



*Фильшова А. М. № 09, Школа № 18 с уч. лиц  
А. А. Фильшова*

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»  
*Е.В. Пороховой*  
февраля 2026 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных 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), 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, 79, 81, 84, 85, 117, 117ф, 141, 183ф, лицей №82  
Нижегородского района школы № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицеи №№ 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  
Автзаводского 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 блюда	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		
	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	0,00	0,00
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	0,06	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11	0,11	0,11
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,0</b>	<b>28,4</b>	<b>33,5</b>	<b>477</b>	<b>384</b>	<b>49</b>	<b>397</b>	<b>4,37</b>	<b>0,23</b>	<b>46,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>
	Обед														
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,80	0,20	6,80	0,00	0,00	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	0,00	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00	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	0,00	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	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,90	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,7</b>	<b>23,8</b>	<b>112,1</b>	<b>742</b>	<b>84</b>	<b>60</b>	<b>147</b>	<b>4,40</b>	<b>1,16</b>	<b>26,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Полдник														
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0	0,00	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	0,00	0,00
	<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>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,9</b>	<b>59,3</b>	<b>221,6</b>	<b>1625</b>	<b>479</b>	<b>117</b>	<b>553</b>	<b>8,97</b>	<b>1,39</b>	<b>77,77</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>
	Вторник														
	Завтрак														
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	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	0,20	0,20
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	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	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,8</b>	<b>19,2</b>	<b>68,3</b>	<b>490</b>	<b>136</b>	<b>27</b>	<b>121</b>	<b>2,10</b>	<b>0,18</b>	<b>1,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>
	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	0,00	0,00
ТТК117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00	1,00	1,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00





