



И.О. Директор  
№1284  
И. В. Жуковская

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «Дирекция по организации  
питания»

Е.В. Пороховой  
«25» марта 2026 г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на четвертую 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 № 9,26,27,76,77,78,79,81,84,85,117,117ф,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			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>														
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	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	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>22,7</b>	<b>27,9</b>	<b>46,9</b>	<b>530</b>	<b>211</b>	<b>44</b>	<b>354</b>	<b>8,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Обед													
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	0,0	0,0
265	Глюв из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	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	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	35	2,6	0,4	15,9	78	26	0	0	1,4	0,1	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>20,1</b>	<b>19,0</b>	<b>75,2</b>	<b>553</b>	<b>58</b>	<b>73</b>	<b>253</b>	<b>4,7</b>	<b>0,3</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Полдник													
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	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	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>8,2</b>	<b>7,1</b>	<b>76,0</b>	<b>406</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,0</b>	<b>54,0</b>	<b>198,1</b>	<b>1489</b>	<b>280</b>	<b>125</b>	<b>616</b>	<b>13,2</b>	<b>0,5</b>	<b>31,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Вторник</b>														
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	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	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	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	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>12,7</b>	<b>21,9</b>	<b>43,0</b>	<b>421</b>	<b>32</b>	<b>44</b>	<b>173</b>	<b>3,4</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	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	0,0	0,0
ТТК117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,0	1,0	0,6	1,0	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	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	0,0
	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	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,6</b>	<b>22,3</b>	<b>87,7</b>	<b>708</b>	<b>102</b>	<b>52</b>	<b>122</b>	<b>5,1</b>	<b>1,4</b>	<b>11,9</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
	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	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	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,8</b>	<b>49,5</b>	<b>185,8</b>	<b>1426</b>	<b>138</b>	<b>100</b>	<b>303</b>	<b>9,4</b>	<b>1,7</b>	<b>20,3</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
<b>Среда</b>														
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	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	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	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	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	34	2,7	0,7	19,4	95	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>15,7</b>	<b>24,2</b>	<b>61,2</b>	<b>525</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>109</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, 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	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>25,0</b>	<b>96,9</b>	<b>709</b>	<b>226</b>	<b>70</b>	<b>279</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,1</b>	<b>0,1</b>
	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
	<b>Всего:</b>		<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>91,0</b>	<b>291</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,5</b>	<b>55,8</b>	<b>249,1</b>	<b>1525</b>	<b>272</b>	<b>117</b>	<b>396</b>	<b>9,4</b>	<b>0,8</b>	<b>36,7</b>	<b>0,2</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>29,7</b>	<b>29,9</b>	<b>92,1</b>	<b>757</b>	<b>129</b>	<b>181</b>	<b>361</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>14,0</b>
	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	13,2	10,1	7,1	173	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
	Вафли	20	0,8	7,0	10,8	110	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	43	3,1	0,5	18,6	91	31	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,5</b>	<b>30,4</b>	<b>82,2</b>	<b>727</b>	<b>86</b>	<b>62</b>	<b>385</b>	<b>9,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,6</b>	<b>0,6</b>
	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
	<b>Всего:</b>		<b>4,7</b>	<b>11,6</b>	<b>57,5</b>	<b>351</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>65,9</b>	<b>71,9</b>	<b>231,8</b>	<b>1835</b>	<b>220</b>	<b>247</b>	<b>754</b>	<b>17,7</b>	<b>1,2</b>	<b>14,6</b>	<b>14,6</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	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
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	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>13,6</b>	<b>27,1</b>	<b>71,2</b>	<b>584</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>110</b>	<b>3,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>
