

**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор МБОУ "Гимназия № 17"  
А. В. Родионов  
26.12.2026



4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на январь 2026 года в общеобразовательных учреждениях:  
Ленинского района школы № 123,175  
Приокского района № 11, гимназия №17

«УТВЕРЖДАЮ»  
МБУ «Дирекция по организации  
питания»  
директором  
Е.В. Порокова  
« 24 » декабря 2023

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептуры<br>по Сборнику<br>блюд 2015г. | Наименование блюд  | Выход<br>порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность<br>(ккал) | Микроэлементы (мг) |            |            |             | Витамины (мг)  |              |             |  |  |
|---|--|---------------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------------|------------|------------|-------------|----------------|--------------|-------------|--|--|
|   |  |                     | белки            | жиры        | углеводы     |                                   | Ca                 | Mg         | P          | Fe          | B <sub>1</sub> | C            | A           |  |  |
| <b>Первая неделя</b>                      |  |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |            |             |                |              |             |  |  |
| <b>Понедельник</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        |  |  |
| 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        |  |  |
| 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                                   | 28                  | 2,2              | 0,6         | 16,0         | 78                                | 11                 | 0          | 0          | 0,56        | 0,09           | 0,00         | 0,00        |  |  |
| <b>Всего:</b>                             |  |                     | <b>22,0</b>      | <b>28,4</b> | <b>33,5</b>  | <b>477</b>                        | <b>384</b>         | <b>49</b>  | <b>397</b> | <b>4,37</b> | <b>0,23</b>    | <b>46,57</b> | <b>0,17</b> |  |  |
| <b>Обед</b>                               |  |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |            |             |                |              |             |  |  |
| 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        |  |  |
| 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 | 25/40               | 5,0              | 1,1         | 33,7         | 167                               | 34                 | 0          | 0          | 1,78        | 0,22           | 0,00         | 0,00        |  |  |
| <b>Всего:</b>                             |  |                     | <b>20,4</b>      | <b>23,7</b> | <b>102,9</b> | <b>705</b>                        | <b>78</b>          | <b>61</b>  | <b>149</b> | <b>5,08</b> | <b>1,14</b>    | <b>11,80</b> | <b>0,00</b> |  |  |
| <b>Полдник</b>                            |  |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |            |             |                |              |             |  |  |
|   | Плюшка домашняя  | 100                 | 8,0              | 7,0         | 64,0         | 357                               | 0                  | 0          | 0          | 0,00        | 0,00           | 0,00         | 0,00        |  |  |
| TTK 206                                   | Компот из ягод   | 200                 | 0,2              | 0,1         | 12,0         | 49                                | 11                 | 8          | 9          | 0,20        | 0,00           | 4,50         | 0,00        |  |  |
| <b>Всего:</b>                             |  |                     | <b>8,2</b>       | <b>7,1</b>  | <b>76,0</b>  | <b>406</b>                        | <b>11</b>          | <b>8</b>   | <b>9</b>   | <b>0,2</b>  | <b>0,0</b>     | <b>4,5</b>   | <b>0,0</b>  |  |  |
| <b>Итого:</b>                             |  |                     | <b>50,6</b>      | <b>59,2</b> | <b>212,4</b> | <b>1588</b>                       | <b>473</b>         | <b>118</b> | <b>555</b> | <b>9,65</b> | <b>1,37</b>    | <b>62,87</b> | <b>0,17</b> |  |  |
| <b>Вторник</b>                            |  |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |            |             |                |              |             |  |  |
| <b>Завтрак</b>                            |  |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |            |             |                |              |             |  |  |
| 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  | 171                 | 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        |  |  |
| <b>Всего:</b>                             |  |                     | <b>11,0</b>      | <b>25,4</b> | <b>76,8</b>  | <b>577</b>                        | <b>38</b>          | <b>24</b>  | <b>35</b>  | <b>4,81</b> | <b>0,03</b>    | <b>8,60</b>  | <b>0,00</b> |  |  |
| <b>Обед</b>                               |  |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |            |             |                |              |             |  |  |
| 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        |  |  |
| 295                                       | Котлета рубленная из куриного филе                                     | 100                 | 20,2             | 9,0         | 16,8         | 229                               | 42                 | 72         | 151        | 1,80        | 0,20           | 1,30         | 0,10        |  |  |
| 309                                       | Рожки отварные   | 150                 | 5,4              | 4,9         | 27,9         | 178                               | 6                  | 8          | 35         | 0,80        | 0,10           | 0,00         | 0,00        |  |  |