	<b>Всего:</b>		26,7	28,7	116,5	760	86	170	274	8,94	0,62	11,00	0,01
	Полдник												
ТТК 206	Плюшка 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	0,20	0,00	4,50	0,00
	<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>51,7</b>	<b>56,7</b>	<b>282,4</b>	<b>1764</b>	<b>145</b>	<b>198</b>	<b>330</b>	<b>13,34</b>	<b>0,76</b>	<b>26,94</b>	<b>0,04</b>
	<b>Вторник</b>												
	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 микроэлементами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>11,2</b>	<b>19,6</b>	<b>65,8</b>	<b>484</b>	<b>145</b>	<b>31</b>	<b>135</b>	<b>2,22</b>	<b>0,21</b>	<b>1,40</b>	<b>0,20</b>
	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
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,7</b>	<b>23,3</b>	<b>94,4</b>	<b>705</b>	<b>90</b>	<b>58</b>	<b>165</b>	<b>6,60</b>	<b>0,73</b>	<b>30,20</b>	<b>0,50</b>
	Полдник												
376	Изделие слоеное "Ярмарочное с варёной сгущённой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<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>48,4</b>	<b>48,2</b>	<b>215,3</b>	<b>1486</b>	<b>240</b>	<b>93</b>	<b>308</b>	<b>9,72</b>	<b>0,94</b>	<b>31,70</b>	<b>0,70</b>
	<b>Среда</b>												
	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 микроэлементами	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,74	0,12	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,7</b>	<b>22,8</b>	<b>80,9</b>	<b>588</b>	<b>160</b>	<b>51</b>	<b>163</b>	<b>2,16</b>	<b>0,44</b>	<b>49,50</b>	<b>14,00</b>
	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	Коплета 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)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/24	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		27,7	32,4	106,2	854	205	121	364	5,70	0,68	31,20	4,51
376	Полдник Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной Чай с сахаром	100 200	6,5 0,2	6,5 0,1	86,0 5,0	270 21	0 5	0 4	0 8	0,00 0,90	0,00 0,00	0,00 0,10	0,00 0,00
	<b>Всего:</b>		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Итого:</b>		49,1	61,8	278,1	1733	369	176	535	8,76	1,12	80,80	18,51
	Четверг												
204	Завтрак 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 микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		20,2	18,3	85,3	588	221	19	137	1,40	0,15	7,60	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 116	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
304	Рис отварной проп	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,56	0,18	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		36,9	23,6	117,0	828	65	42	136	5,29	1,49	25,40	1,00
376	Полдник Слойка с фруктовой начинкой Чай с сахаром	100 200	4,5 0,2	11,5 0,1	52,5 5,0	330 21	0 5	0 4	0 8	0,00 0,90	0,00 0,00	0,00 0,10	0,00 0,00
	<b>Всего:</b>		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Итого:</b>		61,8	53,5	259,8	1767	291	65	281	7,6	1,6	33,1	1,0
	Пятница												
ТТК 477	Завтрак Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
312	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
376	Пюре картофельное Чай с сахаром	180 200	3,8 0,2	6,3 0,1	14,5 5,0	130 21	46 5	33 4	99 8	1,20 0,90	0,00 0,00	0,40 0,10	0,00 0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	44	3,5	0,9	25,2	123	18	0	0	0,88	0,14	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		17,2	23,8	61,7	529	76	47	142	3,88	0,24	1,70	0,10
111/2004	Обед 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
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/49	5,6	1,3	38,9	190	37	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>32,3</b>	<b>29,8</b>	<b>108,9</b>	<b>833</b>	<b>116</b>	<b>60</b>	<b>102</b>	<b>7,80</b>	<b>0,72</b>	<b>23,35</b>	<b>0,05</b>
	<b>Полдник</b>												
348	Нижгородская слобда с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<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>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,6</b>	<b>62,6</b>	<b>256,8</b>	<b>1848</b>	<b>225</b>	<b>128</b>	<b>273</b>	<b>12,38</b>	<b>0,96</b>	<b>25,95</b>	<b>0,15</b>
	<i>Третья неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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 ступённым молоком	150/35	26,1	20,6	41,4	455	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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 микроэлементами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,6</b>	<b>28,9</b>	<b>70,5</b>	<b>655</b>	<b>326</b>	<b>55</b>	<b>386</b>	<b>4,78</b>	<b>0,19</b>	<b>11,59</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, 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.гарнир)	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,2</b>	<b>19,9</b>	<b>112,1</b>	<b>707</b>	<b>172</b>	<b>57</b>	<b>178</b>	<b>5,40</b>	<b>1,30</b>	<b>14,40</b>	<b>0,02</b>
	<b>Полдник</b>												
376	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<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>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,8</b>	<b>48,8</b>	<b>182,6</b>	<b>1362</b>	<b>498</b>	<b>112</b>	<b>564</b>	<b>10,2</b>	<b>1,5</b>	<b>26,0</b>	<b>0,1</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
376	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	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 микроэлементами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>11,2</b>	<b>19,6</b>	<b>65,8</b>	<b>484</b>	<b>145</b>	<b>31</b>	<b>135</b>	<b>2,22</b>	<b>0,21</b>	<b>1,40</b>	<b>0,20</b>
	<b>Обед</b>												
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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	55	0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,30	0,01	14,50	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 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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/53	6,0	1,4	41,1	202	39	0	0	2,00	0,26	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		19,9	22,7	103,5	708	101	66	147	4,92	0,90	35,78	0,01
	<b>Полдник</b>												
	Нижегородская слобода с маком глазированной	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
	<b>Всего:</b>		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<b>Итого:</b>		40,2	51,3	255,5	1678	279	118	311	7,8	1,1	38,1	0,2
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной стужённой	120	6,6	12,6	63,0	396	79	17	109	0,84	0,12	0,74	0,05
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	123	1,0	0,2	9,2	43	43	14	21	0,12	0,07	46,70	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
	<b>Всего:</b>		7,8	12,9	91,0	515	127	35	138	1,86	0,19	47,54	0,05
	<b>Обед</b>												
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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		26,4	28,9	121,0	779	188	106	319	7,5	0,7	29,3	4,5
	<b>Полдник</b>												
376	Слоба 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	0,90	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<b>Итого:</b>		40,9	48,4	303,0	1585	320	145	465	10,3	0,9	76,9	4,6
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
182	Каша молочная пшённая с маслом	150/5	4,9	6,6	21,5	164	117	29	128	0,60	0,04	1,62	0,02
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		20,3	24,3	75,0	600	499	69	382	2,26	0,31	2,92	0,02
	<b>Обед</b>												
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
ТТК117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
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

