

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБУ «Школа №33»
М.В. Косарева
04 мая 2026

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

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на май 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

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

Ленинского района школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 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, лицей №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

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 блюد 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционнo	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
	Пюре фруктовое	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 микронутриентами	26	2,0	0,5	14,9	73	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,9	29,6	37,2	502	391	38	406	4,24	0,15	1,01	0,18
	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
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	55	0,4	0,1	1,4	8	12	8	23	0,30	0,01	55,00	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 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		20,7	21,5	110,7	717	80	61	155	4,30	1,16	76,90	0,00
	Полдник												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Яблоко свежее	115	0,5	0,5	11,3	51	18	11	13	2,50	0,04	11,50	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
	Всего:		8,7	7,6	80,3	429	23	15	21	3,4	0,0	11,6	0,0
	Итого:		51,3	58,7	228,2	1648	494	114	582	11,94	1,35	89,51	0,18
	Вторник												
	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 рисовая с маслом	150/5	4,0	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20	0,20
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вафли	20	0,8	7,0	10,8	110	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 микронутриентами	34	2,7	0,7	19,4	95	14	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		10,7	26,0	72,8	569	132	27	121	1,90	0,14	1,30	0,20
	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
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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	55	0,5	0,1	1,9	11	7	10	13	0,45	0,03	12,50	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/34	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	Всего:		33,5	24,1	103,5	796	106	57	118	5,55	1,53	22,30	1,00
	Полдник												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		7,6	5,3	55,4	299	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00

	Итого:		51,8	55,4	231,7	1664	246	90	249	8,4	1,7	27,7	1,2
	Среда												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	168/40	10,1	24,7	61,6	508	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	171	0,7	0,5	17,5	80	33	21	27	3,90	0,00	8,50	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
	Всего:		11,1	25,3	84,3	611	41	26	37	4,78	0,00	11,40	0,00
	Обед												
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
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
	Всего:		24,2	24,5	108,8	753	233	83	286	8,38	0,63	69,80	0,12
	Полдник												
	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		6,8	6,6	91,3	293	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		42,1	56,4	284,4	1657	283	115	333	14,1	0,6	85,3	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,40	0,10	0,00	0,00
	Всего:		27,9	31,6	66,7	663	332	58	391	5,45	0,21	14,59	0,13
	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
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,1	173	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	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 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		32,6	28,4	106,3	809	97	63	346	8,9	0,7	41,9	0,5
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		4,8	11,6	57,8	353	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Итого:		65,3	71,6	230,8	1825	439	127	747	15,2	0,9	60,6	0,6
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	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	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,70	0,12	0,00	0,00

	Всего:		19,6	24,6	67,6	570	197	67	188	3,4	0,2	15,4	0,0
	Обед												
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
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
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,70	0,19	0,00	0,00
	Всего:		30,9	30,0	84,1	738	111	76	168	5,97	0,82	30,83	0,15
	Полдник												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	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
	Всего:		8,0	9,0	101,0	512	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Итого:		58,5	63,6	252,7	1820	311	143	362	9,41	1,03	53,78	0,17
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/25	14,1	9,3	56,4	366	12	5	23	0,40	0,03	0,24	0,02
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,40	0,10	0,00	0,00
	Всего:		16,7	21,2	87,9	610	53	22	51	4,83	0,15	14,34	0,08
	Обед												
88	Суп из овощей, с зеленью	200	1,4	4,0	7,6	72	18	15	42	0,64	0,16	10,40	0,00
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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,7	5	3	4	5	0,00	0,00	5,00	0,00
	Вафли	20	0,8	7,0	10,8	110	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		27,2	30,1	105,3	802	93	174	279	9,14	0,66	16,00	0,01
	Полдник												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Яблоко свежее	115	0,5	0,5	11,3	51	18	11	13	2,50	0,04	11,50	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
	Всего:		8,7	7,6	80,3	429	23	15	21	3,4	0,0	11,6	0,0
	Итого:		52,6	58,9	273,5	1841	169	211	351	17,37	0,85	41,94	0,09
	Вторник												
	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	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	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	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,80	0,12	0,00	0,00
	Всего:		12,5	21,5	73,3	537	193	41	180	2,28	0,22	4,70	0,10
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	205	5,5	5,1	5,6	91	17	26	56	0,90	0,13	4,20	0,01
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

