

«СОГЛАСОВАНО»



*Директор МБОУ «Школа №133»*  
*М.В. Косарева*  
*08 мая 2026г.*

«УТВЕРЖДАЮ»

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

Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для городских оздоровительных лагерей на летний период 2026 года для детей в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях г. Нижнего Новгорода.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептуры по<br>Сборнику блюд<br>2015г. | Наименование блюд                                                      | Выход<br>порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Микроэлементы (мг) |            |            |             | Витамины (мг)  |              |             |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------------------|--------------------|------------|------------|-------------|----------------|--------------|-------------|
|                                           |                                                                        |                     | белки            | жиры        | углеводы     |                                           | Ca                 | Mg         | P          | Fe          | B <sub>1</sub> | C            | A           |
|                                           | <i>Первая неделя</i>                                                   |                     |                  |             |              |                                           |                    |            |            |             |                |              |             |
|                                           | <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         | 0,01        |
|                                           | Батон, витаминный с микронутриентами                                   | 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>0,01</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        |
|                                           | Вафли                                                                  | 20                  | 0,8              | 7,0         | 10,8         | 110                                       | 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 | 25/37               | 4,8              | 1,0         | 32,0         | 157                                       | 33                 | 0          | 0          | 1,70        | 0,20           | 0,00         | 0,00        |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                          |                     | <b>28,7</b>      | <b>30,8</b> | <b>117,4</b> | <b>862</b>                                | <b>175</b>         | <b>170</b> | <b>310</b> | <b>9,30</b> | <b>0,80</b>    | <b>14,00</b> | <b>0,03</b> |
|                                           | <b>Итого:</b>                                                          |                     | <b>51,1</b>      | <b>50,8</b> | <b>188,4</b> | <b>1416</b>                               | <b>475</b>         | <b>199</b> | <b>504</b> | <b>10,7</b> | <b>1,0</b>     | <b>14,9</b>  | <b>0,0</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 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        |
| 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                                   | 40                  | 3,2              | 0,8         | 22,9         | 112                                       | 16                 | 0          | 0          | 0,80        | 0,13           | 0,00         | 0,00        |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                          |                     | <b>10,5</b>      | <b>19,1</b> | <b>65,7</b>  | <b>478</b>                                | <b>137</b>         | <b>28</b>  | <b>123</b> | <b>1,98</b> | <b>0,17</b>    | <b>4,10</b>  | <b>0,20</b> |
|                                           | <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        |
| 71                                        | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                          | 65                  | 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        |
| 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами | 25/31               | 4,3              | 0,9         | 28,5         | 140                                       | 30                 | 0          | 0          | 1,60        | 0,19           | 0,00         | 0,00        |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                          |                     | <b>26,2</b>      | <b>23,1</b> | <b>118,2</b> | <b>788</b>                                | <b>109</b>         | <b>59</b>  | <b>163</b> | <b>7,94</b> | <b>0,83</b>    | <b>51,60</b> | <b>0,03</b> |
|                                           | <b>Итого:</b>                                                          |                     | <b>36,7</b>      | <b>42,2</b> | <b>183,9</b> | <b>1266</b>                               | <b>246</b>         | <b>87</b>  | <b>286</b> | <b>9,9</b>  | <b>1,0</b>     | <b>55,7</b>  | <b>0,2</b>  |
|                                           | <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 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                                   | 25                  | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                                        | 10                 | 0          | 0          | 0,50        | 0,08           | 0,00         | 0,00        |