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
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>35,2</b>	<b>27,4</b>	<b>125,8</b>	<b>892</b>	<b>64</b>	<b>35</b>	<b>112</b>	<b>5,0</b>	<b>1,6</b>	<b>13,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>Подник</b>												
	Изделие слобное "Ярмарочное с варёной стужёной"	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
	<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>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>63,0</b>	<b>57,0</b>	<b>255,9</b>	<b>1789</b>	<b>568</b>	<b>108</b>	<b>502</b>	<b>8,16</b>	<b>1,90</b>	<b>16,02</b>	<b>1,02</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 499	Коплета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,0</b>	<b>21,0</b>	<b>50,5</b>	<b>476</b>	<b>63</b>	<b>52</b>	<b>184</b>	<b>3,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
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
285	Макароник 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.гарнир)	35	3,6	1,7	21,0	114	12	36	105	1,30	0,13	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,8</b>	<b>22,1</b>	<b>110,0</b>	<b>793</b>	<b>132</b>	<b>111</b>	<b>303</b>	<b>8,40</b>	<b>0,58</b>	<b>16,40</b>	<b>0,51</b>
	<b>Подник</b>												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	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
	<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>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,0</b>	<b>50,2</b>	<b>236,5</b>	<b>1675</b>	<b>206</b>	<b>171</b>	<b>496</b>	<b>11,90</b>	<b>0,86</b>	<b>26,60</b>	<b>0,61</b>
	<b>Четвертая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,4</b>	<b>20,0</b>	<b>71,0</b>	<b>554</b>	<b>300</b>	<b>29</b>	<b>194</b>	<b>1,40</b>	<b>0,17</b>	<b>0,90</b>	<b>14,00</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, 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	1,00
	<b>Всего:</b>		28,7	24,0	112,3	780	179	170	310	9,50	0,84	14,00	0,03
	<b>Полдник</b>												
376	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<b>Итого:</b>		55,8	55,6	240,8	1685	484	203	512	11,80	1,01	15,00	14,03
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
291	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	<b>Всего:</b>		13,2	16,8	77,6	514	41	32	86	2,90	0,35	5,90	0,00
	<b>Обед</b>												
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
	<b>Всего:</b>		28,0	23,3	106,5	748	132	52	155	5,78	0,93	60,70	0,03
	<b>Полдник</b>												
348	Нижегородская слобода с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<b>Всего:</b>		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	<b>Итого:</b>		50,3	49,1	270,3	1748	206	105	270	9,38	1,28	67,50	0,03
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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 стужённым молоком	150/35	26,1	20,6	41,4	455	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		28,6	28,9	70,5	655	326	55	386	4,78	0,19	11,59	0,08
	<b>Обед</b>												
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	Коллета 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)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	0,00

	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	0,10	0,01	15,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	1,60	0,19	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,3</b>	<b>27,5</b>	<b>107,5</b>	<b>797</b>	<b>182</b>	<b>105</b>	<b>5,12</b>	<b>0,83</b>	<b>39,18</b>	<b>4,51</b>	
	Полдник												
	Плошка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	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	0,20	0,00	4,50	0,00	0,00
	<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>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,1</b>	<b>63,5</b>	<b>254,0</b>	<b>1858</b>	<b>520</b>	<b>168</b>	<b>10,10</b>	<b>1,02</b>	<b>55,27</b>	<b>4,59</b>	
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0,00	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	0,30	0,04	1,20	0,20	0,20
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0,90	0,14	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,8</b>	<b>19,2</b>	<b>68,3</b>	<b>490</b>	<b>136</b>	<b>27</b>	<b>2,10</b>	<b>0,18</b>	<b>1,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	1,60	0,30	4,80	0,00	0,00
ТТК 116	Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00	1,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	0,80	0,10	0,00	0,00	0,00
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	0,70	0,00	0,90	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	1,60	0,19	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>39,2</b>	<b>24,9</b>	<b>127,1</b>	<b>850</b>	<b>94</b>	<b>56</b>	<b>5,7</b>	<b>1,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,0</b>	
	Полдник												
376	Изделие сладкое "Ярмарочное с варёной стужёной"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00
	<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>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,5</b>	<b>49,4</b>	<b>250,5</b>	<b>1637</b>	<b>235</b>	<b>87</b>	<b>8,70</b>	<b>1,77</b>	<b>7,70</b>	<b>1,20</b>	
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	1,20	0,20	0,30	0,01	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	1,20	0,00	0,40	0,10	0,10
377	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	0,88	0,00	2,90	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0,60	0,10	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,6</b>	<b>19,2</b>	<b>63,1</b>	<b>514</b>	<b>75</b>	<b>67</b>	<b>3,9</b>	<b>0,3</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</b>	
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	0,58	0,27	28,00	0,30	0,30
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	1,50	0,10	0,30	0,01	0,01
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	0,12	0,07	45,60	0,00	0,00

