



Согласовано  
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.В. Пороховой  
2026 г.

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

4-х недельное примерное меню трехразового 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, 96бф, 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, гимназия №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

Автосаводского 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 бinned 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)				
			Белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	V <sub>1</sub>	C	A		
	<i>Первая неделя</i>														
	<i>Последельный</i>														
	<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	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	16,5	27	328	3,5	0,1	1,0	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	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		22,7	27,9	46,9	530	211	44	354	8,3	0,2	15,1	0,0	0,0	0,0
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	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	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
	Хлеб пшеничный с микроэлементами	35	2,6	0,4	15,9	78	26	0	0	1,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		20,1	19,0	75,2	553	58	73	253	4,7	0,3	11,9	0,0	0,0	0,0
	<b>Подлинник</b>														
	Плошка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	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	0,0
	<b>Всего:</b>		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0
	<b>Низко:</b>		51,0	54,0	198,1	1489	280	125	616	13,2	0,5	31,5	0,0	0,0	0,0
	<b>Вторник</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	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	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	27	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		12,7	21,9	43,0	421	32	44	173	3,4	0,3	8,3	0,0	0,0	0,0
82	Обед														
	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	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	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	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
	Хлеб пшеничный 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	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		31,6	22,3	87,7	708	102	52	122	5,1	1,4	11,9	1,0	1,0	1,0
	<b>Подлинник</b>														
	Изделие слобное "Ярмарочное с варёной слупёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	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	0,0
	<b>Всего:</b>		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	<b>Низко:</b>		51,8	49,5	185,8	1426	138	100	303	9,4	1,7	20,3	0,0	0,0	0,0
	<b>Среда</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	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
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	34	2,7	0,7	19,4	95	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		15,7	24,2	61,2	525	42	43	109	3,2	0,1	3,5	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
	<i>Всего:</i>		<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>
	<i>Низко:</i>		51,4	63,3	219,4	1687	176	138	311	9,6	1,2	10,9	0,2
	<i>Суббота</i>												
	Завтрак												
ТТК 99	Бефстроганов из курдючного 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
ТТК206	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	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
	Багон, витаминный с микронутриентами	34	2,7	0,7	19,4	95	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<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 пшеничный с микронутриентами/ Багон, витаминный с микронутриентами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<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 слоеное "Ярмарочное с варёной ступённой"	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
	<i>Всего:</i>		<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>
	<i>Низко:</i>												
	Вторая неделя		59,2	55,5	238,2	1717	305	151	473	11,6	0,9	25,2	3,7
	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 "Лаконка" 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
	Багон, витаминный с микронутриентами	43	3,4	0,9	24,6	120	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<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 пшеничный с микронутриентами	36	2,6	0,4	15,6	76	26	0	0	1,4	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		<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												
	Пирожка 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
	<i>Всего:</i>		<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>
	<i>Низко:</i>												
	Вторник		50,5	51,2	242,6	1650	160	209	349	11,0	0,8	19,3	0,0
	Завтрак												
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной ступённой	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
	<i>Всего:</i>		<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	Виточки 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 микроулучшителями/ Вагон, витаминный с микроулучшителями	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<i>Весов:</i>		31,7	24,8	78,6	663	73	56	205	5,4	0,6	5,4	0,5
	Полдник												
	Изделие слоеное "Ярмарочное с вареной студенькой"	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
	<i>Весов:</i>		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Нитог:</i>		49,7	49,5	243,0	1620	217	99	396	10,7	0,8	16,7	0,6
	Завтрак												
	Среды												
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
	Вагон, витаминный с микроулучшителями	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	<i>Весов:</i>		15,8	26,8	79,1	621	121	46	168	2,4	0,4	4,9	14,0
	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	Колгетт 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 микроулучшителями/ Вагон, витаминный с микроулучшителями	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<i>Весов:</i>		26,5	27,9	96,1	741	157	103	355	5,8	0,6	8,6	4,5
	Полдник												
	Слоба Аптегитная 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
	<i>Весов:</i>		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Нитог:</i>		49,0	61,3	266,2	1653	283	153	531	9,1	1,0	13,6	18,5
	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
	Вагон, витаминный с микроулучшителями	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<i>Весов:</i>		16,7	24,1	56,0	508	37	28	73	3,2	0,1	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	Напиток "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 микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<i>Весов:</i>		34,1	22,1	77,0	642	56	60	169	5,5	1,5	6,7	1,0
	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







ТТК 274	Бублики 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 квашеная 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 микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/23	3,6	0,8	24,0	117	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		21,5	27,6	92,8	703	138	85	251	5,2	0,7	62,4	0,0
	Полдник												
	Изделие слоеное "Ярмарочное с варёной ступенькой"	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>		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Учтено:</b>		50,6	58,6	216,1	1591	318	165	510	9,3	0,9	62,8	3,7
	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 микроэлементами	14	1,1	0,3	8,0	39	6	0	0	0,3	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		19,1	18,1	53,1	451	217	23	139	2,0	0,1	0,1	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, 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 микроэлементами	24	1,7	0,3	10,4	51	17	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		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
	<b>Всего:</b>		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Учтено:</b>		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
	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 микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		13,7	25,1	68,5	555	52	45	128	3,4	0,4	9,9	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 микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		29,2	31,0	114,4	853	94	43	150	5,6	0,8	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
	<i>Везо:</i>		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<i>Нино:</i>		52,0	65,1	269,1	1894	179	109	307	9,7	1,2	28,9	0,1
	Среда												
864/2022	Завтрак												
	Блины "Домашние" со ступённым 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
	<i>Везо:</i>		12,2	27,0	78,8	607	120	27	23	4,0	0,0	14,3	0,0
	<i>Обел</i>												
2/8/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/28	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Везо:</i>		25,6	22,8	88,4	672	162	105	351	5,0	0,8	15,9	4,5
	<i>Подник</i>												
	Пицца 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
	<i>Везо:</i>		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	<i>Нино:</i>		46,0	56,9	243,2	1685	293	140	383	9,2	0,8	34,7	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	Митболы 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 микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<i>Везо:</i>		25,4	32,3	56,5	614	34	35	85	3,3	0,3	0,7	0,0
	<i>Обел</i>												
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 пшеничный 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
	<i>Везо:</i>		38,0	20,7	89,4	696	71	46	138	6,2	1,6	6,7	1,0
	<i>Подник</i>												
	Изделие слоеное "Дрмарочное с варёной ступённой"	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
	<i>Везо:</i>		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Нино:</i>		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
	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 микроэлементами	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0

