

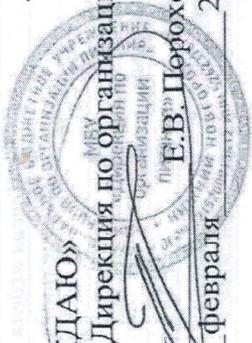
«СОГЛАСОВАНО»



Директору МБУ «Дирекция по организации питания» Школа №184

И.В. Жукова

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

« 16 » февраля 2026 г.

4-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на март 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),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, 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 блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A					
	<i>Первая неделя</i>																	
	<i>Понедельник</i>																	
	Завтрак																	
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1				
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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				
	Багон, витаминный с микроэлементами	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,0				
	Всего:		22,2	31,3	41,2	536	206	41	353	7,5	0,3	12,1	0,1	0,1				
	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	Плов 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 микроэлементами	35	2,6	0,4	15,9	78	26	0	0	1,4	0,1	0,0	0,0	0,0				
	Всего:		20,1	19,0	75,2	553	58	73	253	4,7	0,3	11,9	0,0	0,0				
	Полдник																	
	Плошка 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				
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0				
	Итого:		50,5	57,4	192,4	1495	275	122	615	12,4	0,6	28,5	0,1	0,1				
	Вторник																	
	Завтрак																	
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	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	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				
	Багон, витаминный с микроэлементами	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,0				
	Всего:		14,4	24,0	53,1	486	45	44	178	3,9	0,4	8,3	0,0	0,1				
	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 микроэлементами/ Багон, витаминный с микроэлементами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0	0,0				
	Всего:		31,6	22,3	87,7	708	102	52	122	5,1	1,4	11,9	1,0	1,0				
	Полдник																	
376	Изделие слобное "Ярмарочное с варёной стужёной"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	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	0,0				
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0				
	Итого:		53,5	51,6	195,9	1491	152	100	307	9,9	1,8	20,3	1,1	1,1				
	Среда																	
	Завтрак																	
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	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	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 микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		14,6	22,8	55,3	485	34	43	106	2,9	0,1	3,5	0,0
	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 микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		24,1	25,0	96,9	709	226	70	279	5,3	0,7	33,1	0,1
	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
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		45,4	54,4	243,2	1485	265	117	393	9,1	0,8	36,7	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,1	0,0	0,9	14,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	43	3,2	0,8	22,6	111	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,2	28,5	122,4	802	128	181	358	7,3	0,7	0,9	14,0
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,7	7,0	7,2	120	24	33	102	1,2	0,1	5,3	0,5
431/2004	Печень по-строгановски	100	12,0	9,7	7,6	166	19	14	210	4,4	0,2	7,3	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	30	2,2	0,4	13,0	64	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,2	28,3	76,4	673	76	59	355	8,5	0,5	12,7	0,6
	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
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		65,1	68,4	256,3	1826	208	244	721	16,7	1,2	13,7	14,6
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,2	14,2	41,2	342	6	5	4	0,6	0,0	0,0	0,1
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		16,6	15,6	108,6	643	47	15	22	4,0	0,2	18,6	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
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

864/2022	Завтрак	Блины "Домашние" со стужённым молоком	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
338		Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
376		Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0
		Всего:		10,7	25,2	83,8	604	23	14	20	3,3	0,0	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Обед																
157		Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,7	7,0	7,2	120	24	33	102	1,2	0,1	5,3	0,0	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	0,0	0,0	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	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	0,0	0,0	0,0
		Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Всего:		31,7	24,8	78,6	663	73	56	205	5,4	0,6	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Полдник																
376		Изделие сладкое "Армарочное с варёной стужённой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0
		Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Итого:		49,9	55,3	217,5	1564	101	74	233	9,6	0,7	16,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Среда																
		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	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	0,0	0,0	0,0	0,0
		Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0
		Всего:		14,1	30,7	90,9	627	41	41	115	3,0	0,4	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Обед																
96		Рассолник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
234		Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0
		Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0
		Всего:		28,0	27,6	104,3	806	191	120	376	5,9	0,6	9,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		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	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	0,0	0,0	0,0	0,0
		Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Итого:		48,8	64,9	286,2	1724	237	165	499	9,8	1,0	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Четверг																
		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	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	0,0	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	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	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0
		Всего:		16,7	24,1	56,0	508	37	28	73	3,2	0,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	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	1,5	2,8	13,6	86	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		25,8	27,3	90,1	708	179	105	334	5,1	0,6	15,7	4,5
	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
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		49,6	62,4	263,3	1652	214	119	359	8,2	0,7	18,7	4,6
	Четверг												
278	Завтрак	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
302	Тефтели мясные в соусе томатном	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
382	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
	Какао с молоком	55	4,4	1,1	31,5	154	22	0	0	1,1	0,2	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами		32,0	29,5	111,4	838	195	201	423	7,4	0,6	1,6	0,1
102	Обед	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
ТТК117	Суп картофельный с горохом, зеленью	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,0	1,0	0,6	1,0
309	Биточки с сыром	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
ТТК 243	Рожки отварные	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	42	3,0	0,5	18,1	89	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами		34,0	22,5	104,3	757	72	42	136	5,5	1,6	14,2	1,0
376	Обед	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной стужённой"	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Чай с сахаром		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		73,5	57,3	270,8	1892	272	247	567	13,8	2,2	15,9	1,1
	Итого:												
	Пятница												
271	Завтрак	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
312	Биточки "Школьные"	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
377	Пюре картофельное	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Чай с лимоном	56	4,5	1,1	32,0	157	22	0	0	1,1	0,2	0,0	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами		25,1	24,6	61,0	567	108	54	216	4,4	0,4	3,5	0,1
157	Обед	260	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,9	0,1	4,2	0,5
285	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
376	Макаронник с мясом	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Чай с сахаром		4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/27	31,6	24,4	76,3	648	77	54	198	5,2	0,5	4,7	0,5
ТТК 206	Плошка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0

