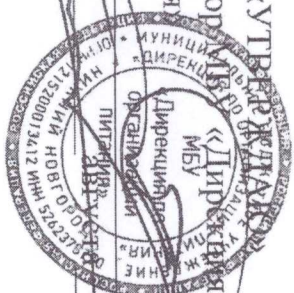


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа №18»
Н.А. Бударина
28.08.2025



«УТВЕРЖЕНО»
Директор МБОУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
«15»
2025 г.



4-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на I четверть 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, лицей №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, лицей №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блнз 2015г.	Наименование блнз	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
	Первая неделя Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	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	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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 микроэлементами	48	3,8	1,0	27,5	134	19	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,1	26,9	50,1	535	207	41	348	7,7	0,2	12,1	0,0
	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
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,1	18,2	105,5	675	79	76	266	5,8	0,7	26,7	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Всего:		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	4,0	0,1	14,0	0,0
	Итого:		57,9	54,9	204,6	1545	404	151	764	17,5	1,0	52,8	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,3	23,7	49,8	466	42	45	180	3,6	0,3	11,1	0,1
	Обед												
157	Солёнка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
295	Котлета куриная	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
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 пшеничный с микроэлементами	23	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		35,5	21,3	80,1	655	99	121	301	5,1	0,5	11,1	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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:		12,3	8,0	40,6	283	60	47	96	4,3	0,1	12,3	0,0
	Итого:		61,1	53,0	170,5	1404	201	213	577	13,0	0,8	34,5	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	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	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:	517	14,6	22,8	60,4	505	34	43	106	2,9	0,1	3,5	0,0

	Обед																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

177/2004	Бульон куриный с грибами, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	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	
ТГК 270	Гороховое пюре	180	18,6	6,9	31,2	261	75	73	185	5,8	0,4	0,0	0,0	
ТГК 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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		45,9	19,9	92,1	731	136	114	284	9,3	1,0	5,2	0,0	
	Подлинник													
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0	
421	Слоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,0	0,2	1,8	0,0	
	Итого:		72,0	58,6	241,0	1780	506	179	549	13,6	1,2	18,4	0,0	
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1	
291	Пилов из 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	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	
	Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		15,2	34,9	88,6	728	47	41	117	3,2	0,4	6,9	0,1	
	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	
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	
ТГК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	35	0,6	1,8	4,0	35	15	5	10	0,2	0,0	9,3	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		27,1	26,6	94,7	755	206	125	386	6,0	0,6	18,7	4,5	
	Подлинник													
ТГК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0	
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0,0	
	Всего:		13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,4	0,2	0,2	0,0	
	Итого:		55,8	76,8	235,6	1885	552	194	710	10,7	1,2	25,7	4,6	
	Четверг													
	Завтрак													
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	0,80	0,10	0,00	0,00	
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 микроэлементами	23	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		18,3	23,1	61,7	528	118	33	124	2,4	0,2	1,5	14,0	
	Обед													
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,2	8,5	0,0	
278	Тертельи мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04	
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	
ТГК 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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		26,0	30,5	97,3	767	84	66	225	3,1	0,5	13,3	0,1	
	Подлинник													
ТГК 376	Пирожок печённый слоёный с мясом рисом	100	12,1	13,3	27,1	277	29	21	124	1,2	0,2	0,1	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	
	Всего:		12,3	13,4	32,1	298	34	25	132	2,1	0,2	0,2	0,0	
	Итого:		56,6	67,0	191,1	1593	236	124	481	7,6	0,9	14,9	14,1	
	Пятница													

[illegible]

265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,0	18,2	104,3	669	81	76	266	5,9	0,7	26,7	0,0
	Подзник												
ТТК 3/76	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Всего:		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	4,0	0,1	14,0	0,0
	Итого:		57,6	54,8	201,6	1531	404	151	764	17,5	1,0	52,8	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
ТТК 5/52	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
71	Помидора свежая (доп.гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
	Кеке 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
	Батон, витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		17,9	29,9	81,6	664	98	14	68	2,5	0,2	6,1	0,0
	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 94	Финболы в сырном соусе	100/50	15,6	8,1	9,3	173	127	11	107	0,6	0,1	1,0	0,3
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
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 микроэлементами	19	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		22,7	20,3	70,0	553	190	53	232	3,1	0,4	15,8	0,3
	Подзник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
421	Слоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,0	0,2	1,8	0,0
	Итого:		53,9	61,2	219,0	1639	543	108	545	6,7	0,8	23,7	0,3
	Среда												
	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 куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,4	26,6	80,5	680	86	95	218	6,5	0,4	12,4	0,1
	Обед												
177/2004	Буллон куриный с грибами, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2	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 микроэлементами	19	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,5	13,8	45,6	400	54	72	138	4,7	0,5	9,0	0,0
	Подзник												
ТТК 3/76	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,3	0,0	10,6	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:		12,3	8,0	40,2	281	59	47	96	4,2	0,1	11,9	0,0
	Итого:		65,2	48,4	166,3	1361	199	214	452	15,4	1,0	33,3	0,1
	Четверг												