|          |                                                                        |               |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
|----------|------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|          | <b>Всего:</b>                                                          |               | <b>28,2</b> | <b>28,1</b> | <b>68,9</b>  | <b>641</b>  | <b>332</b> | <b>58</b>  | <b>389</b> | <b>5,52</b> | <b>0,17</b> | <b>14,59</b> | <b>0,07</b> |
|          | Обед                                                                   |               |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 278/2022 | Суп куриный с зеленью                                                  | <b>200</b>    | 1,8         | 2,4         | 9,4          | 77          | 13         | 21         | 56         | 0,72        | 0,32        | 0,08         | 0,01        |
| 234      | Котлета рыбная                                                         | <b>100</b>    | 15,3        | 12,5        | 18,4         | 246         | 62         | 43         | 176        | 1,30        | 0,20        | 0,40         | 0,04        |
| 312      | Пюре картофельное                                                      | <b>150</b>    | 3,1         | 5,2         | 12,1         | 108         | 38         | 28         | 82         | 1,00        | 0,10        | 5,10         | 0,10        |
| 71       | Огурцы свежие (доп.гарнир)                                             | <b>60</b>     | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8           | 14         | 8          | 25         | 0,36        | 0,02        | 6,00         | 0,00        |
|          | Печенье                                                                | <b>20</b>     | 1,6         | 3,2         | 13,0         | 88          | 0          | 0          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| ТТК 206  | Компот из ягод                                                         | <b>200</b>    | 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 | <b>25/37</b>  | 4,8         | 1,0         | 32,0         | 157         | 33         | 0          | 0          | 1,70        | 0,20        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                          |               | <b>27,3</b> | <b>24,5</b> | <b>98,4</b>  | <b>733</b>  | <b>171</b> | <b>108</b> | <b>348</b> | <b>5,28</b> | <b>0,84</b> | <b>16,08</b> | <b>0,15</b> |
|          | <b>Итого:</b>                                                          |               | <b>55,5</b> | <b>52,6</b> | <b>167,3</b> | <b>1374</b> | <b>503</b> | <b>166</b> | <b>737</b> | <b>10,8</b> | <b>1,0</b>  | <b>30,7</b>  | <b>0,2</b>  |
|          | <b>Четверг</b>                                                         |               |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
|          | <b>Завтрак</b>                                                         |               |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 875/2022 | Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой, с маслом                          | <b>180/5</b>  | 9,9         | 23,0        | 94,5         | 632         | 118        | 26         | 165        | 1,30        | 0,20        | 1,10         | 0,10        |
| 338      | Фрукты свежие                                                          | <b>140</b>    | 0,5         | 0,5         | 13,7         | 62          | 23         | 13         | 15         | 3,10        | 0,00        | 14,00        | 0,00        |
| 376      | Чай с сахаром                                                          | <b>200</b>    | 0,2         | 0,1         | 5,0          | 21          | 5          | 4          | 8          | 0,90        | 0,00        | 0,10         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                          |               | <b>10,6</b> | <b>23,6</b> | <b>113,2</b> | <b>715</b>  | <b>146</b> | <b>43</b>  | <b>188</b> | <b>5,30</b> | <b>0,20</b> | <b>15,20</b> | <b>0,10</b> |
|          | Обед                                                                   |               |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 157      | Солянка домашняя со сметаной, зеленью                                  | <b>210</b>    | 6,4         | 5,9         | 5,8          | 99          | 21         | 27         | 59         | 0,90        | 0,13        | 4,20         | 0,50        |
| ТТК 242  | Филе куриное панированное                                              | <b>100</b>    | 24,0        | 16,7        | 12,4         | 296         | 17         | 89         | 173        | 2,11        | 0,11        | 1,66         | 0,08        |
| 304      | Рис отварной                                                           | <b>150</b>    | 3,7         | 6,3         | 28,5         | 185         | 1          | 12         | 62         | 0,50        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| 71       | Помидоры свежие (доп.гарнир)                                           | <b>60</b>     | 0,6         | 0,2         | 1,1          | 6           | 4          | 6          | 8          | 0,27        | 0,02        | 7,50         | 0,00        |