|   | Сочник с фруктовой начинкой  | 70                  | 3,5              | 10,9        | 43,3         | 289                               | 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 | 25/44               | 5,3              | 1,2         | 36,0         | 176                               | 36                 | 0          | 0          | 1,86        | 0,23           | 0,00         | 0,00        |  |  |
| <b>Всего:</b>                             |  |                     | <b>36,9</b>      | <b>29,9</b> | <b>145,1</b> | <b>1030</b>                       | <b>144</b>         | <b>118</b> | <b>255</b> | <b>6,06</b> | <b>0,73</b>    | <b>10,50</b> | <b>0,10</b> |  |  |
| <b>Полдник</b>                            |  |                     |                  |             |              |                                   |                    |            |            |             |                |              |             |  |  |
|   | Изделие слобное "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        |  |  |
| <b>Всего:</b>                             |  |                     | <b>7,5</b>       | <b>5,3</b>  | <b>55,1</b>  | <b>297</b>                        | <b>5</b>           | <b>4</b>   | <b>8</b>   | <b>0,90</b> | <b>0,00</b>    | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b> |  |  |
| <b>Итого:</b>                             |  |                     | <b>55,4</b>      | <b>60,6</b> | <b>277,0</b> | <b>1904</b>                       | <b>187</b>         | <b>146</b> | <b>298</b> | <b>11,8</b> | <b>0,8</b>     | <b>19,2</b>  | <b>0,1</b>  |  |  |
| <b>Среда</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        |  |  |
| TTK 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        |  |  |
| 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        |  |  |
| <b>Всего:</b>                             |  |                     | <b>10,8</b>      | <b>19,2</b> | <b>68,3</b>  | <b>490</b>                        | <b>136</b>         | <b>27</b>  | <b>121</b> | <b>2,10</b> | <b>0,18</b>    | <b>1,30</b>  | <b>0,20</b> |  |  |

|          | <b>Обед</b>  |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|----------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| TTK 370  | Суп сырный с гренками, зеленью   | <b>200/15</b> | 3,8         | 4,8         | 21,7         | 145         | 104        | 15         | 82         | 1,00         | 0,34        | 9,40         | 0,02        |
| TTK 274  | Ёжики Аппетитные   | <b>100/50</b> | 11,3        | 11,8        | 12,9         | 202         | 17         | 15         | 77         | 0,80         | 0,10        | 1,00         | 0,00        |
| 312      | Пюре картофельное  | <b>180</b>    | 3,8         | 6,3         | 14,5         | 130         | 46         | 33         | 99         | 1,20         | 0,00        | 0,40         | 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        |
| 388      | Напиток из шиповника   | <b>200</b>    | 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 | <b>25/25</b>  | 3,8         | 0,8         | 25,1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1,48         | 0,17        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |               | <b>23,9</b> | <b>24,5</b> | <b>107,5</b> | <b>746</b>  | <b>228</b> | <b>79</b>  | <b>276</b> | <b>8,21</b>  | <b>0,62</b> | <b>44,80</b> | <b>0,12</b> |
|          | <b>Полдник</b>   |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной                           | <b>100</b>    | 6,5         | 6,5         | 86,0         | 270         | 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        |
|          | <b>Всего:</b>  |               | <b>6,7</b>  | <b>6,6</b>  | <b>91,0</b>  | <b>291</b>  | <b>5</b>   | <b>4</b>   | <b>8</b>   | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b> |
|          | <b>Итого:</b>  |               | <b>41,4</b> | <b>50,3</b> | <b>266,8</b> | <b>1527</b> | <b>369</b> | <b>110</b> | <b>405</b> | <b>11,21</b> | <b>0,80</b> | <b>46,20</b> | <b>0,32</b> |
|          | <b>Четверг</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        |
| 223      | Запеканка из творога со сгущённым молоком                              | <b>150/25</b> | 25,4        | 19,7        | 35,8         | 422         | 292        | 41         | 363        | 1,02         | 0,09        | 0,49         | 0,07        |
| 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        |
|          | Батон, витаминный с микронутриентами                                   | <b>20</b>     | 1,6         | 0,4         | 11,4         | 56          | 8          | 0          | 0          | 0,40         | 0,06        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |               | <b>27,8</b> | <b>28,0</b> | <b>66,0</b>  | <b>627</b>  | <b>330</b> | <b>58</b>  | <b>389</b> | <b>5,42</b>  | <b>0,15</b> | <b>14,59</b> | <b>0,07</b> |
|          | <b>Обед</b>  |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 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        |
| 431/2004 | Печень по-строгановски   | <b>100</b>    | 12,0        | 9,7         | 7,6          | 166         | 19         | 14         | 210        | 4,40         | 0,20        | 7,30         | 0,02        |
| 309      | Вермишель отварная   | <b>150</b>    | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 178         | 6          | 8          | 35         | 0,80         | 0,10        | 0,00         | 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        |
| TTK 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>25/43</b>  | 5,2         | 1,2         | 35,4         | 173         | 35         | 0          | 0          | 1,80         | 0,23        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |               | <b>30,9</b> | <b>28,0</b> | <b>104,4</b> | <b>789</b>  | <b>92</b>  | <b>57</b>  | <b>313</b> | <b>8,1</b>   | <b>0,7</b>  | <b>16,0</b>  | <b>0,5</b>  |