	Завтрак		100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
278	Тертые мясные в соусе томатном		180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая расщипчатая		200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
382	Какао с молоком		45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэutriентами			31,2	29,3	105,6	810	191	201	423	7,2	0,6	1,6	0,1
	Всего:													
	Обед													
103	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью		20/250	7,0	5,5	21,0	162	17	25	87	1,2	0,3	8,6	0,0
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе		100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,0	0,0	0,2	3,3
304	Рис отварной		180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 243	Книсьль 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 микроэutriентами Батон, витаминный с микроэutriентами		25/35	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:			32,2	21,8	115,9	798	195	110	357	4,5	0,5	16,4	3,3
	Подливк													
ТТК 376	Пирожок печённый слоённый с мясом рисом		100	12,1	13,3	27,1	277	29	21	124	1,2	0,2	0,1	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
	Всего:			12,3	13,4	32,1	298	34	25	132	2,1	0,2	0,2	0,0
	Итого:			75,7	64,5	253,7	1906	420	336	912	13,8	1,3	18,1	3,4
	Питаница													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное		10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
271	Быточки "Школьные"		100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
309	Рожки отварные		180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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 микроэutriентами		45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:			27,0	30,0	75,9	683	66	30	159	3,9	0,4	3,1	0,1
	Обед													
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью		255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом		200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	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 микроэutriентами/ Батон, витаминный с микроэutriентами		25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:			25,8	19,4	60,3	519	76	80	250	5,6	0,5	9,7	0,0
	Подливк													
ТТК 376	Пирожок печённый слоённый с картофелем, луком		100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В		200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:			7,6	13,6	46,9	339	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Итого:			60,4	63,0	183,1	1541	171	126	473	10,2	1,0	14,1	0,1
	Суббота													
	Завтрак													
ТТК 242	Филе куриное панированное		100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной		180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микроэutriентами		45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:			32,6	25,6	87,6	712	60	126	266	6,9	0,3	12,8	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
312	Пюре картофельное		180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 275	Капуста квашенная с растительным маслом, сахаром (доп. гарнир)		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 микроэutriентами/ Батон, витаминный с микроэutriентами		25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:			22,7	27,4	84,0	701	184	99	274	5,6	0,6	27,0	0,1

ТТК 27	Полдник	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	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
		Всего:		12,8	15,0	55,8	410	292	25	210	0,7	0,1	7,7	0,0
		Итого:		68,1	68,0	227,4	1823	536	250	750	13,2	0,9	47,4	0,3
	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 с фруктовым наполнителем 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 микроэлементами	14	1,1	0,3	8,0	39	6	0	0	0,3	0,0	0,0	0,0
		Всего:		19,8	18,1	57,1	471	218	24	144	2,1	0,1	0,1	0,0
	Обед													
ТТК 370		Суп сырный с гречками, 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 пшеничный с микроэлементами	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
		Всего:		24,5	22,9	73,9	598	153	170	314	8,3	0,7	10,0	0,0
	Полдник													
ТТК 376		Пирожок печёный слоёный с джемом	100	4,8	5,2	51,3	272	31	12	52	0,6	0,1	0,3	0,0
338		Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
		Всего:		5,4	5,7	79,1	390	58	25	70	3,1	0,1	26,3	0,0
		Итого:		49,7	46,7	210,1	1459	429	219	528	13,6	0,8	36,4	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
15		Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
ТТК 12		Жаркое из индейки	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
377		Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
		Батон, витаминный с микроэлементами	35	7,6	1,7	51,2	251	50	0	0	2,6	0,3	0,0	0,0
		Всего:		21,0	29,7	79,8	669	297	47	232	5,7	0,4	10,7	0,1
	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		Виточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309		Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71		Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	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 пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
		Всего:		26,4	24,5	89,4	684	91	48	156	5,5	0,8	24,1	0,1
	Полдник													
ТТК 27		Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
388		Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0,0
		Всего:		13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,4	0,2	0,2	0,0
		Итого:		60,9	69,4	221,6	1755	687	123	595	12,6	1,3	35,0	0,2
	Среда													
	Завтрак													
14		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 99		Бефстроганов из куриного филе в сыром 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	0,62	0,03	0,00	0,04
306		Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,10	0,11	0,00	0,00

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 микроутриентами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,8	25,0	77,3	630	183	107	344	4,1	0,3	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
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 пшеничный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,5	23,0	94,7	703	167	105	351	5,2	0,8	15,9	4,5
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,3	0,0	10,6	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:		12,3	8,0	40,2	281,0	59,0	47,0	96,0	4,2	0,1	11,9	0,0
	Итого:		62,6	56,0	212,2	1614	409	259	791	13,5	1,2	28,1	8,1
	Четверг												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со стужённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,0	0,0	0,3	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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:		12,8	27,7	81,5	627	115	24	20	3,3	0,0	11,4	0,0
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб пшеничный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/54	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,0
	Всего:		40,4	28,9	112,0	903	239	276	671	6,4	0,8	37,6	0,5
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик рассыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Всего:		9,7	11,5	35,4	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,0
	Итого:		62,9	68,1	228,9	1984	420	325	769	13,5	0,9	80,1	0,5
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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 микроутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,6	18,1	66,9	510	69	43	158	2,7	0,4	8,0	0,1
	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
285	Макаруни с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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 пшеничный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,5	24,0	109,5	764	95	59	221	6,9	0,6	34,1	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Напиток овсяный, фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

	Всего:			7,6	8,2	49,9	299	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Нитро:			54,7	50,3	226,3	1573	193	118	443	10,3	1,1	43,4	0,1
	Суббота													
	Завтрак													
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	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	0,0
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		34,1	28,5	77,9	705	272	97	326	4,4	0,4	4,3	0,2	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	0,0
278	Тфтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	0,03
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:		31,0	31,5	111,7	854	116	203	389	9,1	0,8	20,4	0,1	0,1
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с куратой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0	0,0
	Всего:		7,2	5,9	75,6	385	95	49	94	4,4	0,1	31,3	0,0	0,0
	Нитро:		72,3	65,9	265,2	1944	483	349	809	17,9	1,3	56,0	0,2	0,2
	Итого по меню:		1468,2	1445,1	5320,2	40597,6	9173	4978	15148	317,4	25,3	905,4	36,5	36,5
	Среднее за день		61,2	60,2	221,7	1692	382	207	631	13,2	1,1	37,7	1,5	1,5

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