	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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>28,7</b>	<b>27,2</b>	<b>62,0</b>	<b>617</b>	<b>103</b>	<b>77</b>	<b>172</b>	<b>5,7</b>	<b>0,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,2</b>
	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
	<b>Всего:</b>		<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>86,2</b>	<b>486</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,4</b>	<b>63,3</b>	<b>219,4</b>	<b>1687</b>	<b>176</b>	<b>138</b>	<b>311</b>	<b>9,6</b>	<b>1,2</b>	<b>10,9</b>	<b>0,2</b>
Суббота													
Завтрак													
ТТК 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
309	Рожки отварные	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
ТТК206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	34	2,7	0,7	19,4	95	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,7</b>	<b>20,7</b>	<b>83,9</b>	<b>620</b>	<b>185</b>	<b>66</b>	<b>221</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>3,6</b>
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
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
ТТК565	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,5	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
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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>27,0</b>	<b>29,5</b>	<b>99,2</b>	<b>800</b>	<b>116</b>	<b>81</b>	<b>244</b>	<b>8,0</b>	<b>0,8</b>	<b>20,4</b>	<b>0,1</b>
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
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,2</b>	<b>55,5</b>	<b>238,2</b>	<b>1717</b>	<b>305</b>	<b>151</b>	<b>473</b>	<b>11,6</b>	<b>0,9</b>	<b>25,2</b>	<b>3,7</b>
Вторая неделя													
Понедельник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/35	14,1	12,6	59,7	392	13	6	24	0,4	0,0	0,3	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	43	3,4	0,9	24,6	120	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>17,8</b>	<b>20,9</b>	<b>89,4</b>	<b>599</b>	<b>37</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>
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
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
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	36	2,6	0,4	15,6	76	26	0	0	1,4	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,5</b>	<b>23,2</b>	<b>77,3</b>	<b>644</b>	<b>112</b>	<b>191</b>	<b>305</b>	<b>8,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>
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	0,2	0,0	4,5	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>8,2</b>	<b>7,1</b>	<b>76,0</b>	<b>406</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,5</b>	<b>51,2</b>	<b>242,6</b>	<b>1650</b>	<b>160</b>	<b>209</b>	<b>349</b>	<b>11,0</b>	<b>0,8</b>	<b>19,3</b>	<b>0,0</b>
Вторник													
Завтрак													
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	180	9,9	18,9	94,5	594	118	26	164	1,3	0,2	1,1	0,1
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	16	9	11	2,2	0,0	10,0	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
	<b>Всего:</b>		<b>10,5</b>	<b>19,4</b>	<b>109,3</b>	<b>660</b>	<b>139</b>	<b>39</b>	<b>183</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>11,2</b>	<b>0,1</b>
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
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
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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,7</b>	<b>24,8</b>	<b>78,6</b>	<b>663</b>	<b>73</b>	<b>56</b>	<b>205</b>	<b>5,4</b>	<b>0,6</b>	<b>5,4</b>	<b>0,5</b>
	Полдник												
376	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
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49,7</b>	<b>49,5</b>	<b>243,0</b>	<b>1620</b>	<b>217</b>	<b>99</b>	<b>396</b>	<b>10,7</b>	<b>0,8</b>	<b>16,7</b>	<b>0,6</b>
	Среда												
	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
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	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>15,8</b>	<b>26,8</b>	<b>79,1</b>	<b>621</b>	<b>121</b>	<b>46</b>	<b>168</b>	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>4,9</b>	<b>14,0</b>
	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
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,0	0,0	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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>26,5</b>	<b>27,9</b>	<b>96,1</b>	<b>741</b>	<b>157</b>	<b>103</b>	<b>355</b>	<b>5,8</b>	<b>0,6</b>	<b>8,6</b>	<b>4,5</b>
	Полдник												
376	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
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>91,0</b>	<b>291</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49,0</b>	<b>61,3</b>	<b>266,2</b>	<b>1653</b>	<b>283</b>	<b>153</b>	<b>531</b>	<b>9,1</b>	<b>1,0</b>	<b>13,6</b>	<b>18,5</b>
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>16,7</b>	<b>24,1</b>	<b>56,0</b>	<b>508</b>	<b>37</b>	<b>28</b>	<b>73</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>
	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
ТТК116	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,0	1,0	0,6	1,0
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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>34,1</b>	<b>22,1</b>	<b>77,0</b>	<b>642</b>	<b>56</b>	<b>60</b>	<b>169</b>	<b>5,5</b>	<b>1,5</b>	<b>6,7</b>	<b>1,0</b>
	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

