«СОГЛАСОВАНО»
директор МБОУ „Школа №173 имени героя Советского Союза Д. А. Аристархова"
И. Г. Никифорова
10.01.2026

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Порховой
«24» декабря 2025 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на январь 2026 года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41,51,52,55,75,96,96ф,109,109ф,110,121,167,168,168ф,176,181, гимназия №50

Ленинского района школы № 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),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, 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_1	C	A
	Первая 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
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	**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
	Батон, витаминный с микронутриентами	**41**	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**22,7**	**27,9**	**46,9**	**530**	**211**	**44**	**354**	**8,3**	**0,2**	**15,1**	**0,0**
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	**265**	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	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
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	**47**	3,4	0,6	20,3	100	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**20,9**	**19,2**	**79,6**	**575**	**66**	**73**	**253**	**5,2**	**0,3**	**11,9**	**0,0**
	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:		**51,8**	**54,2**	**202,5**	**1510**	**288**	**125**	**616**	**13,7**	**0,6**	**31,5**	**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
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	**50**	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**14,4**	**24,0**	**53,1**	**486**	**45**	**44**	**178**	**3,9**	**0,4**	**8,3**	**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
295	Котлета рубленная 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
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	**40**	0,5	2,0	3,1	31	13	6	12	0,3	0,0	3,8	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
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/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/24**	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**35,4**	**28,6**	**116,7**	**893**	**158**	**129**	**284**	**6,3**	**0,7**	**16,4**	**0,1**
	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
	Всего:		**7,5**	**5,3**	**55,1**	**297**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**57,3**	**57,9**	**224,9**	**1676**	**208**	**177**	**470**	**11,1**	**1,0**	**24,8**	**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	0,6	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	**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 гренками, 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
	Всего:		**24,1**	**25,0**	**96,9**	**709**	**226**	**70**	**279**	**5,3**	**0,7**	**33,1**	**0,1**
	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
	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 микронутриентами	**48**	3,8	1,0	27,5	134	19	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**31,8**	**28,7**	**127,3**	**825**	**131**	**181**	**358**	**7,5**	**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 микронутриентами	**20**	1,4	0,2	8,6	42	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**28,4**	**28,1**	**72,0**	**651**	**68**	**59**	**355**	**8,1**	**0,5**	**12,7**	**0,6**
	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
	Всего:		**4,7**	**11,6**	**57,5**	**351**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**64,9**	**68,4**	**256,8**	**1827**	**205**	**244**	**721**	**16,4**	**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	**140**	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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 микронутриентами	**26**	1,8	0,7	13,0	62	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**14,5**	**15,4**	**95,9**	**578**	**32**	**18**	**25**	**3,7**	**0,0**	**21,6**	**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
	Хлеб полезный с микронутриентами	**31**	2,2	0,4	13,4	66	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**27,6**	**26,9**	**53,7**	**577**	**99**	**77**	**172**	**5,5**	**0,8**	**5,9**	**0,2**
	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
	Всего:		**9,1**	**9,0**	**86,2**	**486**	**33**	**21**	**29**	**0,7**	**0,0**	**0,9**	**0,0**
	Итого:		**51,2**	**51,3**	**235,8**	**1641**	**164**	**116**	**226**	**9,9**	**0,8**	**28,4**	**0,3**
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
	Печенье	**20**	1,5	2,8	13,6	86	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 микронутриентами	**28**	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**27,8**	**26,5**	**84,2**	**686**	**186**	**214**	**420**	**7,8**	**0,4**	**0,3**	**3,6**
	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
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	**140**	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
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	**25/26**	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**30,9**	**29,2**	**122,8**	**879**	**130**	**70**	**219**	**8,2**	**0,8**	**40,3**	**0,1**
	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
	Всего:		**7,5**	**5,3**	**55,1**	**297**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**66,2**	**61,0**	**262,1**	**1862**	**322**	**288**	**647**	**16,9**	**1,2**	**40,7**	**3,7**
	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	**150/30**	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	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	**41**	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**17,8**	**20,8**	**85,2**	**583**	**38**	**10**	**36**	**2,1**	**0,2**	**3,1**	**0,0**
	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
	Всего:		**24,5**	**23,2**	**77,3**	**644**	**112**	**191**	**305**	**8,6**	**0,6**	**14,4**	**0,0**

