3	3,6	0,1
	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
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. гарнir)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,11	0,11	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		30,6	26,0	141,7	855	134	96	288	6,1	0,8	55,2	0,0
	Полдник												
	Сдобы Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		58,2	51,6	290,7	1635	210	167	477	10,75	1,04	58,90	0,12
	Итого по меню:		1080,0	1111,3	5029,5	33819	7091	3175	9899	217,76	19,64	866,5	49,19
	среднее за день		54,0	55,6	251,5	1691	355	159	495	10,89	0,98	43,32	2,46