|          | <b>Полдник</b>   |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | Слойка с фруктовой начинкой  | <b>100</b>    | 4,5         | 11,5        | 52,5         | 330         | 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        |
|          | <b>Всего:</b>  |               | <b>4,7</b>  | <b>11,6</b> | <b>57,5</b>  | <b>351</b>  | <b>5</b>   | <b>4</b>   | <b>8</b>   | <b>0,9</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,1</b>   | <b>0,0</b>  |
|          | <b>Итого:</b>  |               | <b>63,4</b> | <b>67,6</b> | <b>227,9</b> | <b>1767</b> | <b>427</b> | <b>119</b> | <b>710</b> | <b>14,4</b>  | <b>0,8</b>  | <b>30,7</b>  | <b>0,6</b>  |
|          | <b>Пятница</b>   |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | <b>Завтрак</b>   |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| TTK 42   | Котлета куриная с сыром  | <b>90</b>     | 11,9        | 8,1         | 7,9          | 152         | 169        | 39         | 102        | 0,80         | 0,05        | 0,25         | 0,02        |
| 304      | Рис отварной   | <b>150</b>    | 3,7         | 6,3         | 28,5         | 185         | 1          | 12         | 62         | 0,50         | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| 338      | Фрукты свежие  | <b>120</b>    | 1,0         | 0,2         | 9,0          | 42          | 42         | 14         | 21         | 0,12         | 0,07        | 45,60        | 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>25</b>     | 2,0         | 0,5         | 14,3         | 70          | 10         | 0          | 0          | 0,50         | 0,08        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |               | <b>18,8</b> | <b>15,2</b> | <b>64,7</b>  | <b>470</b>  | <b>227</b> | <b>69</b>  | <b>193</b> | <b>2,82</b>  | <b>0,20</b> | <b>45,95</b> | <b>0,02</b> |
|          | <b>Обед</b>  |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 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        |
| TTK 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        |
| 312      | Пюре картофельное  | <b>150</b>    | 3,1         | 5,2         | 12,1         | 108         | 38         | 28         | 82         | 1,00         | 0,10        | 5,10         | 0,10        |
| 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>25/50</b>  | 5,8         | 1,3         | 39,4         | 193         | 38         | 0          | 0          | 2,00         | 0,25        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>  |               | <b>30,7</b> | <b>27,2</b> | <b>82,5</b>  | <b>705</b>  | <b>112</b> | <b>72</b>  | <b>158</b> | <b>6,12</b>  | <b>0,87</b> | <b>5,83</b>  | <b>0,15</b> |
|          | <b>Полдник</b>   |               |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|          | Нижегородская сдоба с маком глазированная                              | <b>100</b>    | 8,0         | 9,0         | 73,0         | 400         | 0          | 0          | 0          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 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        |
|          | <b>Всего:</b>  |               | <b>9,1</b>  | <b>9,0</b>  | <b>86,2</b>  | <b>486</b>  | <b>33</b>  | <b>21</b>  | <b>29</b>  | <b>0,70</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b> |
|          | <b>Итого:</b>  |               | <b>58,6</b> | <b>51,4</b> | <b>233,4</b> | <b>1661</b> | <b>372</b> | <b>162</b> | <b>380</b> | <b>9,64</b>  | <b>1,07</b> | <b>52,68</b> | <b>0,17</b> |

|                |  | Вторая неделя    |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |      |
|----------------|--|------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------|
|                |  | Понедельник      |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |      |
| <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         | 0,00 |
| TTK 57         | Пудинг "Лакомка" с вареньем  | <b>150/20</b>    | 14,1        | 9,3         | 53,3         | 353         | 12         | 5          | 23         | 0,40         | 0,03        | 0,24         | 0,02         |      |
| 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         |      |
|                | Батон, витаминный с микронутриентами                                   | <b>30</b>        | 2,4         | 0,6         | 17,2         | 85          | 12         | 0          | 0          | 0,60         | 0,10        | 0,00         | 0,00         |      |
|                | <i>Всего:</i>  |                  | <b>17,3</b> | <b>17,8</b> | <b>89,3</b>  | <b>587</b>  | <b>54</b>  | <b>22</b>  | <b>49</b>  | <b>5,00</b>  | <b>0,13</b> | <b>14,34</b> | <b>0,02</b>  |      |
| <b>Обед</b>    |  |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |      |
| 88             | Суп из овощей, с зеленью   | <b>200</b>       | 1,4         | 4,0         | 7,6          | 72          | 18         | 15         | 42         | 0,64         | 0,16        | 10,40        | 0,00         |      |
| 260            | Гуляш из говядины  | <b>100</b>       | 10,6        | 10,5        | 2,4          | 146         | 16         | 18         | 23         | 1,20         | 0,06        | 0,50         | 0,01         |      |
| 302            | Каша гречневая рассыпчатая   | <b>150</b>       | 8,5         | 7,3         | 36,6         | 246         | 15         | 133        | 201        | 4,50         | 0,20        | 0,00         | 0,00         |      |
|                | Вафли  | <b>20</b>        | 1,4         | 5,8         | 29,0         | 104         | 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>25/40</b>     | 5,0         | 1,1         | 33,7         | 165         | 34         | 0          | 0          | 1,78         | 0,22        | 0,00         | 0,00         |      |