	<b>Всего:</b>		<b>4,7</b>	<b>11,6</b>	<b>57,5</b>	<b>351</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,5</b>	<b>57,8</b>	<b>190,5</b>	<b>1501</b>	<b>98</b>	<b>92</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>1,7</b>	<b>7,5</b>	<b>1,1</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>	<b>0,1</b>	<b>66</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
271	Биточки домашние	<b>100</b>	<b>13,8</b>	<b>11,3</b>	<b>10,1</b>	<b>198</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>14,5</b>	<b>130</b>	<b>46</b>	<b>33</b>	<b>99</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>23</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>	<b>13,2</b>	<b>64</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>19,7</b>	<b>25,5</b>	<b>42,9</b>	<b>479</b>	<b>72</b>	<b>47</b>	<b>163</b>	<b>3,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	<b>250</b>	<b>1,3</b>	<b>4,9</b>	<b>10,0</b>	<b>92</b>	<b>33</b>	<b>19</b>	<b>43</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>0,0</b>
278	Тефтели мясные в соусе	<b>100/50</b>	<b>13,8</b>	<b>16,6</b>	<b>15,0</b>	<b>264</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>72</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>
309	Рожки отварные	<b>180</b>	<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>33,5</b>	<b>212</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Кекс для детского питания	<b>28</b>	<b>1,7</b>	<b>6,2</b>	<b>15,7</b>	<b>124</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
ТТК 89	Компот из апельсинов	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>17,0</b>	<b>69</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25/41</b>	<b>5,1</b>	<b>1,1</b>	<b>34,3</b>	<b>168</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>28,6</b>	<b>34,6</b>	<b>125,5</b>	<b>929</b>	<b>115</b>	<b>44</b>	<b>163</b>	<b>3,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	<b>100</b>	<b>8,0</b>	<b>9,0</b>	<b>73,0</b>	<b>400</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
348	Компот из кураги	<b>200</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>13,2</b>	<b>86</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>86,2</b>	<b>486</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,4</b>	<b>69,1</b>	<b>254,6</b>	<b>1894</b>	<b>221</b>	<b>112</b>	<b>355</b>	<b>8,2</b>	<b>1,1</b>	<b>25,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
204	Макароны с сыром	<b>180</b>	<b>10,2</b>	<b>13,5</b>	<b>29,0</b>	<b>278</b>	<b>121</b>	<b>19</b>	<b>131</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Творог для детского питания	<b>100</b>	<b>7,6</b>	<b>4,2</b>	<b>11,1</b>	<b>113</b>	<b>85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>14</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,0</b>	<b>39</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Всего:</b>	<b>494</b>	<b>19,1</b>	<b>18,1</b>	<b>53,1</b>	<b>451</b>	<b>217</b>	<b>23</b>	<b>139</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	<b>250</b>	<b>1,7</b>	<b>5,0</b>	<b>7,8</b>	<b>83</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>47</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>19,0</b>	<b>0,0</b>
295	Котлета рубленая из куриного филе	<b>100</b>	<b>20,2</b>	<b>9,0</b>	<b>16,8</b>	<b>229</b>	<b>42</b>	<b>72</b>	<b>151</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	<b>10,2</b>	<b>8,8</b>	<b>44,1</b>	<b>296</b>	<b>18</b>	<b>161</b>	<b>242</b>	<b>5,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13,7</b>	<b>62</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>
	Кекс для детского питания	<b>28</b>	<b>1,7</b>	<b>6,2</b>	<b>15,7</b>	<b>124</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>19,6</b>	<b>84</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>
	Хлеб полезный с микронутриентами	<b>33</b>	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>70</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>37,4</b>	<b>30,2</b>	<b>132,0</b>	<b>948</b>	<b>151</b>	<b>268</b>	<b>458</b>	<b>13,0</b>	<b>0,8</b>	<b>54,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	<b>100</b>	<b>7,3</b>	<b>5,2</b>	<b>50,1</b>	<b>276</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,0</b>	<b>53,6</b>	<b>240,2</b>	<b>1696</b>	<b>372</b>	<b>295</b>	<b>605</b>	<b>15,9</b>	<b>0,9</b>	<b>54,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Третья неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК117	Биточки с сыром	<b>100</b>	<b>19,0</b>	<b>11,0</b>	<b>9,4</b>	<b>213</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>33,5</b>	<b>212</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>11,4</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

	<b>Всего:</b>		27,3	17,2	59,3	502	22	14	51	3,2	1,1	0,7	1,0
	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
265	Плов из говядины	200	12,0	11,7	33,8	289	14	41	95	1,6	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		17,8	16,9	71,3	508	141	60	185	4,5	0,6	9,6	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
	<b>Всего:</b>		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Итого:</b>		49,8	45,7	188,1	1361	168	78	244	8,6	1,8	10,4	1,1
	<b>Вторник</b>												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленая 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	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		29,1	26,9	87,6	710	72	100	234	4,3	0,4	4,2	0,1
	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
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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		18,7	16,6	60,5	479	72	75	171	5,6	0,9	8,4	0,0
	Полдник												
