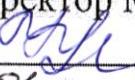


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Гимназия № 136»

Н.С. Лежнина
« 01 »  2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ
«Дирекция по организации питания»
« 1 »  августа 2025г.
E.V. Пороховой

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся 5-11 классов
МБОУ «Гимназия № 136» на 1 четверть 2025-2026 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
Первая неделя															
Понедельник															
Завтрак															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0			
ТТК6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,1	0,2			
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1			
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0			
	Всего:		19,8	21,0	48,3	461	27	29	95	2,9	0,2	0,3			
Обед															
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0			
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7			
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0			
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,6	0,2	0,0			
	Всего:		22,1	18,2	105,5	675	79	76	266	5,8	0,7	26,7			
Полдник															
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1			
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0			
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9			
	Всего:		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	4,0	0,1	14,0			
	Итого:		54,6	49,0	202,9	1471	223	139	511	12,7	1,0	41,0			
Вторник															
Завтрак															
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,1			
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2			
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9			
	Батон, витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0			
	Всего:		13,3	23,7	49,8	466	42	45	180	3,6	0,3	11,1			
Обед															
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3			
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3			
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0			
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5			

	Хлеб полезный с микронутриентами	23	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		35,5	21,3	80,1	655	99	121	301	5,1	0,5	11,1	0,1
	Полдник												
TTK 376	Пирожок печёный сдобный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		12,3	8,0	40,6	283	60	47	96	4,3	0,1	12,3	0,0
	<i>Итого:</i>		61,1	53,0	170,5	1404	201	213	577	13,0	0,8	34,5	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
304	Рис отварной проп	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		14,6	22,8	60,4	505	34	43	106	2,9	0,1	3,5	0,0
	Обед												
TTK 370	Суп сырный с гренками	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0
TTK 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		23,5	24,5	83,7	677	244	88	305	5,2	0,7	14,0	0,1
	Полдник												
TTK 357/1	Маковый рулетик посыпной	95	8,2	10,3	40,2	286	36	11	60	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
TTK 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	<i>Всего:</i>		8,8	10,8	68,0	404	63	24	78	3,2	0,1	26,1	0,0
	<i>Итого:</i>		46,9	58,1	212,1	1586	341	155	489	11,2	0,8	43,6	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнir)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	0,0

	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0
TTK 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		27,8	23,5	111,1	767	45	176	307	7,1	0,7	13,6
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	255	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0
	<i>Всего:</i>		29,5	33,6	126,4	930	96	51	337	9,3	0,7	18,6
	Полдник											
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8
421	Сдоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,0	0,2	1,8
	<i>Итого:</i>		70,6	68,1	304,9	2119	396	268	889	17,5	1,6	34,0
	Пятница											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1
	Батон, витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,4	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		14,1	19,9	65,6	498	43	55	199	5,2	0,2	11,8
	Обед											
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1
TTK 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1
	Хлеб полезный с микронутриентами	45	3,2	0,5	19,4	95	32	0	0	1,8	0,2	0,0
	<i>Всего:</i>		27,3	25,6	58,6	606	109	77	172	6,1	0,9	5,9
	Полдник											
TTK 376	Пирожок печёный слобный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3

	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		7,6	13,6	46,9	339	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	<i>Итого:</i>		49,0	59,2	171,1	1443	181	148	435	12,1	1,1	19,0	0,2
Суббота													
Завтрак													
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,0	0,0	0,2	3,3
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	0,03
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		24,2	22,1	69,3	616	155	89	273	2,9	0,1	0,3	3,3
Обед													
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнir)	50	0,5	0,1	1,8	10	7	10	13	0,5	0,0	12,0	0,0
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		32,7	31,3	117,5	912	137	85	243	5,7	0,9	19,2	0,1
Полдник													
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	<i>Всего:</i>		12,8	15,0	55,8	410	292	25	210	0,7	0,1	7,7	0,0
	<i>Итого:</i>		69,7	68,4	242,6	1938	584	199	726	9,3	1,0	27,1	3,4
Вторая неделя													
Понедельник													
Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	54	4,3	1,1	30,9	151	22	0	0	1,1	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		19,3	29,6	88,6	699	42	23	85	3,8	0,4	1,3	0,0
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,7	5,0	7,8	83	34	19	47	0,8	0,2	19,0	0,0