|                | <i>Всего:</i>  |                  | <b>27,1</b> | <b>28,8</b> | <b>119,4</b> | <b>774</b>  | <b>88</b>  | <b>170</b> | <b>274</b> | <b>9,02</b>  | <b>0,64</b> | <b>11,00</b> | <b>0,01</b>  |      |
| <b>Полдник</b> |  |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |      |
|                | Плюшка домашняя  | <b>100</b>       | 8,0         | 7,0         | 64,0         | 357         | 0          | 0          | 0          | 0,0          | 0,0         | 0,0          | 0,0          |      |
| TTK 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         |      |
|                | <i>Всего:</i>  |                  | <b>8,2</b>  | <b>7,1</b>  | <b>76,0</b>  | <b>406</b>  | <b>11</b>  | <b>8</b>   | <b>9</b>   | <b>0,2</b>   | <b>0,0</b>  | <b>4,5</b>   | <b>0,0</b>   |      |
|                | <i>Итого:</i>  |                  | <b>52,6</b> | <b>53,7</b> | <b>284,7</b> | <b>1767</b> | <b>153</b> | <b>200</b> | <b>332</b> | <b>14,22</b> | <b>0,77</b> | <b>29,84</b> | <b>0,03</b>  |      |
| <b>Вторник</b> |  |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |      |
| <b>Завтрак</b> |  |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |      |
| 14             | Масло шоколадное   | <b>15</b>        | 0,2         | 9,3         | 3,3          | 98          | 0          | 0          | 0          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         |      |
| TTK 147        | Каша молочная "Дружба" с маслом  | <b>150/5</b>     | 4,7         | 6,6         | 22,5         | 168         | 124        | 27         | 127        | 0,50         | 0,08        | 1,30         | 0,20         |      |
|                | Йогурт   | <b>100</b>       | 2,8         | 2,8         | 11,5         | 82          | 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>41</b>        | 3,3         | 0,8         | 23,5         | 115         | 16         | 0          | 0          | 0,82         | 0,13        | 0,00         | 0,00         |      |
|                | <i>Всего:</i>  |                  | <b>11,2</b> | <b>19,6</b> | <b>65,8</b>  | <b>484</b>  | <b>145</b> | <b>31</b>  | <b>135</b> | <b>2,22</b>  | <b>0,21</b> | <b>1,40</b>  | <b>0,20</b>  |      |
| <b>Обед</b>    |  |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |      |
| 177/2004       | Бульон с куриным филе, гренками, зеленью                               | <b>25/15/200</b> | 9,5         | 0,8         | 14,0         | 102         | 15         | 24         | 39         | 0,84         | 0,16        | 1,50         | 0,02         |      |
| 271            | Биточки домашние   | <b>100</b>       | 13,8        | 11,3        | 10,1         | 198         | 10         | 10         | 53         | 1,00         | 0,30        | 0,00         | 0,00         |      |
| 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         |      |
| TTK 89         | Компот из апельсинов   | <b>200</b>       | 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 | <b>20/25</b>     | 3,4         | 0,7         | 22,9         | 112         | 24         | 0          | 0          | 1,28         | 0,15        | 0,00         | 0,00         |      |
|                | <i>Всего:</i>  |                  | <b>32,8</b> | <b>18,3</b> | <b>105,6</b> | <b>721</b>  | <b>87</b>  | <b>58</b>  | <b>148</b> | <b>7,12</b>  | <b>0,72</b> | <b>30,50</b> | <b>0,02</b>  |      |
| <b>Полдник</b> |  |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |      |
|                | Изделие слобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"                       | <b>100</b>       | 7,3         | 5,2         | 50,1         | 276         | 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         |      |
|                | <i>Всего:</i>  |                  | <b>7,5</b>  | <b>5,3</b>  | <b>55,1</b>  | <b>297</b>  | <b>5</b>   | <b>4</b>   | <b>8</b>   | <b>0,9</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,1</b>   | <b>0,0</b>   |      |
|                | <i>Итого:</i>  |                  | <b>51,5</b> | <b>43,2</b> | <b>226,5</b> | <b>1502</b> | <b>237</b> | <b>93</b>  | <b>291</b> | <b>10,24</b> | <b>0,93</b> | <b>32,00</b> | <b>0,22</b>  |      |
| <b>Среда</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         |      |
| 291            | Плов из филе индейки   | <b>150</b>       | 8,0         | 12,8        | 34,0         | 283         | 17         | 27         | 76         | 1,20         | 0,22        | 3,00         | 0,00         |      |
| 338            | Фрукты свежие  | <b>120</b>       | 1,0         | 0,2         | 9,0          | 42          | 42         | 14         | 21         | 0,12         | 0,07        | 45,60        | 0,00         |      |
| 245/1          | Кофейный напиток быстрорастворимый                                     | <b>200</b>       | 2,6         | 1,8         | 16,6         | 93          | 84         | 10         | 63         | 0,10         | 0,03        | 0,90         | 14,00        |      |
|                | Батон, витаминный с микронутриентами                                   | <b>37</b>        | 3,0         | 0,7         | 21,2         | 104         | 15         | 0          | 0          | 0,74         | 0,12        | 0,00         | 0,00         |      |
|                | <i>Всего:</i>  |                  | <b>14,7</b> | <b>22,8</b> | <b>80,9</b>  | <b>588</b>  | <b>160</b> | <b>51</b>  | <b>163</b> | <b>2,16</b>  | <b>0,44</b> | <b>49,50</b> | <b>14,00</b> |      |
| <b>Обед</b>    |  |                  |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |      |
| 96             | Рассольник Ленинградский с зеленью                                     | <b>200</b>       | 1,7         | 4,1         | 13,8         | 99          | 14         | 19         | 58         | 0,80         | 0,20        | 6,20         | 0,01         |      |
