

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

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

Примерное 10-дневное меню трёхразового горячего питания (завтрак, обед, полдник) для городских оздоровительных лагерей на летний период 2026 года для детей в возрасте с 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях г. Нижнего Новгорода.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>Первая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
204	Макароны с сыром	<b>180</b>	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,8	0,1	0,0	0,0
	Творог для детского питания	<b>100</b>	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	<b>200</b>	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,1	0,0	0,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<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>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	<b>250/15</b>	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
342	Компот из яблок	<b>200</b>	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	<b>25/41</b>	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>30,4</b>	<b>26,4</b>	<b>118,4</b>	<b>832</b>	<b>199</b>	<b>202</b>	<b>369</b>	<b>10,5</b>	<b>0,9</b>	<b>16,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	<b>100</b>	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>8,2</b>	<b>9,1</b>	<b>85,0</b>	<b>449</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>61,0</b>	<b>55,5</b>	<b>274,4</b>	<b>1835</b>	<b>510</b>	<b>239</b>	<b>572</b>	<b>12,1</b>	<b>1,1</b>	<b>21,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>15</b>	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК147	Каша молочная рисовая с маслом	<b>200/5</b>	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2
	Йогурт	<b>100</b>	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>40</b>	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>11,8</b>	<b>20,0</b>	<b>72,9</b>	<b>520</b>	<b>175</b>	<b>35</b>	<b>159</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>												
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	<b>255</b>	1,8	6,5	9,6	105	36	20	47	1,0	0,2	18,0	0,0
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>45</b>	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,4	0,0	11,3	0,0
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25/30</b>	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>27,3</b>	<b>25,0</b>	<b>123,9</b>	<b>833</b>	<b>118</b>	<b>61</b>	<b>175</b>	<b>8,1</b>	<b>0,8</b>	<b>50,9</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	<b>100</b>	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>8,4</b>	<b>5,2</b>	<b>63,3</b>	<b>362</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,5</b>	<b>50,2</b>	<b>260,1</b>	<b>1715</b>	<b>326</b>	<b>117</b>	<b>363</b>	<b>10,9</b>	<b>0,9</b>	<b>56,3</b>	<b>0,3</b>

<b>Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	<b>200/25</b>	33,0	25,2	43,3	532	366	51	503	1,3	0,1	0,6	0,1
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>35,3</b>	<b>33,1</b>	<b>62,7</b>	<b>689</b>	<b>383</b>	<b>55</b>	<b>514</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	<b>250</b>	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
234	Котлета рыбная	<b>100</b>	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	0,0
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	<b>30</b>	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	0,0
	Печенье	<b>20</b>	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК206	Компот из ягод	<b>200</b>	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	<b>25/28</b>	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>27,4</b>	<b>26,0</b>	<b>97,2</b>	<b>744</b>	<b>171</b>	<b>114</b>	<b>367</b>	<b>5,3</b>	<b>0,8</b>	<b>8,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	<b>100</b>	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>7,2</b>	<b>6,8</b>	<b>105,6</b>	<b>354</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69,9</b>	<b>65,9</b>	<b>265,5</b>	<b>1787</b>	<b>564</b>	<b>172</b>	<b>884</b>	<b>8,6</b>	<b>1,0</b>	<b>29,1</b>	<b>0,2</b>
<b>Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>												
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой, с маслом	<b>180/5</b>	9,9	23,0	94,5	632	118	26	165	1,3	0,2	1,1	0,1
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>10,6</b>	<b>23,6</b>	<b>113,2</b>	<b>715</b>	<b>146</b>	<b>43</b>	<b>188</b>	<b>5,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	<b>260</b>	7,7	7,0	7,2	120	24	33	102	1,2	0,1	5,3	0,5
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
304	Рис отварной	<b>180</b>	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>25</b>	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	0,0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	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	<b>25/28</b>	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>41,5</b>	<b>32,2</b>	<b>94,3</b>	<b>858</b>	<b>109</b>	<b>171</b>	<b>383</b>	<b>6,3</b>	<b>0,4</b>	<b>13,9</b>	<b>0,6</b>
	<b>Полдник</b>												
	Слойка с фруктовой начинкой	<b>100</b>	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>4,7</b>	<b>11,7</b>	<b>66,4</b>	<b>388</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,8</b>	<b>67,5</b>	<b>273,9</b>	<b>1961</b>	<b>262</b>	<b>218</b>	<b>575</b>	<b>12,5</b>	<b>0,6</b>	<b>33,2</b>	<b>0,7</b>
<b>Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 499	Котлета куриная	<b>90</b>	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1

