



МБОУ «Гимназия № 17»
А.В. Редиснов



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на декабрь
2025 года в общеобразовательных учреждениях:
Ленинского района школы № 123, 175
Приокского района № 11, гимназия № 17

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
	<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 порционнно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		22,3	28,4	34,9	486	388	50	399	4,39	0,24	49,37	0,17
	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
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
	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	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,94	0,24	0,00	0,00
	Всего:		21,4	23,0	109,4	727	92	68	166	6,04	1,26	9,80	0,00
	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		51,2	56,7	199,3	1510	485	122	573	11,33	1,50	59,27	0,17
	Вторник												
	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	170	0,7	0,6	17,6	77	33	20	27	3,91	0,03	8,50	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:		11,0	25,4	76,8	577	38	24	35	4,81	0,03	8,60	0,00
	Обед												
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
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10

[illegible]

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	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,90	0,09	0,46	0,08
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	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,48	0,08	0,00	0,00
	Всего:		34,4	21,0	64,7	585	318	56	375	5,38	0,17	14,56	0,08
	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	13,7	10,5	7,5	179	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
	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	1,76	0,21	0,00	0,00
	Всего:		32,4	28,7	100,1	783	84	55	335	9,3	0,6	12,5	0,5
	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
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		75,9	58,7	251,0	1854	434	132	739	15,3	0,8	28,0	0,6
	Пятница												
	Завтрак												
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
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		18,9	15,2	64,9	472	230	70	195	2,80	0,20	48,75	0,02
	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
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	25/56	6,3	1,4	42,8	210	40	0	0	2,10	0,27	0,00	0,00

[illegible]

177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зелению	25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	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	25/28	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,54	0,18	0,00	0,00
	Всего:		33,9	18,7	112,1	755	93	58	145	7,91	0,75	35,50	0,02
	Полдник												
	Сдоба майская	100	7,0	5,5	67,0	340	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
	Всего:		7,2	5,7	80,9	398	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		54,6	46,1	247,5	1629	392	101	377	10,86	0,94	41,12	0,27
	Среда												
	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
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
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	0,44	0,07	0,00	0,00
	Всего:		18,2	24,5	72,1	581	322	58	250	3,06	0,56	48,70	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зелению	200	2,2	5,8	17,4	131	22	24	75	1,00	0,20	7,70	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)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		28,0	33,1	107,9	868	204	123	376	5,78	0,68	27,30	4,51
	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	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Итого:		54,4	64,7	256,0	1855	537	189	635	9,04	1,24	80,50	4,51

	Четверг												
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00
	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	14,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	94	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		23,0	20,2	75,6	578	303	29	194	1,60	0,18	0,90	14,00
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,80	0,20	6,80	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	50	5,2	2,5	30,0	163	17	52	151	1,90	0,20	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	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
	Всего:		32,2	31,9	138,0	966	104	99	344	5,18	0,80	22,06	0,04
	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		62,7	57,4	268,7	1841	412	132	546	7,68	0,98	23,06	14,04
	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	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
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	125	0,5	0,5	12,3	56	20	11	14	2,73	0,03	12,50	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,48	0,08	0,00	0,00
	Всего:		17,7	22,5	75,9	577	48	33	92	5,81	0,31	13,80	0,00
	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
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	18,2	10,6	3,6	183	18	65	143	1,20	0,05	1,90	0,05
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	0,00

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	25/24	3,7	0,8	24,5	154	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00
	Всего:		28,8	26,2	72,1	705	181	144	324	5,96	0,38	29,10	0,16
	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		53,2	55,3	239,1	1573	233	181	424	12,67	0,68	43,00	0,16
	Третья 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
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		22,3	28,4	34,9	486	388	50	399	4,39	0,24	49,37	0,17
	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
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
	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	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,94	0,24	0,00	0,00
	Всего:		21,4	23,0	109,4	727	92	68	166	6,04	1,26	9,80	0,00
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		48,4	63,0	201,7	1564	485	122	573	11,3	1,5	59,3	0,2
	Вторник												
	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 порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,08	1,30	0,20
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	27	2,0	0,5	14,3	80	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,3	21,7	53,4	470	291	39	228	2,05	0,19	1,52	0,25
	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
259	Жаркое по-домашнему	150	9,3	9,7	14,0	182	17	34	70	1,80	0,30	6,20	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,40	0,01	19,80	0,00
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	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	25/49	5,7	1,3	38,8	198	38	0	0	1,96	0,25	0,00	0,00
	Всего:		19,7	23,2	117,2	705	108	69	153	4,98	0,89	41,08	0,01
	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
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		42,1	53,9	256,8	1661	432	129	410	7,7	1,1	43,5	0,3
	Среда												
	Завтрак												
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	180	9,9	18,9	94,5	594	118	26	164	1,26	0,18	1,11	0,07
338	Фрукты свежие	136	0,5	0,5	13,3	60	22	13	14	3,00	0,00	13,60	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:		10,6	19,5	112,8	675	145	43	186	5,16	0,18	14,81	0,07
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	0,00
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	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	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,62	0,19	0,00	0,00
	Всего:		26,8	28,4	99,9	763	195	105	324	5,3	0,7	34,3	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	0,90	0,00	0,10	0,00