| 234            | Котлета рыбная   | <b>100</b>       | 15,3        | 12,5        | 18,4         | 246         | 62         | 43         | 176        | 1,30         | 0,20        | 0,40         | 4,40         |      |



|                | Понедельник  |               |      |      |             |             |              |             |            |            |            |             |             |
|----------------|--|---------------|------|------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| <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        |
| 15             | Сыр порционно  | <b>20</b>     | 4,6  | 5,8  | 0,0         | 71          | 200          | 11          | 120        | 0,20       | 0,01       | 0,14        | 0,06        |
| 210            | Омлет натуральный  | <b>150</b>    | 13,9 | 14,4 | 3,4         | 199         | 124          | 20          | 245        | 2,59       | 0,06       | 0,73        | 0,11        |
| 338            | Фрукты свежие  | <b>120</b>    | 1,0  | 0,2  | 9,0         | 42          | 42           | 14          | 21         | 0,12       | 0,07       | 45,60       | 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>28</b>     | 2,2  | 0,6  | 16,0        | 78          | 11           | 0           | 0          | 0,60       | 0,09       | 0,00        | 0,00        |
|                | <i>Всего:</i>  |               |      |      | <b>22,0</b> | <b>28,4</b> | <b>33,5</b>  | <b>477</b>  | <b>384</b> | <b>49</b>  | <b>397</b> | <b>4,41</b> | <b>0,23</b> |
| <b>Обед</b>    |  |               |      |      |             |             |              |             |            |            |            |             |             |
| ТТК 370        | Суп сырный с гренками, зеленью   | <b>200/15</b> | 3,8  | 4,8  | 21,7        | 145         | 104          | 15          | 82         | 1,00       | 0,34       | 9,40        | 0,02        |
| 265            | Плов из говядины   | <b>150</b>    | 8,6  | 8,6  | 25,7        | 214         | 11           | 31          | 73         | 1,20       | 0,70       | 0,10        | 0,00        |
| 101/2004       | Икра кабачковая (доп. гарнир)  | <b>50</b>     | 0,6  | 2,4  | 3,9         | 39          | 16           | 7           | 15         | 0,40       | 0,02       | 4,80        | 0,00        |
|                | Печенье  | <b>20</b>     | 1,5  | 2,8  | 13,6        | 86          | 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>25/46</b>  | 5,5  | 1,2  | 37,1        | 182         | 36           | 0           | 0          | 1,90       | 0,24       | 0,00        | 0,00        |
|                | <i>Всего:</i>  |               |      |      | <b>20,2</b> | <b>19,9</b> | <b>112,1</b> | <b>707</b>  | <b>172</b> | <b>57</b>  | <b>178</b> | <b>5,40</b> | <b>1,30</b> |
| <b>Полдник</b> |  |               |      |      |             |             |              |             |            |            |            |             |             |
|                | Слойка с фруктовой начинкой  | <b>100</b>    | 4,5  | 11,5 | 52,5        | 330         | 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        |
|                | <i>Всего:</i>  |               |      |      | <b>4,7</b>  | <b>11,6</b> | <b>57,5</b>  | <b>351</b>  | <b>5</b>   | <b>4</b>   | <b>8</b>   | <b>0,90</b> | <b>0,00</b> |
|                | <i>Итого:</i>  |               |      |      | <b>46,9</b> | <b>59,9</b> | <b>203,1</b> | <b>1535</b> | <b>561</b> | <b>110</b> | <b>583</b> | <b>10,7</b> | <b>1,5</b>  |
| <b>Вторник</b> |  |               |      |      |             |             |              |             |            |            |            |             |             |
| <b>Завтрак</b> |  |               |      |      |             |             |              |             |            |            |            |             |             |
| 14             | Масло шоколадное   | <b>15</b>     | 0,2  | 9,3  | 3,3         | 98          | 0            | 0           | 0          | 0,00       | 0,00       | 0,00        | 0,00        |
| TTK 147        | Каша молочная "Дружба" с маслом  | <b>150/5</b>  | 4,7  | 6,6  | 22,5        | 168         | 124          | 27          | 127        | 0,50       | 0,08       | 1,30        | 0,20        |
|                | Йогурт   | <b>100</b>    | 2,8  | 2,8  | 11,5        | 82          | 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>41</b>     | 3,3  | 0,8  | 23,5        | 115         | 16           | 0           | 0          | 0,82       | 0,13       | 0,00        | 0,00        |
|                | <i>Всего:</i>  |               |      |      | <b>11,2</b> | <b>19,6</b> | <b>65,8</b>  | <b>484</b>  | <b>145</b> | <b>31</b>  | <b>135</b> | <b>2,22</b> | <b>0,21</b> |
| <b>Обед</b>    |  |               |      |      |             |             |              |             |            |            |            |             |             |
| 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        |
| 259            | Жаркое по-домашнему  | <b>150</b>    | 9,3  | 9,7  | 14,0        | 182         | 17           | 34          | 70         | 1,80       | 0,30       | 6,20        | 0,00        |
| TTK 275        | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)          | <b>75</b>     | 1,2  | 3,9  | 9,0         | 75          | 31           | 11          | 21         | 0,40       | 0,01       | 19,80       | 0,00        |
|                | Вафли  | <b>20</b>     | 1,4  | 5,8  | 29,0        | 104         | 0            | 0           | 0          | 0,00       | 0,00       | 0,00        | 0,00        |
| TTK 89         | Компот из апельсинов   | <b>200</b>    | 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 | <b>25/54</b>  | 6,1  | 1,4  | 41,7        | 204         | 40           | 0           | 0          | 2,10       | 0,26       | 0,00        | 0,00        |