71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	65	0,5	0,0	1,5	9	15	9	27	0,39	0,02	6,50	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		31,4	25,5	104,2	776	88	56	177	4,79	0,75	25,70	0,01
	Полдник												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		7,6	5,3	55,4	299	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Итого:		51,5	52,3	232,9	1612	290	103	367	7,97	0,97	34,50	0,11
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	1,400
	Батон, витаминный с микронутриентами	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,9	26,7	82,4	626	145	57	168	5,34	0,39	26,70	14,06
	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	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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,40	0,01	19,80	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 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/34	4,5	1,0	30,2	148	32	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	Всего:		27,7	33,0	111,2	849	188	109	346	5,40	0,71	36,00	4,51
	Полдник												
	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		6,8	6,6	91,3	293	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Итого:		48,4	66,3	284,9	1768	341	172	524	11,64	1,10	66,80	18,57
	Четверг												
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	185	11,3	14,8	29,0	295	150	21	154	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 микронутриентами	31	2,5	0,6	17,7	87	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		21,4	19,6	85,8	607	250	21	160	1,40	0,16	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
ТТК116	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		37,5	24,0	118,9	843	73	46	149	5,51	1,51	28,40	1,00

	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		4,8	11,6	57,8	353	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Итого:		63,7	55,2	262,5	1803	332	73	319	7,8	1,7	40,1	1,0
	Пятница												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 477	Бифштекс домашний с маслом	90/5	8,1	17,5	15,9	255	7	10	36	0,90	0,11	1,20	0,24
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
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	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	Всего:		17,3	27,9	62,2	570	76	47	143	3,90	0,25	1,70	0,34
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	0,9	4,9	7,8	81	26	15	34	1,00	0,15	7,30	0,01
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	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	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,90	0,23	0,00	0,00
	Всего:		27,8	34,4	128,1	934	133	57	165	7,10	0,65	26,06	0,05
	Полдник												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	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
	Всего:		8,0	9,0	101,0	512	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Итого:		53,1	71,3	291,3	2016	212	104	314	11,00	0,90	35,36	0,39
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,0

14	Масло шоколадное												
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" с маслом	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Йогурт	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
377	Чай с лимоном	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Всего:	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,80	0,12	0,00	0,00
	Обед		12,5	21,5	73,3	537	193	41	180	2,28	0,22	4,70	0,10
278/2022	Суп куриный с зеленью												
259	Жаркое по-домашнему	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	150	9,3	9,7	14,0	182	17	34	70	1,80	0,30	6,20	0,00
	Кекс для детского питания	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	0,00
389	Сок фруктовый	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:	30/52	6,3	1,4	42,7	209	42	0	0	2,20	0,30	0,00	0,00
	Полдник		20,9	24,0	102,7	723	110	74	167	6,20	1,01	25,00	0,01
	Нижегородская сдоба с маком глазированная												
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Итого:		8,0	9,0	101,0	512	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Среда		41,4	54,5	277,0	1772	306	115	353	8,5	1,2	37,3	0,1
	Завтрак												
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной сгущённой, с маслом												
338	Фрукты свежие	180/10	10,0	30,6	94,6	694	118	26	165	1,26	0,18	1,11	0,07
377	Чай с лимоном	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:	200/5	0,3	0,1	5,2	22	7	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Обед		10,8	31,2	113,5	778	148	44	190	5,24	0,18	18,01	0,07
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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
	Вафли	20	0,8	7,0	10,8	110	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/49	5,8	1,3	38,4	190	38	0	0	1,90	0,20	0,00	0,00
	Всего:		27,9	31,2	103,8	807	200	111	353	5,9	0,6	20,6	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
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		6,8	6,6	91,3	293	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		45,5	69,0	308,6	1878	357	161	553	12,0	0,8	42,7	4,5
	Четверг												
	Завтрак												
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 пшённная с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,09	1,60	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 микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		22,6	25,5	87,5	671	541	78	424	2,70	0,40	2,90	0,02
	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
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

