

«СОГЛАСОВАНО»

Секретарь МБОУ "Школа №136"

У.С. Семенова



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2024 г.



2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на октябрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях:

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

Ленинского района школы № 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123, 138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района школы № 21,64,64ф,66,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87, гимназия №67

Сормовского района школы № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117ф,141,183ф, лицей №82

Нижегородского района школы № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицеи №№ 8,40,40ф, гимназии №№1,1ф,13ф

Советского района школы № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173,188, гимназии №№25, 53, лицей №28ф

Приокского района № 11,32,34,45,48,88,88ф,89,132,134,135,140,152,154,174, гимназия №17

Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161,169,170,171,179,190, лицеи №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептуры по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюда | 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 шоколадное | 10 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 57 | Пудинг "Лакомка" со сгущённым молоком | 150/30 | 16,3 | 11,9 | 57,3 | 401 | 104 | 15 | 88 | 0,50 | 0,05 | 0,34 | 0,04 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 8 | 5 | 10 | 0,89 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 40 | 3,2 | 0,8 | 22,9 | 112 | 16 | 0 | 0 | 0,80 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,4 | 19,5 | 105,4 | 679 | 149 | 32 | 112 | 5,09 | 0,25 | 16,24 | 0,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 370 | Суп сырный с гренками, зеленью | 250/15 | 6,1 | 6,3 | 22,8 | 173 | 120 | 16 | 91 | 1,00 | 0,24 | 10,10 | 0,02 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 8,2 | 8,6 | 2,8 | 121 | 16 | 15 | 23 | 0,97 | 0,02 | 0,62 | 0,01 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 246 | 15 | 133 | 201 | 4,48 | 0,21 | 0,00 | 0,00 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 65 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13 | 8 | 12 | 16 | 0,54 | 0,04 | 15,00 | 0,00 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 58 | 7 | 4 | 4 | 0,91 | 0,01 | 4,09 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/35 | 4,6 | 1,0 | 30,8 | 151 | 32 | 0 | 0 | 1,68 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 28,3 | 23,5 | 109,2 | 762 | 198 | 180 | 335 | 9,58 | 0,72 | 29,81 | 0,03 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт фруктовый питьевой | 200 | 3,0 | 2,8 | 9,5 | 75 | 238 | 28 | 182 | 0,20 | 0,06 | 1,20 | 0,04 |
| ТТК 246 | Плошка с сахаром | 80 | 5,3 | 8,0 | 38,8 | 248 | 8 | 8 | 41 | 0,64 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 8,3 | 10,8 | 48,3 | 323 | 246 | 36 | 223 | 0,84 | 0,12 | 1,20 | 0,04 |
| | Итого: | | 57,0 | 53,8 | 262,9 | 1764 | 593 | 248 | 670 | 15,51 | 1,09 | 47,25 | 0,11 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99 | 4 | 0 | 5 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,06 |
| 15 | Сыр порционно | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 71 | 200 | 11 | 120 | 0,20 | 0,01 | 0,14 | 0,06 |
| 182 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом | 200/5 | 5,3 | 7,0 | 30,0 | 205 | 151 | 30 | 149 | 0,40 | 0,02 | 1,61 | 0,20 |
| | Кисломолочный продукт "Биолакт" | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,10 | 0,30 | 0,90 | 0,14 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 17,5 | 29,3 | 75,0 | 638 | 450 | 51 | 337 | 1,23 | 0,43 | 2,65 | 0,46 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 260 | 8,8 | 4,1 | 14,5 | 127 | 24 | 33 | 107 | 2,14 | 0,23 | 5,00 | 0,00 |
