

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Школа № 59»
Виталий Витальевич
31.10.2025
МБОУ «ШКОЛА № 59»
ОГРН 1025202272220
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА НИЖНЕГОРСКА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е. В. Петров
22 октября 2025 г.

4-х недельное примерное циклическое меню двухразового горячего питания учащихся начальных классов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта на ноябрь 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 96ф, 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, лицей № 8, 40, 40ф, гимназии № 1, 1ф, 13ф

Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, 188ф, 189, 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, 16ф, 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, лицей № 36, 165, гимназия № 136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		22,0	6,8	41,7	348	47	60	211	3,20	0,33	6,84	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	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
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	25/26	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		14,4	13,6	86,0	522	57	56	137	4,50	1,01	10,40	0,00
	Итого:		36,4	20,4	127,7	870	104	116	348	7,70	1,34	17,24	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		40,5	11,3	71,5	551	44	250	382	8,31	0,43	2,46	0,06
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	4,0	7,9	72	27	17	40	0,90	0,17	8,20	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	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	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00
	Всего:		17,4	17,0	86,2	596	109	78	234	5,31	0,55	17,26	0,01
	Итого:		57,9	28,3	157,6	1147	153	328	616	13,62	0,98	19,72	0,07
	Среда												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00

	Всего:		26,6	21,3	61,6	544	22	40	166	2,95	0,43	0,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		21,4	23,3	102,2	703	114	72	235	5,08	0,38	31,60	0,10
	Итого:		48,0	44,6	163,8	1247	136	112	401	8,03	0,81	31,70	0,10
	Четверг												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		29,2	10,0	71,9	495	50	192	377	7,45	0,42	0,70	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
278	Тефтели мясные	90	10,0	13,7	11,5	217	34	13	76	1,00	0,30	0,20	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		21,5	24,3	101,3	716	86	46	176	5,07	0,64	10,50	0,00
	Итого:		50,7	34,3	173,2	1211	136	238	553	12,52	1,06	11,20	0,01
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	90	9,5	9,0	9,0	155	11	14	71	0,80	0,10	2,30	0,03
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	41	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		16,4	16,1	102,2	619	31	26	139	2,10	0,23	9,90	0,03
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/38	4,8	1,1	32,5	159	33	0	0	1,74	0,21	0,00	0,00
	Всего:		37,1	10,1	63,7	503	73	134	259	5,73	0,72	7,66	0,07
	Итого:		53,5	26,2	165,9	1122	104	160	398	7,83	0,95	17,56	0,10
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		22,0	6,8	41,7	348	47	60	211	3,20	0,33	6,84	0,01
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	200	1,4	4,0	6,2	66	27	15	38	0,64	0,16	15,20	0,00
260	Гуляш из говядины	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/57	6,4	1,4	43,4	213	41	0	0	2,10	0,27	0,00	0,00
	Всего:		26,5	21,6	111,1	745	92	171	262	9,21	0,69	15,80	0,01
	Итого:		48,5	28,4	152,8	1093	139	231	473	12,41	1,02	22,64	0,02
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		34,6	11,4	61,1	485	28	111	211	3,51	0,21	2,46	0,06
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02
278	Тефтели мясные	90	10,0	13,7	11,5	217	34	13	76	1,00	0,30	0,20	0,00
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		30,4	22,1	109,9	767	88	49	159	4,98	0,72	1,80	0,02
	Итого:		65,0	33,5	171,0	1252	116	160	370	8,49	0,93	4,26	0,08
	Среда												

	Завтрак												
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		11,2	13,6	81,2	491	74	45	105	2,67	0,39	48,70	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	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	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		27,6	10,6	76,0	538	112	93	275	5,14	0,54	16,82	0,01
	Итого:		38,8	24,2	157,2	1029	186	138	380	7,81	0,93	65,52	0,01
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		37,2	9,2	62,9	482	33	96	176	3,70	0,24	2,46	0,06
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
278	Тефтели мясные	90	10,0	13,7	11,5	217	34	13	76	1,00	0,30	0,20	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,88	0,23	0,00	0,00
	Всего:		21,0	26,6	111,6	807	89	57	200	5,13	0,64	10,50	0,00
	Итого:		58,2	35,8	174,5	1289	122	153	376	8,83	0,88	12,96	0,06
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	94	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		29,4	19,2	60,0	531	28	25	131	3,29	0,44	0,10	0,00