|                | <i>Всего:</i>  |               |      |      | <b>20,0</b> | <b>23,3</b> | <b>120,1</b> | <b>711</b>  | <b>110</b> | <b>69</b>  | <b>153</b> | <b>5,12</b> | <b>0,90</b> |
| <b>Полдник</b> |  |               |      |      |             |             |              |             |            |            |            |             |             |
|                | Нижегородская сдоба с маком глазированная                              | <b>100</b>    | 8,0  | 9,0  | 73,0        | 400         | 0            | 0           | 0          | 0,00       | 0,00       | 0,00        | 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        |
|                | <i>Всего:</i>  |               |      |      | <b>9,1</b>  | <b>9,0</b>  | <b>86,2</b>  | <b>486</b>  | <b>33</b>  | <b>21</b>  | <b>29</b>  | <b>0,70</b> | <b>0,00</b> |
|                | <i>Итого:</i>  |               |      |      | <b>40,3</b> | <b>51,9</b> | <b>272,1</b> | <b>1681</b> | <b>288</b> | <b>121</b> | <b>317</b> | <b>8,0</b>  | <b>1,1</b>  |
| <b>Среда</b>   |  |               |      |      |             |             |              |             |            |            |            |             |             |
| <b>Завтрак</b> |  |               |      |      |             |             |              |             |            |            |            |             |             |
| 875/2022       | Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой                                    | <b>180</b>    | 9,9  | 18,9 | 94,5        | 594         | 118          | 26          | 164        | 1,26       | 0,18       | 1,11        | 0,07        |
| 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        |
|                | <i>Всего:</i>  |               |      |      | <b>10,6</b> | <b>19,5</b> | <b>113,2</b> | <b>677</b>  | <b>146</b> | <b>43</b>  | <b>187</b> | <b>5,26</b> | <b>0,18</b> |
| <b>Обед</b>    |  |               |      |      |             |             |              |             |            |            |            |             |             |
| 82             | Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью                         | <b>200</b>    | 1,4  | 3,9  | 7,9         | 72          | 27           | 17          | 40         | 0,90       | 0,20       | 8,30        | 0,00        |
| 234            | Котлета рыбная   | <b>100</b>    | 15,3 | 12,5 | 18,4        | 246         | 62           | 43          | 176        | 1,30       | 0,20       | 0,40        | 4,40        |
| 312            | Пюре картофельное  | <b>150</b>    | 3,1  | 5,2  | 12,1        | 108         | 38           | 28          | 82         | 1,00       | 0,10       | 5,10        | 0,10        |
| TTK 275        | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)          | <b>60</b>     | 0,9  | 3,0  | 6,8         | 59          | 26           | 9           | 17         | 0,30       | 0,01       | 16,00       | 0,00        |



|          |  |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |
|----------|--|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 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                                   | 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>14,00</b> |
|          | <b>Обед</b>  |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |
| TTK 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 | 25/47  | 5,6         | 1,2         | 37,7         | 185         | 37         | 0          | 0          | 1,90         | 0,24        | 0,00         | 0,00         |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>28,7</b> | <b>24,0</b> | <b>112,3</b> | <b>780</b>  | <b>179</b> | <b>170</b> | <b>310</b> | <b>9,50</b>  | <b>0,84</b> | <b>14,00</b> | <b>0,03</b>  |
|          | <b>Полдник</b>   |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |
|          | 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         |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>4,7</b>  | <b>11,6</b> | <b>57,5</b>  | <b>351</b>  | <b>5</b>   | <b>4</b>   | <b>8</b>   | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b>  |
|          | <b>Итого:</b>  |        | <b>55,8</b> | <b>55,6</b> | <b>240,8</b> | <b>1685</b> | <b>484</b> | <b>203</b> | <b>512</b> | <b>11,80</b> | <b>1,01</b> | <b>15,00</b> | <b>14,03</b> |
|          | <b>Вторник</b>   |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>   |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |
|          | 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 file 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         |
| 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                                   | 41     | 3,3         | 0,8         | 23,5         | 115         | 16         | 0          | 0          | 0,82         | 0,13        | 0,00         | 0,00         |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>13,2</b> | <b>16,8</b> | <b>77,6</b>  | <b>514</b>  | <b>41</b>  | <b>32</b>  | <b>86</b>  | <b>2,90</b>  | <b>0,35</b> | <b>5,90</b>  | <b>0,00</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         |
| 338      | Фрукты свежие  | 120    | 1,0         | 0,2         | 9,0          | 42          | 42         | 14         | 21         | 0,12         | 0,07        | 45,60        | 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 | 25/54  | 6,1         | 1,4         | 41,7         | 204         | 40         | 0          | 0          | 2,06         | 0,26        | 0,00         | 0,00         |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>28,0</b> | <b>23,3</b> | <b>106,5</b> | <b>748</b>  | <b>132</b> | <b>52</b>  | <b>155</b> | <b>5,78</b>  | <b>0,93</b> | <b>60,70</b> | <b>0,03</b>  |