| 295 | Котлета куриная | 100 | 20,2 | 9,0 | 16,8 | 229 | 42 | 72 | 151 | 1,80 | 0,20 | 1,30 | 0,06 |
| 309 | Рожки отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,76 | 0,05 | 0,00 | 0,02 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 70 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 10 | 16 | 10 | 29 | 0,42 | 0,02 | 7,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,69 | 0,02 | 0,89 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/40 | 5,0 | 1,1 | 33,7 | 165 | 34 | 0 | 0 | 1,80 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 41,5 | 19,7 | 120,6 | 853 | 176 | 156 | 365 | 10,51 | 0,82 | 27,19 | 0,08 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Сочник с фруктовой начинкой | 70 | 3,5 | 10,9 | 43,3 | 289 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 342 | Компот из груши | 200 | 0,2 | 0,1 | 14,0 | 58 | 8 | 5 | 6 | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 |
| | Всего: | | 3,7 | 11,0 | 57,3 | 347 | 8 | 5 | 6 | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 |
| | Итого: | | 62,7 | 60,0 | 252,9 | 1838 | 634 | 212 | 708 | 12,74 | 1,25 | 31,94 | 0,54 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 15 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13,9 | 14,4 | 3,4 | 199 | 124 | 20 | 245 | 2,59 | 0,06 | 0,73 | 0,11 |
| 306 | Горошек зелёный консервированный | 45 | 1,4 | 0,1 | 2,9 | 18 | 9 | 9 | 29 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 8 | 5 | 10 | 0,89 | 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: | | 18,3 | 24,9 | 46,9 | 486 | 172 | 46 | 298 | 7,18 | 0,14 | 21,13 | 0,11 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 270 | 4,2 | 5,2 | 9,3 | 101 | 37 | 23 | 76 | 1,20 | 0,10 | 9,20 | 0,01 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 165 | 1,99 | 0,17 | 8,16 | 0,00 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 70 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 10 | 16 | 10 | 29 | 0,42 | 0,02 | 7,00 | 0,00 |
| 388 | Напиток из шиповника | 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 | 25/30 | 4,2 | 0,9 | 28,0 | 137 | 30 | 0 | 0 | 1,58 | 0,19 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 19,3 | 18,3 | 70,4 | 523 | 110 | 81 | 279 | 5,39 | 0,48 | 28,86 | 0,01 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0,20 | 0,06 | 1,80 | 0,04 |
| ТТК 29 | Булочка обсыпная с творогом | 70 | 8,2 | 7,2 | 24,0 | 194 | 59 | 13 | 86 | 0,54 | 0,06 | 0,02 | 0,01 |
| | Всего: | | 13,8 | 12,2 | 46,0 | 350 | 301 | 43 | 274 | 0,74 | 0,12 | 1,82 | 0,05 |
| | Итого: | | 51,4 | 55,4 | 163,3 | 1359 | 583 | 170 | 851 | 13,31 | 0,74 | 51,81 | 0,17 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 10/2004 | Бутерброд горячий с сыром | 45 | 7,2 | 11,0 | 11,5 | 173 | 249 | 13 | 145 | 0,40 | 0,15 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 147 | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом | 200/5 | 6,2 | 8,5 | 31,6 | 228 | 170 | 36 | 170 | 0,60 | 0,10 | 1,80 | 0,10 |
| | 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 | 0,04 | 1,30 | 0,02 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,4 | 56 | 8 | 0 | 0 | 0,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|------------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | <i>Всего:</i> | | 21,4 | 26,1 | 83,3 | 656 | 551 | 76 | 424 | 2,20 | 0,35 | 3,10 | 0,12 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | 260 | 4,8 | 4,0 | 14,0 | 111 | 9 | 18 | 73 | 1,00 | 0,10 | 5,20 | 0,00 |