| 348      | Компот из кураги                                                       | <b>200</b>    | 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 | <b>25/23</b>  | 3,6         | 0,8         | 24,0         | 117         | 27         | 0          | 0          | 1,40        | 0,16        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                          |               | <b>39,4</b> | <b>29,9</b> | <b>85,0</b>  | <b>789</b>  | <b>103</b> | <b>155</b> | <b>331</b> | <b>5,9</b>  | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b>  | <b>0,6</b>  |
|          | <b>Итого:</b>                                                          |               | <b>50,0</b> | <b>53,5</b> | <b>198,2</b> | <b>1504</b> | <b>249</b> | <b>198</b> | <b>519</b> | <b>11,2</b> | <b>0,6</b>  | <b>29,5</b>  | <b>0,7</b>  |
|          | <b>Пятница</b>                                                         |               |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
|          | <b>Завтрак</b>                                                         |               |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 14       | Масло сливочное                                                        | <b>10</b>     | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66          | 2          | 0          | 3          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| ТТК 499  | Котлета куриная                                                        | <b>90</b>     | 14,6        | 7,9         | 5,2          | 156         | 8          | 20         | 91         | 0,90        | 0,10        | 0,50         | 0,00        |
| 312      | Пюре картофельное                                                      | <b>150</b>    | 3,1         | 5,2         | 12,1         | 108         | 38         | 28         | 82         | 1,00        | 0,10        | 5,10         | 0,10        |
|          | Фруктовое пюре                                                         | <b>125</b>    | 0,0         | 0,0         | 13,8         | 55          | 0          | 0          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| 376      | Чай с сахаром                                                          | <b>200</b>    | 0,2         | 0,1         | 5,0          | 21          | 5          | 4          | 8          | 0,90        | 0,00        | 0,10         | 0,00        |
|          | Батон, витаминный с микронутриентами                                   | <b>23</b>     | 1,8         | 0,5         | 13,2         | 64          | 9          | 0          | 0          | 0,50        | 0,07        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                          |               | <b>19,8</b> | <b>21,0</b> | <b>49,4</b>  | <b>470</b>  | <b>62</b>  | <b>52</b>  | <b>184</b> | <b>3,3</b>  | <b>0,3</b>  | <b>5,7</b>   | <b>0,1</b>  |
|          | Обед                                                                   |               |             |             |              |             |            |            |            |             |             |              |             |
| 102      | Суп картофельный с горохом, зеленью                                    | <b>200</b>    | 4,7         | 4,4         | 15,7         | 122         | 23         | 26         | 70         | 1,60        | 0,30        | 4,80         | 0,00        |
| ТТК 65   | Митболлы в томатном соусе                                              | <b>100/50</b> | 19,8        | 18,2        | 11,5         | 286         | 18         | 19         | 12         | 1,50        | 0,20        | 0,55         | 0,04        |
| 309      | Вермишель отварная                                                     | <b>150</b>    | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 178         | 6          | 8          | 35         | 0,80        | 0,10        | 0,00         | 0,00        |
| 338      | Фрукты свежие                                                          | <b>140</b>    | 0,5         | 0,5         | 13,7         | 62          | 23         | 13         | 15         | 3,10        | 0,00        | 14,00        | 0,00        |
|          | Кекс для детского питания                                              | <b>28</b>     | 1,7         | 6,2         | 15,7         | 124         | 0          | 0          | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| 389      | Сок фруктовый                                                          | <b>200</b>    | 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 | <b>25/28</b>  | 4,0         | 0,9         | 26,8         | 131         | 29         | 0          | 0          | 1,50        | 0,18        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                          |               | <b>36,3</b> | <b>35,2</b> | <b>121,4</b> | <b>944</b>  | <b>104</b> | <b>70</b>  | <b>140</b> | <b>9,4</b>  | <b>0,8</b>  | <b>19,5</b>  | <b>0,0</b>  |