|          | <b>Полдник</b>   |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |              |
|          | Нижегородская сдобы 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         |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>9,1</b>  | <b>9,0</b>  | <b>86,2</b>  | <b>486</b>  | <b>33</b>  | <b>21</b>  | <b>29</b>  | <b>0,70</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b>  |
|          | <b>Итого:</b>  |        | <b>50,3</b> | <b>49,1</b> | <b>270,3</b> | <b>1748</b> | <b>206</b> | <b>105</b> | <b>270</b> | <b>9,38</b>  | <b>1,28</b> | <b>67,50</b> | <b>0,03</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                              | 150/20 | 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                                   | 29     | 2,3         | 0,6         | 16,6         | 81          | 12         | 0          | 0          | 0,58         | 0,09        | 0,00         | 0,00         |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>34,8</b> | <b>21,1</b> | <b>67,6</b>  | <b>599</b>  | <b>320</b> | <b>56</b>  | <b>375</b> | <b>5,48</b>  | <b>0,18</b> | <b>14,56</b> | <b>0,08</b>  |
|          | <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         |
| 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         |
| TTK 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         |
| TTK 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 | 25/20  | 3,4         | 0,7         | 22,2         | 109         | 26         | 0          | 0          | 1,38         | 0,15        | 0,00         | 0,00         |

|         |  |  |              |             |              |               |               |               |              |              |             |              |               |
|---------|--|--|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|         | <b>Всего:</b>  |  | <b>26,2</b>  | <b>26,7</b> | <b>99,5</b>  | <b>754</b>    | <b>174</b>    | <b>104</b>    | <b>337</b>   | <b>4,80</b>  | <b>0,79</b> | <b>36,58</b> | <b>4,51</b>   |
|         | <b>Полдник</b>   |  |              |             |              |               |               |               |              |              |             |              |               |
|         | Плюшка домашняя  |  | <b>100</b>   | 8,0         | 7,0          | 64,0          | 357           | 0             | 0            | 0,0          | 0,0         | 0,0          | 0,0           |
| TTK 206 | Компот из ягод   |  | <b>200</b>   | 0,2         | 0,1          | 12,0          | 49            | 11            | 8            | 9            | 0,20        | 0,00         | 4,50          |
|         | <b>Всего:</b>  |  | <b>8,2</b>   | <b>7,1</b>  | <b>76,0</b>  | <b>406</b>    | <b>11</b>     | <b>8</b>      | <b>9</b>     | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>4,50</b>  | <b>0,00</b>   |
|         | <b>Итого:</b>  |  | <b>69,3</b>  | <b>54,9</b> | <b>243,1</b> | <b>1759</b>   | <b>505</b>    | <b>168</b>    | <b>721</b>   | <b>10,48</b> | <b>0,98</b> | <b>55,64</b> | <b>4,59</b>   |
|         | <b>Четверг</b>   |  |              |             |              |               |               |               |              |              |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>   |  |              |             |              |               |               |               |              |              |             |              |               |
| 14      | Масло шоколадное   |  | <b>15</b>    | 0,2         | 9,3          | 3,3           | 98            | 0             | 0            | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| 182     | Каша молочная пшённая с маслом   |  | <b>150/5</b> | 4,9         | 6,6          | 21,5          | 164           | 117           | 29           | 128          | 0,60        | 0,04         | 1,62          |
|         | Йогурт   |  | <b>100</b>   | 2,8         | 2,8          | 11,5          | 82            | 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          |
|         | Батон, витаминный с микронутриентами                                   |  | <b>47</b>    | 3,8         | 0,9          | 26,9          | 132           | 19            | 0            | 0,90         | 0,20        | 0,00         | 0,00          |
|         | <b>Всего:</b>  |  | <b>11,9</b>  | <b>19,7</b> | <b>68,2</b>  | <b>497</b>    | <b>141</b>    | <b>33</b>     | <b>136</b>   | <b>2,40</b>  | <b>0,24</b> | <b>1,72</b>  | <b>0,02</b>   |
|         | <b>Обед</b>  |  |              |             |              |               |               |               |              |              |             |              |               |
| TTK 83  | Суп Минестроне   |  | <b>200</b>   | 2,4         | 4,2          | 10,8          | 90            | 114           | 126          | 342          | 0,58        | 0,27         | 28,00         |
| 291     | Плов из куриного филе  |  | <b>150</b>   | 11,7        | 7,3          | 34,0          | 249           | 14            | 52           | 135          | 1,20        | 0,25         | 3,70          |
| 338     | Фрукты свежие  |  | <b>140</b>   | 0,5         | 0,5          | 13,7          | 62            | 23            | 13           | 15           | 3,10        | 0,00         | 14,00         |
|         | Кекс для детского питания  |  | <b>28</b>    | 1,7         | 6,2          | 15,7          | 124           | 0             | 0            | 0            | 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          |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами |  | <b>30/50</b> | 6,2         | 1,4          | 41,6          | 204           | 42            | 0            | 0            | 2,18        | 0,27         | 0,00          |