| ТТК 66 | Голубцы из индейки с цветной капустой | 108/50 | 8,1 | 13,7 | 10,3 | 197 | 38 | 12 | 61 | 1,70 | 0,10 | 4,70 | 0,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 1,00 | 0,10 | 5,10 | 0,10 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,5 | 0,0 | 1,5 | 8 | 14 | 8 | 25 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/23 | 3,6 | 0,8 | 24,0 | 117 | 27 | 0 | 0 | 1,44 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | <i>Всего:</i> | | 20,3 | 23,8 | 72,0 | 582 | 131 | 70 | 249 | 6,40 | 0,48 | 21,10 | 0,10 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Печенье | 50 | 2,5 | 11,0 | 31,5 | 235 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | <i>Всего:</i> | | 2,5 | 11,0 | 53,9 | 325 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | <i>Итого:</i> | | 44,2 | 60,9 | 209,2 | 1563 | 682 | 146 | 673 | 8,60 | 0,84 | 24,20 | 0,22 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 499 | Котлета куриная | 90 | 14,6 | 7,9 | 5,2 | 156 | 8 | 20 | 91 | 0,90 | 0,10 | 0,45 | 0,03 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 246 | 15 | 133 | 201 | 4,48 | 0,21 | 0,00 | 0,00 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 70 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 15 | 10 | 14 | 18 | 0,60 | 0,00 | 17,50 | 0,00 |
| | Пюре яблочное | 125 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,3 | 0,1 | 10,5 | 44 | 11 | 6 | 11 | 0,94 | 0,01 | 6,10 | 0,00 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | <i>Всего:</i> | | 26,2 | 15,9 | 83,1 | 586 | 54 | 173 | 321 | 7,42 | 0,40 | 24,05 | 0,03 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 177/2004 | Бульон с куриным филе, гренками, зеленью | 30/15/250 | 11,0 | 0,9 | 13,7 | 107 | 13 | 28 | 44 | 0,90 | 0,10 | 0,80 | 0,02 |
| 285 | Макаронник с мясом | 200 | 21,0 | 17,1 | 39,6 | 397 | 19 | 21 | 122 | 1,80 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 65 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 9 | 15 | 9 | 27 | 0,39 | 0,02 | 6,50 | 0,00 |
| | Кондитерское изделие пром.пр-ва | 18 | 0,8 | 4,5 | 11,9 | 92 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,69 | 0,02 | 0,89 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/30 | 4,2 | 0,9 | 28,0 | 137 | 30 | 0 | 0 | 1,58 | 0,19 | 0,00 | 0,00 |
| | <i>Всего:</i> | | 38,5 | 23,5 | 107,9 | 828 | 110 | 79 | 222 | 5,36 | 0,53 | 8,19 | 0,02 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,20 | 0,30 | 17,00 | 0,18 |
| 421 | Сдоба обыкновенная м/раст | 50 | 4,1 | 3,3 | 29,9 | 165 | 8 | 6 | 37 | 0,51 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | <i>Всего:</i> | | 10,1 | 9,7 | 39,3 | 285 | 248 | 34 | 217 | 0,71 | 0,37 | 17,00 | 0,18 |
| | <i>Итого:</i> | | 74,8 | 49,1 | 230,3 | 1699 | 412 | 286 | 760 | 13,49 | 1,30 | 49,24 | 0,23 |
| | Вторая неделя | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| 182 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом | 200/5 | 6,4 | 7,6 | 28,3 | 207 | 155 | 38 | 170 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 195 | 0,8 | 0,6 | 20,1 | 90 | 89 | 23 | 31 | 4,50 | 0,00 | 9,80 | 0,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,0 | 20,8 | 124 | 124 | 27 | 109 | 0,80 | 0,04 | 1,30 | 0,02 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 12,3 | 19,0 | 79,3 | 535 | 370 | 88 | 313 | 6,12 | 0,15 | 12,70 | 0,06 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 370 | Суп сырный с гречками, зеленью | 250/15 | 6,1 | 6,3 | 22,8 | 173 | 120 | 16 | 91 | 1,00 | 0,24 | 10,10 | 0,02 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 8,2 | 8,6 | 2,8 | 121 | 16 | 15 | 23 | 0,97 | 0,02 | 0,62 | 0,01 |
| 309 | Рожки отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,76 | 0,05 | 0,00 | 0,02 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13 | 8 | 12 | 16 | 0,54 | 0,04 | 15,00 | 0,00 |