	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:		**50,5**	**51,2**	**238,4**	**1633**	**161**	**209**	**350**	**10,9**	**0,8**	**22,0**	**0,0**
	Вторник												
	Завтрак												
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
	Всего:		**12,2**	**27,0**	**78,8**	**607**	**120**	**27**	**23**	**4,0**	**0,0**	**14,3**	**0,0**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**25/15/250**	9,5	0,8	13,7	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
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	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 полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/38**	4,8	1,1	32,5	159	33	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**34,8**	**19,0**	**106,8**	**738**	**72**	**45**	**138**	**4,5**	**0,7**	**15,7**	**0,1**
	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
	Всего:		**7,5**	**5,3**	**55,1**	**297**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**54,5**	**51,3**	**240,7**	**1642**	**197**	**76**	**169**	**9,4**	**0,7**	**30,1**	**0,1**
	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
	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 микронутриентами	**33**	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**15,2**	**28,0**	**83,0**	**645**	**46**	**41**	**115**	**3,2**	**0,4**	**6,9**	**0,0**
	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
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/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/54**	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,1	0,3	0,0	0,0
	Всего:		**28,4**	**25,3**	**105,1**	**790**	**199**	**120**	**376**	**6,3**	**0,7**	**9,4**	**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
	Всего:		**6,7**	**6,6**	**91,0**	**291**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**50,3**	**59,9**	**279,1**	**1726**	**250**	**165**	**499**	**10,4**	**1,1**	**16,4**	**4,5**
	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
	Всего:		**16,7**	**24,1**	**56,0**	**508**	**37**	**28**	**73**	**3,2**	**0,1**	**0,7**	**0,0**
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	**250**	1,3	4,9	10,0	92	33	19	43	1,0	0,2	9,2	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	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	**31**	2,2	0,4	13,4	66	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**27,9**	**31,1**	**80,6**	**713**	**86**	**69**	**137**	**4,5**	**0,5**	**14,3**	**0,1**
	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
	Всего:		**4,7**	**11,6**	**57,5**	**351**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**49,3**	**66,8**	**194,1**	**1572**	**128**	**101**	**218**	**8,6**	**0,7**	**15,1**	**0,1**
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
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	**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
	Батон, витаминный с микронутриентами	**45**	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**24,6**	**18,5**	**88,0**	**619**	**64**	**36**	**118**	**6,8**	**0,5**	**14,1**	**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
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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	**33**	2,4	0,4	14,3	70	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**35,9**	**28,8**	**66,6**	**668**	**122**	**158**	**367**	**7,5**	**0,6**	**8,1**	**0,1**
	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
	Всего:		**9,1**	**9,0**	**86,2**	**486**	**33**	**21**	**29**	**0,7**	**0,0**	**0,9**	**0,0**
	Итого:		**69,6**	**56,3**	**240,8**	**1773**	**219**	**215**	**514**	**15,0**	**1,2**	**23,1**	**0,2**
	Суббота												
	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 рубленная из куриного филе	**100**	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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	**51**	4,1	1,0	29,2	143	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**34,9**	**29,8**	**95,4**	**790**	**91**	**238**	**408**	**9,1**	**0,6**	**4,2**	**0,1**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	**250**	1,7	5,0	7,8	83	34	19	47	0,8	0,2	19,0	0,0