	Нижегородская слоба 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
	<b>Всего:</b>		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<b>Итого:</b>		56,9	52,5	234,3	1675	177	196	434	10,6	1,3	13,5	0,1
	<b>Среда</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
580/2022	Гуляш из индейки	100	7,2	10,0	2,9	130	20	8	11	0,9	0,0	1,8	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
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	38	3,0	0,7	21,5	107	15	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		20,7	26,9	73,6	620	60	173	264	7,9	0,4	1,9	0,0
	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	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
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	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	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		26,5	27,8	93,5	730	181	105	334	5,3	0,6	15,7	4,5
	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
	<b>Всего:</b>		<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>91,0</b>	<b>291</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,9</b>	<b>61,3</b>	<b>258,1</b>	<b>1641</b>	<b>246</b>	<b>282</b>	<b>606</b>	<b>14,1</b>	<b>1,0</b>	<b>17,7</b>	<b>4,5</b>
<b>Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>												
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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,4	0,0	11,3	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>21,2</b>	<b>24,9</b>	<b>72,0</b>	<b>596</b>	<b>56</b>	<b>49</b>	<b>165</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>11,6</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
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
ТТК117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,0	1,0	0,6	1,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	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	42	3,0	0,5	18,1	89	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>34,0</b>	<b>22,5</b>	<b>104,3</b>	<b>757</b>	<b>72</b>	<b>42</b>	<b>136</b>	<b>5,5</b>	<b>1,6</b>	<b>14,2</b>	<b>1,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	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
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62,7</b>	<b>52,7</b>	<b>231,4</b>	<b>1650</b>	<b>133</b>	<b>95</b>	<b>309</b>	<b>9,0</b>	<b>2,0</b>	<b>25,9</b>	<b>1,1</b>
<b>Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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	56	4,5	1,1	32,0	157	22	0	0	1,1	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,1</b>	<b>24,6</b>	<b>61,0</b>	<b>567</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>216</b>	<b>4,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,9	0,1	4,2	0,5
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,6</b>	<b>24,4</b>	<b>76,3</b>	<b>648</b>	<b>77</b>	<b>54</b>	<b>198</b>	<b>5,2</b>	<b>0,5</b>	<b>4,7</b>	<b>0,5</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	0,2	0,0	4,5	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>8,2</b>	<b>7,1</b>	<b>76,0</b>	<b>406</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,9</b>	<b>56,1</b>	<b>213,3</b>	<b>1621</b>	<b>196</b>	<b>116</b>	<b>423</b>	<b>9,8</b>	<b>0,9</b>	<b>12,7</b>	<b>0,6</b>
<b>Суббота</b>													
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 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	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>21,6</b>	<b>25,7</b>	<b>68,2</b>	<b>591</b>	<b>175</b>	<b>76</b>	<b>251</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,6</b>
	<b>Обед</b>												
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	Ежики 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.	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	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	25/23	3,6	0,8	24,0	117	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>21,5</b>	<b>27,6</b>	<b>92,8</b>	<b>703</b>	<b>138</b>	<b>85</b>	<b>251</b>	<b>5,2</b>	<b>0,7</b>	<b>62,4</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
376	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
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,6</b>	<b>58,6</b>	<b>216,1</b>	<b>1591</b>	<b>318</b>	<b>165</b>	<b>510</b>	<b>9,3</b>	<b>0,9</b>	<b>62,8</b>	<b>3,7</b>
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
204	Макаронны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,8	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
	<b>Всего:</b>		<b>19,1</b>	<b>18,1</b>	<b>53,1</b>	<b>451</b>	<b>217</b>	<b>23</b>	<b>139</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	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 полезный с микронутриентами	24	1,7	0,3	10,4	51	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,8</b>	<b>23,0</b>	<b>76,1</b>	<b>609</b>	<b>157</b>	<b>170</b>	<b>314</b>	<b>8,5</b>	<b>0,7</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
376	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>4,7</b>	<b>11,6</b>	<b>57,5</b>	<b>351</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,6</b>	<b>52,7</b>	<b>186,7</b>	<b>1411</b>	<b>379</b>	<b>197</b>	<b>461</b>	<b>11,4</b>	<b>0,8</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>
	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
	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	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
	<b>Всего:</b>		<b>13,7</b>	<b>25,1</b>	<b>68,5</b>	<b>555</b>	<b>52</b>	<b>45</b>	<b>128</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>