260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
TTK 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	33	2,4	0,4	14,3	70	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		23,2	23,2	89,1	657	91	170	277	7,8	0,6	27,1	0,0
	Полдник												
TTK 376	Пирожок печёный сдобный с джемом	100	4,8	5,2	51,3	272	31	12	52	0,6	0,1	0,3	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
TTK 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	<i>Всего:</i>		5,4	5,7	79,1	390	58	25	70	3,1	0,1	26,3	0,0
	<i>Итого:</i>		47,9	58,5	256,8	1746	191	218	432	14,7	1,0	54,7	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,0	0,0	0,3	0,0
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		12,8	27,7	81,5	627	115	24	20	3,3	0,0	11,4	0,0
	Обед												
177/2004	Бульон куриный с гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
TTK 270	Гороховое пюре	180	18,6	6,9	31,2	261	75	73	185	5,8	0,4	0,0	0,0
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		45,9	19,9	92,1	731	136	114	284	9,3	1,0	5,2	0,0
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
421	Сдобы обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,0	0,2	1,8	0,0
	<i>Итого:</i>		72,0	58,6	241,0	1780	506	179	549	13,6	1,2	18,4	0,0
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0	
	<i>Всего:</i>		15,2	34,9	88,6	728	47	41	117	3,2	0,4	6,9	0,1	
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0	
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4	
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнir)	35	0,6	1,8	4,0	35	15	5	10	0,2	0,0	9,3	0,0	
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0	
	<i>Всего:</i>		27,1	26,6	94,7	755	206	125	386	6,0	0,6	18,7	4,5	
	Полдник													
TTK 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0	
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0,0	
	<i>Всего:</i>		300	13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,4	0,2	0,2	0,0
	<i>Итого:</i>													
	Четверг													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0	
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,1	0,0	0,9	14,0	
	Батон, витаминный с микронутриентами	23	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	
	<i>Всего:</i>		18,3	23,1	61,7	528	118	33	124	2,4	0,2	1,5	14,0	
	Обед													
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,2	8,5	0,0	
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04	
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0	
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0	
	<i>Всего:</i>		26,0	30,5	97,3	767	84	66	225	3,1	0,5	13,3	0,1	
	Полдник													
TTK 376	Пирожок печёный слобный с мясом рисом	100	12,1	13,3	27,1	277	29	21	124	1,2	0,2	0,1	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	

	Всего:		12,3	13,4	32,1	298	34	25	132	2,1	0,2	0,2	0,0
	Итого:		56,6	67,0	191,1	1593	236	124	481	7,6	0,9	14,9	14,1
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	51	4,1	1,0	29,2	143	20	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		25,1	18,5	93,9	645	64	34	117	6,2	0,5	13,9	0,0
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2,2	5,6	10,2	100	37	19	46	1,0	0,2	9,2	0,0
TTK 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
TTK 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		34,4	29,6	81,4	729	141	144	324	6,1	0,5	26,2	0,2
	Полдник												
TTK 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем, луком	100	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		3,6	1,4	33,4	156	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Итого:		63,1	49,5	208,7	1530	213	178	441	12,7	1,1	40,1	0,2
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		36,3	33,7	80,5	770	231	246	498	8,7	0,6	4,3	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,7	5,0	7,8	83	34	19	47	0,8	0,2	19,0	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнir)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0

338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/18	3,2	0,7	21,1	103	25	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		27,7	23,7	93,0	724	135	77	224	7,3	0,6	36,3	0,0
	Полдник												
TTK 376	Пирожок печёный слобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	<i>Всего:</i>		7,2	5,9	75,6	385	95	49	94	4,4	0,1	31,3	0,0
	<i>Итого:</i>		71,2	63,3	249,1	1879	461	372	816	20,5	1,2	71,9	0,2
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
TTK6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,1	0,2	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		19,8	21,0	48,3	461	27	29	95	2,9	0,2	0,3	0,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		22,0	18,2	104,3	669	81	76	266	5,9	0,7	26,7	0,0
	Полдник												
TTK 376	Пирожок печёный слобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	<i>Всего:</i>		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	4,0	0,1	14,0	0,0
	<i>Итого:</i>		54,5	49,0	201,6	1465	225	139	511	12,8	1,0	41,0	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
TTK 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
71	Помидора свежая (доп. гарнir)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		17,9	29,9	81,6	664	98	14	68	2,5	0,2	6,1	0,0
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	255	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0
TTK 94	Фишболы в сырном соусе	100/50	15,6	8,1	9,3	173	127	11	107	0,6	0,1	1,0	0,3
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
TTK 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	19	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		22,7	20,3	70,0	553	190	53	232	3,1	0,4	15,8	0,3
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
421	Сдоба обыкновенная	100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,0	0,2	1,8	0,0
	<i>Итого:</i>		53,9	61,2	219,0	1639	543	108	545	6,7	0,8	23,7	0,3
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		29,4	26,6	80,5	680	86	95	218	6,5	0,4	12,4	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон куриный с гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	19	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		23,5	13,8	45,6	400	54	72	138	4,7	0,5	9,0	0,0
	Полдник												
TTK 376	Пирожок печёный сдобный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0
338	Фрукты	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,3	0,0	10,6	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>		12,3	8,0	40,2	281	59	47	96	4,2	0,1	11,9	0,0
	<i>Итого:</i>		65,2	48,4	166,3	1361	199	214	452	15,4	1,0	33,3	0,1

ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		7,6	13,6	46,9	339	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	<i>Итого:</i>		60,4	63,0	183,1	1541	171	126	473	10,2	1,0	14,1	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		32,6	25,6	87,6	712	60	126	266	6,9	0,3	12,8	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	255	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 275	Капуста квашенная с растительным маслом, сахаром (доп. гарнир)	55	0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,3	0,0	14,5	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		22,7	27,4	84,0	701	184	99	274	5,6	0,6	27,0	0,1
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	<i>Всего:</i>		12,8	15,0	55,8	410	292	25	210	0,7	0,1	7,7	0,0
	<i>Итого:</i>		68,1	68,0	227,4	1823	536	250	750	13,2	0,9	47,4	0,3
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
204	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
376	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	35	7,6	1,7	51,2	251	50	0	0	2,6	0,3	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		29,7	20,0	97,6	689	382	60	242	5,4	0,5	0,5	0,1

	Обед													
TTK 370	Суп сырный с гренками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,0	0,3	9,4	0,0	
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	
	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	
<i>Всего:</i>			24,5	22,9	73,9	598	153	170	314	8,3	0,7	10,0	0,0	
Полдник														
TTK 376	Пирожок печёный сдобный с джемом	100	4,8	5,2	51,3	272	31	12	52	0,6	0,1	0,3	0,0	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	
TTK 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0	
<i>Всего:</i>			5,4	5,7	79,1	390	58	25	70	3,1	0,1	26,3	0,0	
<i>Итого:</i>			59,5	48,6	250,6	1677	594	255	626	16,9	1,3	36,8	0,1	
Вторник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1	
TTK 12	Жаркое из индейки	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	
	Батон, витаминный с микронутриентами	35	7,6	1,7	51,2	251	50	0	0	2,6	0,3	0,0	0,0	
<i>Всего:</i>			21,0	29,7	79,8	669	297	47	232	5,7	0,4	10,7	0,1	
Обед														
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	255	1,8	6,5	9,6	105	36	20	47	1,0	0,2	18,0	0,0	
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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	
71	Помидоры свежие (доп. гарнir)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	0,0	
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	
<i>Всего:</i>			26,4	24,5	89,4	684	91	48	156	5,5	0,8	24,1	0,1	
Полдник														
TTK 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,7	0,1	0,1	0,0	
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0,0	
<i>Всего:</i>			13,5	15,3	52,4	402	299	28	207	1,4	0,2	0,2	0,0	
<i>Итого:</i>			60,9	69,4	221,6	1755	687	123	595	12,6	1,3	35,0	0,2	
Среда														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	

TTK 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	<i>Всего:</i>		9,7	11,5	35,4	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,0
	<i>Итого:</i>		62,9	68,1	228,9	1984	420	325	769	13,5	0,9	80,1	0,5
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
TTK 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		19,6	18,1	66,9	510	69	43	158	2,7	0,4	8,0	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
TTK 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		27,5	24,0	109,5	764	95	59	221	6,9	0,6	34,1	0,0
	Полдник												
TTK 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем, луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		7,6	8,2	49,9	299	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,0
	<i>Итого:</i>		54,7	50,3	226,3	1573	193	118	443	10,3	1,1	43,4	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		34,1	28,5	77,9	705	272	97	326	4,4	0,4	4,3	0,2
	Обед												
99	Суп из овощей, с зеленью	250	1,7	5,0	9,5	90	22	19	52	0,8	0,2	13,0	0,0

278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнir)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		31,0	31,5	111,7	854	116	203	389	9,1	0,8	20,4	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	<i>Всего:</i>		7,2	5,9	75,6	385	95	49	94	4,4	0,1	31,3	0,0
	<i>Итого:</i>		72,3	65,9	265,2	1944	483	349	809	17,9	1,3	56,0	0,2
	Итого по меню:		1468,9	1441,6	5342,3	40655,4	8965	4988	14730	312,5	26,0	881,8	36,6
	среднее за день		61,2	60,1	222,6	1694	374	208	614	13,0	1,1	36,7	1,5

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