

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа № 59»

Ветров Е.Н.

28.11.2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 24 »

Е.В. Пороховой
ноября 2025 г.



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов с заболеванием «целиакия» на декабрь 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, лицеи №№ 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, лицеи №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

	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
	<i>Первая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		20,0	6,6	34,7	277	58	72	228	5,8	0,2	35,7	0,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом; зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,00	0,40	6,00	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
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		14,8	14,5	64,8	448	69	80	183	7,2	1,1	20,2	0,0
	Полдник												
	Пюре яблочное	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	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		35,5	21,7	132,0	863	155	169	434	17,0	1,3	70,0	0,0
	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	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		36,9	9,7	55,9	459	52	236	357	10,0	0,3	16,5	0,1
	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
260	Гуляш из говядины	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		15,0	18,9	42,6	399	74	80	155	7,2	0,4	43,8	0,0

	Полдник												
	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
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		52,6	29,2	136,1	1016	154	333	535	21,1	0,6	74,4	0,1
	Среда												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	90/50	13,5	13,0	3,0	183	12	12	61	0,8	0,2	5,6	0,0
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		17,8	21,1	50,1	492	41	48	144	5,3	0,2	19,7	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	250	2,4	5,3	10,3	98	115	18	99	0,7	0,2	10,1	0,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные в соусе томатном	90/50	9,6	9,1	9,4	158	12	15	73	0,9	0,1	3,5	0,0
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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
	Всего:		15,7	19,9	69,5	520	172	74	253	6,4	0,4	52,7	0,1
	Полдник												
	Пюре яблочное	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		34,2	41,6	152,1	1150	241	139	420	15,7	0,6	86,5	0,1
	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	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		25,6	8,4	56,3	403	58	178	352	9,1	0,3	14,7	0,0
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,9	0,1	10,2	0,0
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,5	0,1	2,4	0,1
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00

18	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		33,8	14,0	58,6	526	52	141	271	6,9	0,2	26,7	0,1
	Полдник												
	Пюре яблочное	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		60,1	23,0	147,4	1067	138	336	646	20,0	0,4	55,5	0,1
	Пятница												
	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	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		32,0	9,9	47,3	437	39	120	215	6,0	0,1	16,5	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, зеленью	25/250	7,2	0,6	0,2	37	4	28	44	0,49	0,02	0,80	0,02
ТТК 274	Ёжики Аппетитные в соусе томатном	90/50	9,6	9,1	9,4	158	12	15	73	0,9	0,1	3,5	0,0
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		20,0	15,0	39,8	376	56	85	203	6,4	0,3	23,5	0,1
	Полдник												
	Пюре яблочное	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		0,2	0,1	18,8	76	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		52,2	25,0	105,9	889	100	209	426	13,2	0,3	40,1	0,1
	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	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		19,6	5,8	30,8	253	56	68	213	5,6	0,2	19,8	0,0
	Обед												

88	Суп из овощей, с зеленью	200	1,4	4,0	7,6	72	18	15	42	0,64	0,16	10,40	0,0
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
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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		20,6	20,7	63,9	525	65	184	281	10,3	0,4	25,0	0,0
	Полдник												
	Пюре яблочное	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		40,9	27,1	127,2	916	149	269	517	19,8	0,6	58,9	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,5	0,1	2,4	0,1
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		32,0	9,9	47,3	437	39	120	215	6,0	0,1	16,5	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, зеленью	25/250	7,2	0,6	0,2	37	4	28	44	0,49	0,02	0,80	0,02
278	Тефтели мясные в соусе томатном	90/50	13,5	13,0	3,0	183	12	12	61	0,8	0,2	5,6	0,0
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		24,3	19,7	37,3	425	58	86	206	6,4	0,4	41,5	0,0
	Полдник												
	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
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		57,0	30,2	122,2	1020	125	223	444	16,4	0,4	72,1	0,1
	Среда												
	Завтрак												
291	Плов из индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	0,0
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

38	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		9,8	17,0	75,0	492	75	54	118	5,6	0,2	35,7	0,0
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с рисом, зеленью	200	1,6	4,1	14,0	100	13	19	51	0,7	0,2	6,2	0,0
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
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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		21,2	9,9	44,8	353	69	87	264	6,3	0,4	26,0	0,0
	Полдник												
	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
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		31,7	27,5	157,4	1003	172	158	405	15,8	0,6	75,8	0,0
	Четверг												
	Завтрак												
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
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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		19,2	16,7	56,3	453	47	169	239	9,6	0,3	14,6	0,0
	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 в соусе томатном	90/50	13,5	13,0	3,0	183	12	12	61	0,8	0,2	5,6	0,0
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	50	5,2	2,5	30,0	163	17	52	151	1,90	0,20	0,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Всего:		24,3	27,2	89,7	730	52	107	334	4,2	0,5	30,8	0,0
	Полдник												
	Пюре яблочное	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	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		44,2	44,5	178,5	1321	127	293	596	17,8	0,8	59,5	0,0
	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
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		24,0	19,8	47,8	496	33	49	170	5,4	0,3	14,1	0,0
	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	1,5	0,1	2,4	0,1
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		32,6	11,0	38,4	383	76	141	253	7,2	0,3	28,9	0,1
	Полдник												
	Пюре яблочное	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	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,2	0,1	18,8	76	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		56,8	30,9	105,0	955	114	194	431	13,5	0,6	43,1	0,1
	<i>Третья неделя</i>												
	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		19,7	16,4	51,6	433	66	170	245	6,6	0,3	46,2	0,0
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	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 фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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
	Всего:		10,8	13,8	63,6	418	26	59	140	3,0	0,8	10,4	0,0
	Полдник												
	Пюре яблочное	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00