|          |                                                                        |        |      |      |       |      |     |     |     |      |      |       |      |
|----------|------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|------|-------|------|
|          | Итого:                                                                 |        | 56,1 | 56,2 | 170,8 | 1414 | 166 | 122 | 324 | 12,7 | 1,1  | 25,2  | 0,1  |
|          | Вторая 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 |
| 210      | Омлет натуральный                                                      | 150    | 13,9 | 14,4 | 3,4   | 199  | 124 | 20  | 245 | 2,59 | 0,06 | 0,73  | 0,11 |
|          | Творог для детского питания                                            | 100    | 7,6  | 4,2  | 11,1  | 113  | 85  | 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                                   | 40     | 3,2  | 0,8  | 22,9  | 112  | 16  | 0   | 0   | 0,80 | 0,13 | 0,00  | 0,00 |
|          | Всего:                                                                 |        | 25,0 | 26,8 | 42,5  | 511  | 232 | 24  | 256 | 4,29 | 0,19 | 0,83  | 0,11 |
|          | 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)                                             | 50     | 0,4  | 0,1  | 1,3   | 7    | 12  | 7   | 21  | 0,30 | 0,02 | 5,00  | 0,00 |
|          | Вафли                                                                  | 20     | 0,8  | 7,0  | 10,8  | 110  | 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 | 25/48  | 5,6  | 1,3  | 38,3  | 187  | 37  | 0   | 0   | 1,90 | 0,24 | 0,00  | 0,00 |
|          | Всего:                                                                 |        | 20,8 | 22,3 | 103,1 | 724  | 105 | 78  | 176 | 4,90 | 1,16 | 12,80 | 0,00 |
|          | Итого:                                                                 |        | 45,8 | 49,1 | 145,6 | 1235 | 337 | 102 | 432 | 9,2  | 1,4  | 13,6  | 0,1  |
|          | 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                                        | 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                                                          | 206    | 0,2  | 0,1  | 5,0   | 21   | 5   | 4   | 8   | 0,90 | 0,00 | 0,10  | 0,00 |
|          | Батон, витаминный с микронутриентами                                   | 40     | 3,2  | 0,8  | 22,9  | 112  | 16  | 0   | 0   | 0,80 | 0,13 | 0,00  | 0,00 |
|          | Всего:                                                                 |        | 11,1 | 19,6 | 65,2  | 481  | 145 | 31  | 135 | 2,20 | 0,21 | 1,40  | 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 |
| 271      | Биточки домашние                                                       | 100    | 13,8 | 11,3 | 10,1  | 198  | 10  | 10  | 53  | 1,00 | 0,30 | 0,00  | 0,00 |
| 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)                                           | 60     | 0,6  | 0,2  | 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 |
| 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 | 25/41  | 5,1  | 1,1  | 34,3  | 168  | 34  | 0   | 0   | 1,80 | 0,22 | 0,00  | 0,00 |
|          | Всего:                                                                 |        | 27,0 | 22,0 | 107,0 | 733  | 115 | 62  | 160 | 8,07 | 0,84 | 34,30 | 0,00 |
|          | Итого:                                                                 |        | 38,1 | 41,6 | 172,2 | 1214 | 260 | 93  | 295 | 10,3 | 1,1  | 35,7  | 0,2  |
|          | Среда                                                                  |        |      |      |       |      |     |     |     |      |      |       |      |
|          | Завтрак                                                                |        |      |      |       |      |     |     |     |      |      |       |      |
| 864/2022 | Блины "Домашние" с вареньем                                            | 168/30 | 10,1 | 24,7 | 54,2  | 479  | 0   | 0   | 0   | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00 |
| 338      | Фрукты свежие                                                          | 175    | 0,7  | 0,5  | 18,0  | 82   | 34  | 22  | 28  | 4,00 | 0,00 | 8,80  | 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:                                                                 |        | 11,0 | 25,3 | 77,2  | 582  | 39  | 26  | 36  | 4,90 | 0,00 | 8,90  | 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                                                      | 150    | 3,1  | 5,2  | 12,1  | 108  | 38  | 28  | 82  | 1,00 | 0,10 | 5,10  | 0,10 |