Итого:	64,9	56,1	213,3	1621	196	116	423	9,8	0,9	12,7	0,6
Суббота											
Завтрак											
14											
ТТК 99	15	0,2	9,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
304	100	13,6	8,0	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
376	180	4,4	7,5	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
	200	0,2	0,1	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	40	3,2	0,8	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
Всего:		21,6	25,7	591	175	76	251	3,2	0,2	0,3	3,6
Обед											
82	255	1,8	5,6	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0
ТТК 274	100/50	11,3	11,8	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
310	180	3,5	5,7	138	18	35	95	1,4	0,2	17,5	0,0
ТТК 275	70	1,1	3,6	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	0,0
ТТК 89	200	0,2	0,1	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	25/25	3,8	0,8	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
Всего:		21,7	27,6	709	139	85	251	5,3	0,7	62,4	0,0
Полдник											
376	100	7,3	5,2	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	200	0,2	0,1	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
Всего:		7,5	5,3	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
Итого:		50,8	58,6	1597	319	165	510	9,4	0,9	62,8	3,7
Четвертая неделя											
Понедельник											
Завтрак											
204	180	10,2	13,5	278	121	19	131	0,8	0,1	0,0	0,0
376	100	7,6	4,2	113	85	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	200	0,2	0,1	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	14	1,1	0,3	39	6	0	0	0,3	0,0	0,0	0,0
Всего:		19,1	18,1	451	217	23	139	2,0	0,1	0,1	0,0
Обед											
ТТК 370	200/15	3,8	4,8	145	104	15	82	1,0	0,3	9,4	0,0
260	100	10,6	10,5	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
302	150	8,5	7,3	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
376	200	0,2	0,1	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	24	1,7	0,3	51	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
Всего:		24,8	23,0	609	157	170	314	8,5	0,7	10,0	0,0
Полдник											
376	100	4,5	11,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	200	0,2	0,1	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
Всего:		4,7	11,6	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
Итого:		48,6	52,7	1411	379	197	461	11,4	0,8	10,2	0,0
Вторник											
Завтрак											
14	10	0,1	7,3	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
291	200	10,7	17,1	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
	20	1,5	2,8	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	200/7	0,3	0,1	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	32	2,6	0,6	90	13	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0

			15,2	27,9	82,4	643	46	41	115	3,2	0,4	6,9	0,0
	Всего:												
	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	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,9	30,6	104,7	806	87	43	150	5,3	0,7	18,1	0,1
	Полдник												
	Нижегородская слоба с маком глазированной	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
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Итого:		52,2	67,5	273,3	1935	166	105	294	9,2	1,1	25,9	0,1
	Среда												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со стужённым молоком	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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:		10,7	25,2	83,8	604	23	14	20	3,3	0,0	11,1	0,0
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
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
	Всего:		25,6	22,8	88,4	672	162	105	351	5,0	0,8	15,9	4,5
	Полдник												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Итого:		44,5	55,1	248,2	1682	196	127	380	8,5	0,8	31,5	4,5
	Четверг												
	Завтрак												
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
	Всего:		25,4	32,3	56,5	614	34	35	85	3,3	0,3	0,7	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
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		38,0	20,7	89,4	696	71	46	138	6,2	1,6	6,7	1,0
	Полдник												
376	Изделие сладкое "Ярмарочное с варёной сгущённой" Чай с сахаром	100 200	7,3 0,2	5,2 0,1	50,1 5,0	276 21	0 5	0 4	0 8	0,0 0,9	0,0 0,0	0,0 0,1	0,0 0,0
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		70,9	58,3	201,0	1607	110	85	231	10,4	1,9	7,5	1,1
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	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:		21,8	21,1	60,6	521	76	48	162	3,7	0,4	3,3	0,1
	Обед												
ТТК83	Суп Министроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		28,2	23,7	91,0	690	205	188	567	4,3	0,7	39,9	0,4
	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
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		56,7	51,4	242,6	1502	286	240	737	8,9	1,1	43,3	0,5
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	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
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	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	51	4,1	1,0	29,2	143	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,5	23,5	95,4	720	95	95	216	7,0	0,5	12,4	0,1
	Обед												
99	Суп из овощей, с зеленью	250	1,7	5,0	9,5	90	22	19	52	0,8	0,2	13,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/41	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,9	31,8	118,7	888	118	203	389	9,2	0,8	20,4	0,1
	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