[illegible]

	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
	Всего:		0,2	0,1	23,9	96,0	5,0	4,0	8,0	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		58,1	19,5	118,5	880	140	325	618	17,3	0,6	44,7	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	90/50	13,5	13,0	3,0	183	12	12	61	0,8	0,2	5,6	0,0
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	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
	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		17,8	21,1	63,9	547	41	48	144	5,3	0,2	19,7	0,0
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,5	0,1	2,4	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	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
	Всего:		39,7	16,4	59,8	546	169	358	701	7,7	0,6	46,5	0,4
	Полдник												
	Пюре яблочное	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	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		58,2	38,1	156,2	1231	238	423	868	17,0	0,8	80,3	0,4
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 274	Ёжики Аппетитные в соусе томатном	90/50	9,6	9,1	9,4	158	12	15	73	0,9	0,1	3,5	0,0
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		12,8	14,4	53,4	394	52	57	159	5,9	0,2	22,7	0,0
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,9	0,1	10,2	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	90/50	13,5	13,0	3,0	183	12	12	61	0,8	0,2	5,6	0,0

	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	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
	Всего:		20,6	25,1	76,3	644	78	69	201	3,0	0,5	61,5	0,0
	Полдник												
	Пюре яблочное	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	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,2	0,1	18,8	76	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		33,6	39,6	148,5	1114	135	130	368	9,8	0,7	84,3	0,0
	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
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		20,7	8,6	47,7	381	45	62	210	5,1	0,0	14,7	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	250	2,4	5,3	10,3	98	115	18	99	0,7	0,2	10,1	0,0
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
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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		21,6	22,0	66,6	551	162	187	338	10,3	0,5	24,7	0,0
	Полдник												
	Пюре яблочное	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		43,0	31,2	151,9	1090	235	266	571	19,4	0,5	53,5	0,0
	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
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
	Пюре фруктовое	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	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		9,2	13,1	66,9	421	64	45	105	2,2	0,3	48,7	0,0

	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
278	Тефтели мясные в соусе томатном	90/50	13,5	13,0	3,0	183	12	12	61	0,8	0,2	5,6	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
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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		24,5	25,3	61,6	572	98	181	330	7,2	0,7	66,3	0,0
	Полдник												
	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
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		34,4	39,0	166,1	1151	190	243	458	13,3	1,0	129,1	0,0
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,5	0,1	2,4	0,1
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		32,0	9,9	47,3	437	39	120	215	6,0	0,1	16,5	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, зеленью	25/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,8	0,2	1,5	0,0
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
ТТК 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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		29,5	9,1	37,9	352	74	88	254	3,6	0,3	23,3	0,0
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	23,8	103	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		62,2	19,6	109,0	892	141	225	492	13,6	0,4	53,9	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	90/50	13,5	13,0	3,0	183	12	12	61	0,8	0,2	5,6	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

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
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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		23,6	23,9	65,5	573	80	173	303	9,6	0,4	35,7	0,0
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с рисом, зеленью	200	1,6	4,1	14,0	100	13	19	51	0,7	0,2	6,2	0,0
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,5	0,1	2,4	0,1
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		33,6	14,0	61,3	537	52	139	266	6,7	0,3	22,7	0,1
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		57,9	38,5	159,3	1248	160	329	592	20,3	0,7	72,5	0,1
	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	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		19,6	5,8	30,8	253	56	68	213	5,6	0,2	19,8	0,0
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,9	0,1	10,2	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	90/50	13,5	13,0	3,0	183	12	12	61	0,8	0,2	5,6	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
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,11	0,11	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		28,1	26,2	83,3	681	96	217	438	8,3	0,7	61,5	0,0
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
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

	Всего:		0,2	0,1	18,8	76	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		47,9	32,1	132,9	1010	157	289	659	14,8	0,9	81,4	0,0
	Итого по меню:		934,4	613,0	2795,5	20788	3177	4964	10281	322,3	13,6	1410,9	1,3
	среднее за день		46,7	30,6	139,8	1039	159	248	514	16,1	0,7	70,5	0,1

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