	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	<b>Всего:</b>		<b>20,3</b>	<b>22,0</b>	<b>50,0</b>	<b>484</b>	<b>69</b>	<b>57</b>	<b>201</b>	<b>3,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
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
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
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	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>37,7</b>	<b>33,7</b>	<b>120,5</b>	<b>935</b>	<b>111</b>	<b>77</b>	<b>164</b>	<b>9,8</b>	<b>0,8</b>	<b>20,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>8,2</b>	<b>9,1</b>	<b>85,0</b>	<b>449</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>66,2</b>	<b>64,8</b>	<b>255,5</b>	<b>1868</b>	<b>191</b>	<b>142</b>	<b>374</b>	<b>13,4</b>	<b>1,0</b>	<b>26,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	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
	<b>Всего:</b>		<b>28,0</b>	<b>23,9</b>	<b>32,1</b>	<b>456</b>	<b>263</b>	<b>31</b>	<b>336</b>	<b>4,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	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
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	25/23	3,6	0,8	24,0	117	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>21,9</b>	<b>19,3</b>	<b>91,3</b>	<b>655</b>	<b>84</b>	<b>89</b>	<b>272</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>5,2</b>	<b>11,8</b>	<b>72,1</b>	<b>414</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,1</b>	<b>55,0</b>	<b>195,5</b>	<b>1525</b>	<b>357</b>	<b>123</b>	<b>611</b>	<b>9,9</b>	<b>0,5</b>	<b>31,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>11,4</b>	<b>21,2</b>	<b>65,7</b>	<b>499</b>	<b>185</b>	<b>40</b>	<b>178</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>

	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	<b>250</b>	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4	0,0
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>50</b>	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
ТТК206	Компот из ягод	<b>200</b>	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	<b>25/32</b>	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>27,7</b>	<b>23,5</b>	<b>110,3</b>	<b>767</b>	<b>124</b>	<b>71</b>	<b>182</b>	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>	<b>41,4</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Изделие сдобное "Ярмарочное с варёной сгущёнкой"	<b>100</b>	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>5,4</b>	<b>64,0</b>	<b>334</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,6</b>	<b>50,1</b>	<b>240,0</b>	<b>1600</b>	<b>316</b>	<b>115</b>	<b>364</b>	<b>11,3</b>	<b>1,0</b>	<b>47,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	<b>168/30</b>	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	<b>175</b>	0,7	0,5	18,0	82	34	22	28	4,0	0,0	8,8	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>11,0</b>	<b>25,3</b>	<b>77,2</b>	<b>582</b>	<b>39</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>4,9</b>	<b>0,0</b>	<b>8,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	<b>250/15</b>	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0
ТТК 274	Ёжики Appetitные	<b>100/50</b>	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
71	Огурцы свежие (доп,гарнир)	<b>30</b>	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	0,0
	Кекс для детского питания	<b>28</b>	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	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	<b>25/24</b>	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>26,1</b>	<b>30,9</b>	<b>105,3</b>	<b>830</b>	<b>255</b>	<b>92</b>	<b>318</b>	<b>5,6</b>	<b>0,7</b>	<b>17,0</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сдоба Appetitная с начинкой фруктово-ягодной	<b>100</b>	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>7,2</b>	<b>6,8</b>	<b>105,6</b>	<b>354</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44,3</b>	<b>63,0</b>	<b>288,1</b>	<b>1766</b>	<b>304</b>	<b>121</b>	<b>357</b>	<b>11,1</b>	<b>0,7</b>	<b>45,9</b>	<b>0,1</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	<b>200/25</b>	19,1	12,2	70,4	467	16	6	31	0,5	0,0	0,3	0,0
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>20</b>	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,4</b>	<b>22,9</b>	<b>102,7</b>	<b>713</b>	<b>150</b>	<b>33</b>	<b>143</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	<b>250</b>	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0

71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,4	0,0	11,3	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
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	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>42,5</b>	<b>35,0</b>	<b>116,1</b>	<b>948</b>	<b>96</b>	<b>143</b>	<b>322</b>	<b>7,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Нижегородская сдоба с маком глазированная	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>8,2</b>	<b>9,1</b>	<b>87,0</b>	<b>458</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>75,1</b>	<b>67,0</b>	<b>305,8</b>	<b>2119</b>	<b>254</b>	<b>181</b>	<b>471</b>	<b>10,6</b>	<b>0,9</b>	<b>22,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>18,4</b>	<b>25,4</b>	<b>61,5</b>	<b>549</b>	<b>187</b>	<b>67</b>	<b>185</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК243	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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,4</b>	<b>31,5</b>	<b>102,4</b>	<b>829</b>	<b>123</b>	<b>86</b>	<b>212</b>	<b>5,3</b>	<b>0,8</b>	<b>14,6</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	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
	<b>Всего:</b>		<b>5,6</b>	<b>11,5</b>	<b>65,7</b>	<b>416</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,4</b>	<b>68,4</b>	<b>229,6</b>	<b>1794</b>	<b>343</b>	<b>174</b>	<b>426</b>	<b>8,7</b>	<b>1,0</b>	<b>18,7</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>577,9</b>	<b>607,4</b>	<b>2588,4</b>	<b>17970</b>	<b>3426</b>	<b>1602</b>	<b>4997</b>	<b>109,2</b>	<b>8,7</b>	<b>332,1</b>	<b>2,0</b>
	<b>среднее за день</b>		<b>57,8</b>	<b>60,7</b>	<b>258,8</b>	<b>1797</b>	<b>343</b>	<b>160</b>	<b>500</b>	<b>10,9</b>	<b>0,9</b>	<b>33,2</b>	<b>0,2</b>

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