285	Макаронник с мясом	**200**	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	**140**	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/29**	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**27,3**	**24,0**	**116,2**	**790**	**112**	**55**	**199**	**7,4**	**0,6**	**41,0**	**0,0**
	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
	Всего:		**7,5**	**5,3**	**55,1**	**297**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**69,7**	**59,1**	**266,7**	**1877**	**208**	**297**	**615**	**17,4**	**1,2**	**45,3**	**0,1**
	Третья 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
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	**140**	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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	85	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**21,9**	**27,7**	**40,8**	**502**	**210**	**45**	**356**	**8,0**	**0,2**	**17,9**	**0,0**
	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
	Всего:		**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
	Всего:		**4,7**	**11,6**	**57,5**	**351**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**44,4**	**56,2**	**169,6**	**1361**	**356**	**109**	**549**	**13,4**	**0,8**	**27,6**	**0,0**
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета рубленная 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	**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
	Батон, витаминный с микронутриентами	**46**	3,7	0,9	26,3	129	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**31,1**	**16,2**	**95,3**	**653**	**96**	**98**	**216**	**7,6**	**0,4**	**15,4**	**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	**47**	3,4	0,6	20,3	100	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**18,3**	**16,4**	**55,7**	**456**	**78**	**75**	**171**	**5,9**	**0,9**	**8,4**	**0,0**
	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

	Всего:		**9,1**	**9,0**	**86,2**	**486**	**33**	**21**	**29**	**0,7**	**0,0**	**0,9**	**0,0**
	Итого:		**58,5**	**41,6**	**237,2**	**1594**	**207**	**194**	**416**	**14,3**	**1,3**	**24,7**	**0,1**
	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 552	Индейка с булгуром	**200**	12,2	14,2	41,2	342	6	5	4	0,6	0,0	0,0	0,1
	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	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**35**	7,6	1,7	51,2	251	50	0	0	2,6	0,3	0,0	0,0
	Всего:		**21,9**	**29,5**	**113,4**	**806**	**66**	**10**	**17**	**4,1**	**0,3**	**2,9**	**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
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
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
	Всего:		**26,0**	**27,3**	**89,3**	**706**	**173**	**101**	**333**	**5,9**	**0,6**	**11,3**	**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
	Всего:		**6,7**	**6,6**	**91,0**	**291**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**54,6**	**63,4**	**293,7**	**1803**	**244**	**115**	**358**	**10,9**	**0,9**	**14,3**	**4,6**
	Четверг												
	Завтрак												
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
382	Какао с молоком	**200**	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	**55**	4,4	1,1	31,5	154	22	0	0	1,1	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**32,0**	**29,5**	**111,4**	**838**	**195**	**201**	**423**	**7,4**	**0,6**	**1,6**	**0,1**
	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 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
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/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/43**	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**28,3**	**20,1**	**113,7**	**750**	**341**	**215**	**645**	**4,3**	**0,7**	**42,8**	**4,0**
	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
	Всего:		**7,5**	**5,3**	**55,1**	**297**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**67,8**	**54,9**	**280,2**	**1885**	**541**	**420**	**1076**	**12,6**	**1,3**	**44,5**	**4,1**
	Пятница												
	Завтрак												
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
	Всего:		**25,1**	**24,6**	**61,0**	**567**	**108**	**54**	**216**	**4,4**	**0,4**	**3,5**	**0,1**
	Обед												
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	**25/19**	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**30,9**	**24,3**	**71,8**	**625**	**74**	**54**	**198**	**5,1**	**0,5**	**4,7**	**0,5**
	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:		**64,2**	**56,0**	**208,8**	**1598**	**193**	**116**	**423**	**9,6**	**0,9**	**12,7**	**0,6**
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленная 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	**47**	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**28,8**	**23,7**	**84,8**	**669**	**71**	**100**	**234**	**4,2**	**0,4**	**4,2**	**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
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. гарнир)	**70**	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	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/ Батон, витаминный с микронутриентами	**25/30**	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**23,0**	**27,6**	**92,3**	**737**	**167**	**103**	**274**	**6,1**	**0,7**	**48,3**	**0,0**
	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
	Всего:		**7,5**	**5,3**	**55,1**	**297**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**59,3**	**56,5**	**232,2**	**1703**	**242**	**207**	**516**	**11,2**	**1,1**	**52,6**	**0,1**
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
204	Макароны 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
	Всего:		**19,1**	**18,1**	**53,1**	**451**	**217**	**23**	**139**	**2,0**	**0,1**	**0,1**	**0,0**
	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