	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
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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>29,2</b>	<b>31,0</b>	<b>114,4</b>	<b>853</b>	<b>94</b>	<b>43</b>	<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,1</b>	<b>0,1</b>
	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
	<b>Всего:</b>		<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>86,2</b>	<b>486</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,0</b>	<b>65,1</b>	<b>269,1</b>	<b>1894</b>	<b>179</b>	<b>109</b>	<b>307</b>	<b>9,7</b>	<b>1,2</b>	<b>28,9</b>	<b>0,1</b>
<b>Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>												
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым 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	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
	<b>Всего:</b>		<b>12,2</b>	<b>27,0</b>	<b>78,8</b>	<b>607</b>	<b>120</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>14,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
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 полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/28	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,6</b>	<b>22,8</b>	<b>88,4</b>	<b>672</b>	<b>162</b>	<b>105</b>	<b>351</b>	<b>5,0</b>	<b>0,8</b>	<b>15,9</b>	<b>4,5</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	0,2	0,0	4,5	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>8,2</b>	<b>7,1</b>	<b>76,0</b>	<b>406</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,0</b>	<b>56,9</b>	<b>243,2</b>	<b>1685</b>	<b>293</b>	<b>140</b>	<b>383</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,7</b>	<b>4,5</b>
<b>Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	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
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,4</b>	<b>32,3</b>	<b>56,5</b>	<b>614</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>85</b>	<b>3,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
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
ТТК116	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,0	1,0	0,6	1,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>38,0</b>	<b>20,7</b>	<b>89,4</b>	<b>696</b>	<b>71</b>	<b>46</b>	<b>138</b>	<b>6,2</b>	<b>1,6</b>	<b>6,7</b>	<b>1,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Изделие слобное "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
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>55,1</b>	<b>297</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>70,9</b>	<b>58,3</b>	<b>201,0</b>	<b>1607</b>	<b>110</b>	<b>85</b>	<b>231</b>	<b>10,4</b>	<b>1,9</b>	<b>7,5</b>	<b>1,1</b>
<b>Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>												
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
	Вафли	20	0,8	7,0	10,8	110	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	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0

	<b>Всего:</b>		<b>21,0</b>	<b>25,3</b>	<b>57,2</b>	<b>542</b>	<b>76</b>	<b>48</b>	<b>162</b>	<b>3,7</b>	<b>0,4</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
ГТК83	Суп Министроне	<b>250</b>	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
ГТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25/27</b>	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>28,2</b>	<b>23,7</b>	<b>91,0</b>	<b>690</b>	<b>205</b>	<b>188</b>	<b>567</b>	<b>4,3</b>	<b>0,7</b>	<b>39,9</b>	<b>0,4</b>
	Полдник												
	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	<b>100</b>	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>91,0</b>	<b>291</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,9</b>	<b>55,6</b>	<b>239,2</b>	<b>1523</b>	<b>285</b>	<b>240</b>	<b>737</b>	<b>8,9</b>	<b>1,1</b>	<b>43,3</b>	<b>0,5</b>
	<b>Суббота</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленая из куриного филе	<b>100</b>	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>27</b>	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>29,7</b>	<b>23,1</b>	<b>84,5</b>	<b>666</b>	<b>91</b>	<b>98</b>	<b>219</b>	<b>7,2</b>	<b>0,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
99	Суп из овощей, с зеленью	<b>250</b>	1,7	5,0	9,5	90	22	19	52	0,8	0,2	13,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	<b>100/50</b>	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	<b>30</b>	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,0
342	Компот из яблок	<b>200</b>	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	<b>25/41</b>	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,9</b>	<b>31,8</b>	<b>118,7</b>	<b>888</b>	<b>118</b>	<b>203</b>	<b>389</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>20,4</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	<b>100</b>	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>4,7</b>	<b>11,6</b>	<b>57,5</b>	<b>351</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,3</b>	<b>66,5</b>	<b>260,7</b>	<b>1905</b>	<b>214</b>	<b>305</b>	<b>616</b>	<b>17,3</b>	<b>1,2</b>	<b>35,9</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>1330,5</b>	<b>1374,4</b>	<b>5500,7</b>	<b>39257</b>	<b>5442</b>	<b>3845</b>	<b>10598</b>	<b>263,5</b>	<b>27,3</b>	<b>579,7</b>	<b>57,4</b>
	среднее за день		<b>55,4</b>	<b>57,3</b>	<b>229,2</b>	<b>1636</b>	<b>227</b>	<b>160</b>	<b>442</b>	<b>11,0</b>	<b>1,1</b>	<b>24,2</b>	<b>2,4</b>

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