| ГТК 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, обогащенный йодоказеином | 25/35 | 4,3 | 1,2 | 28,3 | 137 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,7 | 21,1 | 112,1 | 734 | 171 | 51 | 171 | 4,25 | 0,44 | 33,32 | 0,05 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0,20 | 0,06 | 1,80 | 0,04 |
| ГТК 376 | Ватрушка с творогом | 75 | 18,5 | 13,5 | 33,1 | 328 | 64 | 23 | 250 | 2,60 | 0,14 | 0,10 | 0,20 |
| | Всего: | | 24,1 | 18,5 | 55,1 | 484 | 306 | 53 | 438 | 2,80 | 0,20 | 1,90 | 0,24 |
| | Итого: | | 61,1 | 58,6 | 246,5 | 1753 | 847 | 192 | 922 | 13,17 | 0,79 | 47,92 | 0,35 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 10 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 223 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 150/25 | 25,4 | 19,7 | 35,8 | 422 | 292 | 41 | 363 | 1,02 | 0,09 | 0,49 | 0,07 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 27,6 | 27,0 | 70,8 | 634 | 318 | 57 | 385 | 4,82 | 0,09 | 13,59 | 0,07 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | 260 | 4,8 | 4,0 | 14,0 | 111 | 9 | 18 | 73 | 1,00 | 0,10 | 5,20 | 0,00 |
| 265 | Плов из говядины | 200 | 12,7 | 12,8 | 36,0 | 309 | 9 | 42 | 189 | 1,61 | 0,08 | 0,72 | 0,00 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,5 | 0,0 | 1,5 | 8 | 14 | 8 | 25 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,69 | 0,02 | 0,89 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/30 | 3,9 | 1,1 | 25,8 | 125 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 22,9 | 17,9 | 90,5 | 639 | 83 | 89 | 316 | 4,64 | 0,31 | 12,81 | 0,00 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Сочник с фруктовой начинкой | 70 | 3,5 | 10,9 | 43,3 | 289 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 342 | Компот из груши | 200 | 0,2 | 0,1 | 14,0 | 58 | 8 | 5 | 6 | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|-------|------|-------|------|
| | <i>Всего:</i> | | 3,7 | 11,0 | 57,3 | 347 | 8 | 5 | 6 | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 |
| | <i>Итого:</i> | | 54,2 | 55,9 | 218,6 | 1620 | 409 | 151 | 707 | 10,46 | 0,40 | 28,50 | 0,07 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 15 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 67 | Бефстроганов из индейки в сырном соусе | 100 | 13,2 | 10,6 | 3,3 | 161 | 156 | 16 | 99 | 1,10 | 0,01 | 0,60 | 0,03 |
| 309 | Вермишель отварная | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,76 | 0,05 | 0,00 | 0,02 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,10 | 0,30 | 0,90 | 0,14 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 40 | 2,8 | 1,0 | 20,0 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | <i>Всего:</i> | | 24,3 | 27,7 | 77,0 | 651 | 247 | 34 | 197 | 1,96 | 0,36 | 1,50 | 0,19 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 111/2004 | Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью | 265 | 4,7 | 6,9 | 10,1 | 121 | 50 | 32 | 59 | 1,80 | 0,07 | 2,30 | 0,01 |
| ТТК 51 | Биточки "Школьные" | 100 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 257 | 32 | 16 | 107 | 1,20 | 0,20 | 0,20 | 0,03 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 246 | 15 | 133 | 201 | 4,48 | 0,21 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 8 | 5 | 10 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/40 | 4,6 | 1,3 | 30,8 | 149 | 18 | 0 | 0 | 1,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | <i>Всего:</i> | | 35,1 | 33,2 | 109,8 | 874 | 144 | 198 | 391 | 12,28 | 0,58 | 18,40 | 0,04 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный сдобный с мясом луком | 75 | 9,7 | 9,3 | 18,2 | 195 | 23 | 16 | 96 | 1,03 | 0,13 | 0,18 | 0,01 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 58 | 7 | 4 | 4 | 0,91 | 0,01 | 4,09 | 0,00 |