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
	Всего:		**24,8**	**23,0**	**76,1**	**609**	**157**	**170**	**314**	**8,5**	**0,7**	**10,0**	**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
	Всего:		**4,7**	**11,6**	**57,5**	**351**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**48,6**	**52,7**	**186,7**	**1411**	**379**	**197**	**461**	**11,4**	**0,8**	**10,2**	**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
291	Плов из филе индейки	**200**	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
	Вафли	**20**	1,4	5,8	29,0	104	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	**24**	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**14,4**	**30,8**	**93,2**	**638**	**43**	**41**	**115**	**3,1**	**0,4**	**6,9**	**0,0**
	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 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
	Всего:		**9,1**	**9,0**	**86,2**	**486**	**33**	**21**	**29**	**0,7**	**0,0**	**0,9**	**0,0**
	Итого:		**51,4**	**70,4**	**284,1**	**1930**	**163**	**105**	**294**	**9,1**	**1,1**	**25,9**	**0,1**
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	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	**35**	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**21,1**	**27,2**	**62,1**	**578**	**176**	**76**	**256**	**3,1**	**0,2**	**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 полезный с микронутриентами	**29**	2,1	0,3	12,5	61	21	0	0	1,1	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**23,7**	**22,2**	**74,1**	**602**	**154**	**105**	**351**	**4,6**	**0,7**	**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:		**53,0**	**56,5**	**212,2**	**1586**	**341**	**189**	**616**	**7,9**	**0,9**	**20,7**	**8,1**
	Четверг												
	Завтрак												
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
	Всего:		**12,2**	**27,0**	**78,8**	**607**	**120**	**27**	**23**	**4,0**	**0,0**	**14,3**	**0,0**
	Обед												
ТТК83	Суп Министроне	**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	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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	**30**	2,2	0,4	13,0	64	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**36,8**	**28,0**	**85,6**	**771**	**223**	**276**	**671**	**5,6**	**0,6**	**37,6**	**0,5**
	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
	Всего:		**7,5**	**5,3**	**55,1**	**297**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**56,5**	**60,3**	**219,5**	**1675**	**348**	**307**	**702**	**10,5**	**0,6**	**52,0**	**0,5**
	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 микронутриентами	**31**	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**21,9**	**21,1**	**61,1**	**524**	**76**	**48**	**162**	**3,7**	**0,4**	**3,3**	**0,1**
	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
285	Макаронник с мясом	**200**	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	**140**	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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	**45**	3,2	0,5	19,4	95	32	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**30,4**	**24,0**	**99,7**	**736**	**118**	**76**	**242**	**9,0**	**0,8**	**24,9**	**0,0**
	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
	Всего:		**6,7**	**6,6**	**91,0**	**291**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**59,0**	**51,7**	**251,8**	**1551**	**200**	**128**	**412**	**13,5**	**1,2**	**28,3**	**0,1**
	Суббота												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**10**	2,3	2,9	0,0	36	100	6	60	0,1	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
295	Котлета рубленная 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
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	**31**	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**31,9**	**25,6**	**73,3**	**653**	**172**	**92**	**266**	**4,3**	**0,4**	**4,3**	**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
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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	**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												
	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
	Всего:		**4,7**	**11,6**	**57,5**	**351**	**5**	**4**	**8**	**0,9**	**0,0**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**68,5**	**69,0**	**249,5**	**1892**	**296**	**299**	**663**	**14,4**	**1,2**	**24,8**	**0,2**
	Итого по меню:		*1366,5*	*1380,6*	*5710,6*	*40215*	*6124*	*4515*	*11924*	*287,8*	*23,1*	*665,6*	*42,3*
	среднее за день		*56,9*	*57,5*	*237,9*	*1676*	*255*	*188*	*497*	*12,0*	*1,0*	*27,7*	*1,8*

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