	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		44,0	54,5	303,7	1729	345	151	518	11,4	0,9	49,2	4,6
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	50	8,5	12,7	11,5	195	309	17	181	0,40	0,15	0,00	0,00
182	Каша молочная пшённая с маслом	150/5	4,9	6,6	21,5	164	117	29	128	0,60	0,04	1,62	0,02
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		21,4	25,9	73,2	614	558	73	418	2,20	0,25	2,92	0,02
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,90	0,01	0,20	3,60
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
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	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,94	0,24	0,00	0,00
	Всего:		27,5	18,8	122,0	769	335	196	568	7,32	0,62	49,80	3,90
	Полдник												
	Сдоба майская	100	7,0	5,5	67,0	340	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
	Всего:		7,2	5,7	80,9	398	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		56,1	50,4	276,1	1781	900	273	990	10,42	0,88	56,82	3,92
	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 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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
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	27	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,54	0,09	0,00	0,00
	Всего:		21,1	24,1	43,6	483	73	58	200	3,5	0,2	3,8	0,1
	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	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,90	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

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	25/23	3,6	0,8	24,0	117	27	0	0	1,44	0,16	0,00	0,00
	Всего:		29,8	21,9	107,6	743	107	86	250	8,47	0,50	38,50	0,51
	Полдник												
	Плюшка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Итого:		59,0	53,1	227,2	1632	191	152	459	12,19	0,69	46,80	0,61
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00
	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	14,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	94	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		23,0	20,2	75,6	578	303	29	194	1,60	0,18	0,90	14,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00
	Всего:		28,4	24,0	110,6	771	177	170	310	9,46	0,83	14,00	0,03
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	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
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		56,1	55,7	243,7	1700	485	203	512	11,96	1,01	15,00	14,03
	Вторник												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		15,6	19,5	86,9	585	153	54	185	2,60	0,32	4,30	0,00

	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
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	25/52	6,0	1,3	40,5	199	39	0	0	2,02	0,26	0,00	0,00
	Всего:		27,7	23,1	123,2	814	129	48	153	4,84	0,93	68,20	0,03
	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
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		52,4	51,6	296,3	1885	315	123	367	8,14	1,24	73,40	0,03
	Среда												
	Завтрак												
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	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,90	0,09	0,46	0,08
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	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,48	0,08	0,00	0,00
	Всего:		34,4	21,0	64,7	585	318	56	375	5,38	0,17	14,56	0,08
	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	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)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/24	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00
	Всего:		27,1	27,0	104,4	780	177	104	334	5,41	0,81	41,58	4,51
	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	0,20	0,00	4,50	0,00

	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Итого:		69,7	55,1	245,1	1771	505	168	718	10,99	0,97	60,64	4,59
	Четверг												
	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	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
182	Каша молочная пшённая с маслом	150/5	4,9	6,6	21,5	164	117	29	128	0,60	0,04	1,62	0,02
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	94	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		14,1	21,9	57,0	480	287	41	229	2,35	0,15	1,84	0,07
	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
291	Плов из куриного филе	150	11,7	7,3	34,0	249	14	52	135	1,20	0,25	3,70	0,03
	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
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	150	26	0	0	1,38	0,15	0,00	0,00
	Всего:		19,7	18,6	104,8	705	101	89	222	4,40	0,67	55,60	0,03
	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		41,3	45,8	216,9	1482	393	134	459	7,65	0,82	57,54	0,10
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,44	0,07	0,00	0,00
	Всего:		20,9	19,0	58,0	489	72	67	181	3,7	0,3	3,6	0,1
	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
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,11	0,11	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,42	0,16	0,00	0,00
	Всего:		29,9	25,8	136,6	830	130	96	288	6,0	0,7	55,2	0,0
	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		57,4	51,5	285,6	1609	207	167	477	10,57	1,01	58,90	0,12
	Итого по меню:		1079,0	1091,5	5060,5	33833	7806	3085	10169	213,98	19,56	972,0	48,77
	среднее за день		54,0	54,6	253,0	1692	390	154	508	10,70	0,98	48,60	2,44

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