| | <i>Всего:</i> | | 9,9 | 9,5 | 32,1 | 253 | 30 | 20 | 100 | 1,94 | 0,14 | 4,27 | 0,01 |
| | <i>Итого:</i> | | 69,3 | 70,4 | 218,9 | 1778 | 421 | 252 | 688 | 16,18 | 1,08 | 24,17 | 0,24 |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| 15 | Сыр порционно | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 71 | 200 | 11 | 120 | 0,20 | 0,01 | 0,14 | 0,06 |
| 182 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом | 200/5 | 5,3 | 7,0 | 30,0 | 205 | 151 | 30 | 149 | 0,40 | 0,02 | 1,61 | 0,20 |
| | 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 | 0,04 | 1,30 | 0,02 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | <i>Всего:</i> | | 17,8 | 26,8 | 68,9 | 589 | 477 | 68 | 381 | 1,42 | 0,08 | 3,05 | 0,32 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 278/2022 | Суп куриный с зеленью | 250 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 96 | 16 | 26 | 70 | 0,90 | 0,40 | 0,10 | 0,01 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 13,3 | 9,4 | 19,2 | 215 | 18 | 33 | 83 | 1,29 | 0,13 | 8,43 | 0,00 |
| ТТК 275 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир) | 55 | 0,9 | 2,9 | 6,3 | 54 | 23 | 8 | 15 | 0,30 | 0,01 | 14,50 | 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, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 19,9 | 16,2 | 70,0 | 515 | 86 | 75 | 177 | 3,67 | 0,63 | 27,53 | 0,01 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Печенье | 50 | 2,5 | 11,0 | 31,5 | 235 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 2,5 | 11,0 | 53,9 | 325 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого: | | 40,2 | 54,0 | 192,8 | 1429 | 563 | 143 | 558 | 5,09 | 0,71 | 30,58 | 0,33 |
| | 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 477 | Бифштекс домашний | 90 | 8,1 | 13,4 | 15,9 | 217 | 7 | 10 | 35 | 0,90 | 0,10 | 1,20 | 0,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 1,00 | 0,10 | 5,10 | 0,10 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,5 | 0,0 | 1,5 | 8 | 14 | 8 | 25 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 8 | 5 | 10 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 13,6 | 28,5 | 53,1 | 522 | 67 | 51 | 152 | 3,16 | 0,22 | 15,20 | 0,10 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью | 260 | 10,1 | 4,3 | 23,1 | 172 | 33 | 17 | 69 | 3,20 | 0,80 | 13,00 | 0,15 |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное | 100 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 296 | 17 | 89 | 173 | 2,11 | 0,11 | 1,66 | 0,08 |
| 309 | Вермишель отварная | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,76 | 0,05 | 0,00 | 0,02 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,69 | 0,02 | 0,89 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 20/20 | 2,8 | 0,7 | 18,6 | 90 | 14 | 0 | 0 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 43,8 | 27,1 | 107,9 | 880 | 124 | 147 | 320 | 10,44 | 1,05 | 28,55 | 0,25 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,20 | 0,30 | 17,00 | 0,18 |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 50 | 4,1 | 3,3 | 29,9 | 165 | 8 | 6 | 37 | 0,51 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 10,1 | 9,7 | 39,3 | 285 | 248 | 34 | 217 | 0,71 | 0,37 | 17,00 | 0,18 |
| | Итого: | | 67,5 | 65,3 | 200,3 | 1687 | 439 | 232 | 689 | 14,31 | 1,64 | 60,75 | 0,53 |
| | Итого по меню: | | 582,5 | 583,3 | 2195,7 | 16491 | 5584 | 2031 | 7225 | 122,86 | 9,83 | 396,36 | 2,80 |
| | среднее за день | | 58,2 | 58,3 | 219,6 | 1649 | 558 | 203 | 723 | 12,29 | 0,98 | 39,64 | 0,28 |

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