| 71             | Огурцы свежие (доп.гарнир)                                             | 60     | 0,5  | 0,1  | 1,5   | 8    | 14  | 8   | 25  | 0,36 | 0,02 | 6,00  | 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 |
| 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 | 25/29  | 4,1  | 0,9  | 27,4  | 134  | 30  | 0   | 0   | 1,60 | 0,18 | 0,00  | 0,00 |
|                | <b>Всего:</b>                                                          |        | 25,6 | 29,0 | 104,5 | 807  | 236 | 87  | 295 | 5,46 | 0,74 | 22,40 | 0,12 |
|                | <b>Итого:</b>                                                          |        | 36,6 | 54,3 | 181,7 | 1389 | 275 | 113 | 331 | 10,4 | 0,7  | 31,3  | 0,1  |
| <b>Четверг</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 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 |
| 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                                   | 25     | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0   | 0,50 | 0,08 | 0,00  | 0,00 |
|                | <b>Всего:</b>                                                          |        | 20,3 | 20,6 | 105,3 | 688  | 171 | 45  | 150 | 4,80 | 0,11 | 15,54 | 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 |
| ТТК 242        | Филе куриное панированное                                              | 100    | 24,0 | 16,7 | 12,4  | 296  | 17  | 89  | 173 | 2,11 | 0,11 | 1,66  | 0,08 |
| 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     | 0,6  | 0,2  | 1,1   | 6    | 4   | 6   | 8   | 0,27 | 0,02 | 7,50  | 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 |
| 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 | 25/23  | 3,6  | 0,8  | 24,0  | 117  | 27  | 0   | 0   | 1,40 | 0,16 | 0,00  | 0,00 |
|                | <b>Всего:</b>                                                          |        | 40,2 | 33,3 | 106,9 | 884  | 82  | 133 | 294 | 7,1  | 0,7  | 14,1  | 0,1  |
|                | <b>Итого:</b>                                                          |        | 60,5 | 53,9 | 212,2 | 1572 | 253 | 178 | 444 | 11,9 | 0,8  | 29,6  | 0,1  |
| <b>Пятница</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 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 |
| 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                                   | 40     | 3,2  | 0,8  | 22,9  | 112  | 16  | 0   | 0   | 0,80 | 0,13 | 0,00  | 0,00 |
|                | <b>Всего:</b>                                                          |        | 19,3 | 24,6 | 67,8  | 570  | 194 | 56  | 174 | 3,0  | 0,2  | 3,2   | 0,0  |
|                | <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 |
| 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)                                             | 60     | 0,5  | 0,1  | 1,5   | 8    | 14  | 8   | 25  | 0,36 | 0,02 | 6,00  | 0,00 |
|                | Печенье                                                                | 20     | 1,6  | 3,2  | 13,0  | 88   | 0   | 0   | 0   | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00 |
| ТТК243         | 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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами | 25/43  | 5,2  | 1,2  | 35,4  | 173  | 35  | 0   | 0   | 1,80 | 0,23 | 0,00  | 0,00 |
|                | <b>Всего:</b>                                                          |        | 32,0 | 30,3 | 110,9 | 852  | 121 | 76  | 181 | 5,38 | 0,87 | 19,33 | 0,15 |
|                | <b>Итого:</b>                                                          |        | 51,3 | 54,9 | 178,7 | 1422 | 315 | 132 | 355 | 8,4  | 1,1  | 22,5  | 0,2  |

|                 |  |       |       |        |       |      |      |      |       |     |       |     |
|-----------------|--|-------|-------|--------|-------|------|------|------|-------|-----|-------|-----|
|                 |  |       |       |        |       |      |      |      |       |     |       |     |
| Итого по меню:  |  | 481,8 | 509,0 | 1798,9 | 13806 | 3080 | 1390 | 4227 | 105,4 | 9,6 | 288,6 | 2,0 |
| среднее за день |  | 48,2  | 50,9  | 179,9  | 1381  | 308  | 139  | 423  | 10,5  | 1,0 | 28,9  | 0,2 |

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