	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	1,7	3,9	8,0	74	26	15	35	0,80	0,14	7,30	0,01
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00
	Всего:		36,9	11,5	56,7	478	86	128	238	5,84	0,54	14,88	0,07
	Итого:		66,3	30,7	116,7	1009	114	153	369	9,13	0,97	14,98	0,07
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		15,6	15,1	41,7	398	36	51	98	3,72	0,33	6,74	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	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
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		14,4	13,6	86,0	522	57	56	137	4,50	1,01	10,40	0,00
	Итого:		30,0	28,7	127,7	920	93	107	235	8,22	1,34	17,14	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		34,6	11,4	61,1	485	28	111	211	3,51	0,21	2,46	0,06
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
259	Жаркое по-домашнему	150	9,3	9,7	14,0	182	17	34	70	1,80	0,30	6,20	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		15,1	13,0	72,4	478	63	59	134	4,87	0,82	6,38	0,01

	Итого:		49,7	24,4	133,4	963	91	170	345	8,38	1,03	8,84	0,07
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		37,2	9,2	62,9	482	33	96	176	3,70	0,24	2,46	0,06
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	4,0	7,9	72	27	17	40	0,90	0,17	8,20	0,01
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		26,6	11,1	57,6	467	92	80	265	5,07	0,58	15,11	0,02
	Итого:		63,8	20,3	120,5	949	125	176	441	8,77	0,82	17,57	0,08
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные	90	10,0	13,7	11,5	217	34	13	76	1,00	0,30	0,20	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,7	21,6	86,7	631	63	152	286	6,85	0,61	0,30	0,00
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,90	0,01	0,20	3,60
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00
	Всего:		26,2	18,1	115,8	732	308	183	553	4,00	0,59	35,80	3,90
	Итого:		46,9	39,7	202,5	1363	371	335	839	10,85	1,20	36,10	3,90
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00

	Всего:		24,8	17,1	39,5	410	33	42	158	3,31	0,53	5,22	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,10	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,74	0,07	0,00	0,00
	Всего:		20,8	17,9	96,4	630	96	55	178	3,96	0,45	56,20	0,01
	Итого:		45,6	35,0	135,9	1040	128	97	336	7,27	0,98	61,42	0,01
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		25,9	7,9	77,1	481	39	38	171	2,84	0,23	0,70	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
260	Гуляш из говядины	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00
	Всего:		25,8	21,6	98,8	693	75	177	276	9,28	0,60	14,80	0,01
	Итого:		51,7	29,5	175,8	1174	114	215	447	12,12	0,83	15,50	0,02
	Вторник												
	Завтрак												
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		11,2	13,6	81,2	491	74	45	105	2,67	0,39	48,70	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский с зеленью	200	1,3	4,7	7,6	78	25	16	38	0,90	0,20	15,00	0,03
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00

ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/52	6,0	1,3	40,5	199	39	0	0	2,02	0,26	0,00	0,00
	Всего:		32,7	23,3	106,3	767	77	37	167	4,61	0,80	22,60	0,03
	Итого:		43,9	36,9	187,5	1258	151	82	272	7,28	1,19	71,30	0,03
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		34,6	11,4	61,1	485	28	111	211	3,51	0,21	2,46	0,06
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,10	0,10	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:		26,0	8,9	76,9	502	83	75	249	4,66	0,80	5,90	0,02
	Итого:		60,6	20,3	137,9	987	111	186	460	8,17	1,01	8,36	0,08
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные	90	10,0	13,7	11,5	217	34	13	76	1,00	0,30	0,20	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,7	21,6	86,7	631	63	152	286	6,85	0,61	0,30	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	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:		40,0	12,6	81,9	600	66	117	232	5,68	0,43	12,66	0,06
	Итого:		60,7	34,2	168,6	1231	129	269	518	12,53	1,04	12,96	0,06
	Пятница												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01

312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		22,8	7,5	42,4	327	79	63	234	3,23	0,18	1,06	0,07
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		29,9	24,7	147,3	931	102	63	213	9,12	0,52	24,60	0,01
	Итого:		52,7	32,2	189,7	1258	181	126	447	12,35	0,70	25,66	0,08
	Итого по меню:		1028,7	607,7	3139,7	22411	2804	3551	8624	192,32	19,99	492,63	4,87
	среднее за день		51,4	30,4	157,0	1121	140	178	431	9,62	1,00	24,63	0,24

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