71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	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
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	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,80	0,21	0,00	0,00
	Всего:		36,1	27,7	112,6	844	74	43	124	6,3	1,6	30,5	1,0
	Полдник												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		7,6	5,3	55,4	299	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		66,3	58,5	255,5	1814	624	127	558	9,85	2,02	37,50	1,02
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
ТТК 499	Котлета 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	3,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		20,1	24,6	51,2	512	65	52	186	3,3	0,3	5,7	0,2
	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
285	Макаронник с мясом с маслом	150/5	15,9	17,2	29,5	338	17	17	99	1,50	0,10	0,30	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		29,7	24,9	100,4	773	134	84	210	8,37	0,49	26,90	0,50
	Полдник												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Яблоко свежее	115	0,5	0,5	11,3	51	18	11	13	2,50	0,04	11,50	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
	Всего:		8,7	7,1	69,0	378	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		58,5	56,6	220,6	1663	205	140	404	12,60	0,79	32,70	0,66
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	185	11,3	14,8	29,0	295	150	21	154	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 микронутриентами	27	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,50	0,09	0,00	0,00
	Всего:		23,7	21,3	72,1	577	330	31	217	1,40	0,18	0,90	14,00
	Обед												
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	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	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	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,20	0,00	0,00
	Всего:		27,8	23,9	105,4	746	177	176	318	9,47	0,82	21,50	0,03

	Полдник												
377	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 лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		4,8	11,6	57,8	353	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		56,3	56,8	235,3	1676	516	213	545	11,77	1,00	26,50	14,03
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
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
376	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		11,9	23,8	68,3	533	34	31	87	2,6	0,3	3,1	0,0
	Обед												
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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,80	0,22	0,00	0,00
	Всего:		27,1	23,4	105,5	742	115	63	165	9,04	0,86	44,10	0,03
	Полдник												
ТТК 243	Нижегородская сдоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Всего:		8,0	9,0	101,0	512	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Итого:		47,0	56,2	274,8	1787	152	94	258	11,64	1,16	54,80	0,03
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,40	0,10	0,00	0,00
	Всего:		27,9	31,6	66,7	663	332	58	391	5,45	0,21	14,59	0,13
	Обед												
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	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,01	0,36	0,06
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
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	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		28,3	32,1	109,5	849	189	111	354	6,12	0,73	23,54	4,47
	Полдник												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Яблоко свежее	115	0,5	0,5	11,3	51	18	11	13	2,50	0,04	11,50	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
	Всего:		8,7	7,6	80,3	429	23	15	21	3,40	0,04	11,60	0,00
	Итого:		64,9	71,3	256,5	1941	544	184	766	14,97	0,98	49,73	4,60

Четверг													
14	Завтрак												
ТТК 147	Масло шоколадное												
	Каша молочная рисовая с маслом	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Йогурт	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,60	0,20
377	Чай с лимоном	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Всего:	39	3,1	0,8	22,3	109	16	0	0	0,80	0,12	0,00	0,00
	Обед		11,7	20,0	72,3	517	175	35	159	2,08	0,14	4,50	0,20
102	Суп картофельный с горохом, зеленью												
ТТК 116	Наггетсы "Классические"	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
309	Рожки отварные	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
348	Компот из кураги	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:	25/36	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	Полдник		38,6	19,3	101,9	765	109	64	160	6,2	1,6	12,3	1,0
377	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"												
	Чай с лимоном	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		7,6	5,3	55,4	299	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
			57,9	44,6	229,6	1581	293	105	329	9,14	1,76	20,90	1,20
Пятница													
14	Завтрак												
ТТК 500	Масло сливочное												
312	Шницель "Нежный"	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пюре картофельное	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
	Фруктовое пюре	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
377	Чай с лимоном	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Всего:	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Обед		20,6	25,3	58,0	544	67	62	167	3,6	0,4	8,3	0,1
ТТК 83	Суп Минестроне												
285	Макаронник с мясом	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30
101	Икра кабачковая (доп. гарнир)	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
	Кекс для детского питания	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,60	0,18	0,00	0,00
	Полдник		25,4	27,4	113,0	798	211	171	479	7,4	0,6	51,6	0,3
377	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной												
	Чай с лимоном	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		6,8	6,6	91,3	293	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
			52,8	59,3	262,3	1635	287	239	656	11,86	0,97	64,00	0,42
	Итого по меню:												
	среднее за день		1082,5	1203,1	5134,5	35177	6919	2752	9147	229,0	23,27	935,3	49,23
			54,1	60,2	256,7	1759	346	138	457	11,45	1,16	46,76	2,46

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