|         | <b>Всего:</b>  |  | <b>22,7</b>  | <b>19,6</b> | <b>125,9</b> | <b>770</b>    | <b>198</b>    | <b>195</b>    | <b>500</b>   | <b>7,96</b>  | <b>0,79</b> | <b>45,80</b> | <b>0,33</b>   |
|         | <b>Полдник</b>   |  |              |             |              |               |               |               |              |              |             |              |               |
|         | Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"                       |  | <b>100</b>   | 7,3         | 5,2          | 50,1          | 276           | 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          |
|         | <b>Всего:</b>  |  | <b>7,5</b>   | <b>5,3</b>  | <b>55,1</b>  | <b>297</b>    | <b>5</b>      | <b>4</b>      | <b>8</b>     | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b>   |
|         | <b>Итого:</b>  |  | <b>42,1</b>  | <b>44,6</b> | <b>249,2</b> | <b>1564</b>   | <b>344</b>    | <b>232</b>    | <b>644</b>   | <b>11,26</b> | <b>1,03</b> | <b>47,62</b> | <b>0,35</b>   |
|         | <b>Пятница</b>   |  |              |             |              |               |               |               |              |              |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>   |  |              |             |              |               |               |               |              |              |             |              |               |
| TTK 500 | Шницель "Нежный"   |  | <b>90</b>    | 15,0        | 12,2         | 11,9          | 219           | 9             | 29           | 72           | 1,20        | 0,20         | 0,30          |
| 312     | Пюре картофельное  |  | <b>180</b>   | 3,8         | 6,3          | 14,5          | 130           | 46            | 33           | 99           | 1,20        | 0,00         | 0,40          |
|         | Фруктовое пюре   |  | <b>125</b>   | 0,0         | 0,0          | 13,8          | 55            | 0             | 0            | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| 377     | Чай с лимоном  |  | <b>200/7</b> | 0,3         | 0,1          | 5,2           | 23            | 8             | 5            | 10           | 0,88        | 0,00         | 2,90          |
|         | Батон, витаминный с микронутриентами                                   |  | <b>22</b>    | 1,8         | 0,4          | 12,6          | 62            | 9             | 0            | 0,44         | 0,07        | 0,00         | 0,00          |
|         | <b>Всего:</b>  |  | <b>20,9</b>  | <b>19,0</b> | <b>58,0</b>  | <b>489</b>    | <b>72</b>     | <b>67</b>     | <b>181</b>   | <b>3,7</b>   | <b>0,3</b>  | <b>3,6</b>   | <b>0,1</b>    |
|         | <b>Обед</b>  |  |              |             |              |               |               |               |              |              |             |              |               |
| 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          |
| 285     | Макаронник с мясом   |  | <b>150</b>   | 15,9        | 13,1         | 29,5          | 300           | 17            | 17           | 98           | 1,50        | 0,10         | 0,30          |
| 306     | Кукуруза консервированная (доп. гарнир)                                |  | <b>30</b>    | 3,1         | 1,5          | 18,0          | 98            | 10            | 31           | 90           | 1,11        | 0,11         | 0,00          |
| 338     | Фрукты свежие  |  | <b>120</b>   | 1,0         | 0,2          | 9,0           | 42            | 42            | 14           | 21           | 0,12        | 0,07         | 45,60         |
|         | Вафли  |  | <b>20</b>    | 1,4         | 5,8          | 29,0          | 104           | 0             | 0            | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| TTK 206 | Компот из ягод   |  | <b>200</b>   | 0,2         | 0,1          | 12,0          | 49            | 11            | 8            | 9            | 0,20        | 0,00         | 4,50          |
|         | Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами |  | <b>25/31</b> | 4,3         | 0,9          | 28,5          | 140           | 30            | 0            | 0            | 1,60        | 0,19         | 0,00          |
|         | <b>Всего:</b>  |  | <b>30,6</b>  | <b>26,0</b> | <b>141,7</b> | <b>855</b>    | <b>134</b>    | <b>96</b>     | <b>288</b>   | <b>6,1</b>   | <b>0,8</b>  | <b>55,2</b>  | <b>0,0</b>    |
|         | <b>Полдник</b>   |  |              |             |              |               |               |               |              |              |             |              |               |
|         | Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной                           |  | <b>100</b>   | 6,5         | 6,5          | 86,0          | 270           | 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          |
|         | <b>Всего:</b>  |  | <b>6,7</b>   | <b>6,6</b>  | <b>91,0</b>  | <b>291</b>    | <b>5</b>      | <b>4</b>      | <b>8</b>     | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b>   |
|         | <b>Итого:</b>  |  | <b>58,2</b>  | <b>51,6</b> | <b>290,7</b> | <b>1635</b>   | <b>210</b>    | <b>167</b>    | <b>477</b>   | <b>10,75</b> | <b>1,04</b> | <b>58,90</b> | <b>0,12</b>   |
|         | Итого по меню:   |  |              |             |              | <b>1061,2</b> | <b>1093,2</b> | <b>5050,1</b> | <b>33678</b> | <b>7131</b>  | <b>3126</b> | <b>9828</b>  | <b>219,48</b> |
|         | среднее за день  |  |              |             |              | <b>53,1</b>   | <b>54,7</b>   | <b>252,5</b>  | <b>1684</b>  | <b>357</b>   | <b>156</b>  | <b>491</b>   | <b>10,97</b>  |
|         |  |  |              |             |              |               |               |               |              |              |             |              |               |

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