

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБОУ «Школа № 59»
Вяткин В.В.
30.01.2026



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 26 »

января

2026 г.



4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов с заболеванием «целиакия» на февраль 2026 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»

59

	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												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,8	0,2	6,8	0
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	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		14,1	14,2	58,6	417	70	68	155	3,0	1,0	52,6	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:		34,8	21,4	125,8	832	156	157	406	12,8	1,2	102,4	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12	19,3	226	16	40	165	2	0,2	8,2	0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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:		11,2	13,0	48,8	358	62	67	200	8,4	0,2	33,3	0,0
	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 гипоаллергенный	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	
	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:		26,9	32,5	129,0	915	164	164	378	19,5	0,6	91,2	0,0
	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 (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,5	0,1	2,4	0,1

	Отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
	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 (цыплята)	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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:		31,9	9,8	44,4	424	34	117	212	5,3	0,1	13,5	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:		52,1	24,9	103,0	876	95	206	423	12,5	0,3	37,1	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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:		19,5	5,7	27,9	240	51	65	210	4,9	0,2	16,8	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	0,00
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	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
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0
	Всего:		20,6	20,7	69,0	545	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:		40,8	27,0	129,4	923	144	266	514	19,1	0,6	55,9	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
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:		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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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:		24,2	19,6	34,4	412	53	83	203	5,7	0,4	38,5	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:		56,9	30,1	119,3	1007	120	220	441	15,7	0,5	69,1	0,1
	Среда												
	Завтрак												
291	Плов из филе индейки	150	8	12,8	34	283	17	27	76	1,2	0,22	3	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	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0

	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		9,2	13,1	61,8	401	64	45	105	2,2	0,3	48,7	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:		31,1	23,6	144,2	912	161	149	392	12,4	0,7	88,8	0,0
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	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												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	0,9	4,9	7,8	81	26	15	34	1	0,15	7,3	0,01
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 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49	11	8	9	0,2	0	4,5	0
	Всего:		23,4	28,0	81,2	702	67	106	315	4,4	0,6	17,4	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
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:		43,3	45,3	170,0	1293	142	292	577	18,0	0,8	46,1	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	
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												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
288	Птица отварная (цыплята)	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:		32,9	12,2	44,4	417	60	150	277	7,3	0,3	31,8	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:		57,1	32,1	111,0	989	98	203	455	13,6	0,6	46,0	0,1
	<i>Третья неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	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
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:		31,2	30,8	147,7	989	120	246	408	13,6	1,1	70,7	0,0

Вторник													
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	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:		21,2	8,3	43,0	361	64	63	216	2,1	0,1	46,3	0,0
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
259	Жаркое по-домашнему	150	9,3	9,7	14,0	182	17	34	70	1,80	0,30	6,20	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,40	0,01	19,80	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	15,0	55,7	442,0	91,0	86,0	153,0	7,0	0,5	41,6	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	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:		42,6	23,9	136,3	961	183	166	392	13,1	0,6	102,0	0,0
Среда													
Завтрак													
288	Птица отварная (цыплята)	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
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	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	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
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:		21,0	9,7	38,7	325	83	85	253	6,5	0,4	28,1	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	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	
	Всего:		0,2	0,1	23,9	96,0	5,0	4,0	8,0	0,9	0,0	0,1	0,1
	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												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,6	0,3	4,8	0
288	Птица отварная (цыплята)	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:		42,0	16,6	64,7	578	78	258	429	8,8	0,6	23,3	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:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		60,5	38,3	161,1	1263	147	323	596	18,1	0,8	57,1	0,1
	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
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 (мандарины)	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00

	Компот из кураги	200	1,1	0	13,2	86	33	21	29	0,7	0	0,9	0
	Всего:		21,0	24,8	64,9	626	101	87	227	3,0	0,4	62,3	0,0
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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:		34,0	39,3	137,1	1096	158	148	394	9,8	0,6	85,1	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 гипоаллергенный	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	12,8	34	283	17	27	76	1,2	0,22	3	0
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0	2,9	0
	Всего:		9,3	13,1	62,0	403	67	46	107	2,2	0,3	51,5	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	
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
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0
	Всего:		24,5	25,3	66,7	592	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:		34,5	39,0	166,3	1153	193	244	460	13,4	1,0	131,9	0,0
	Среда												
	Завтрак												
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:		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												
	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:		62,2	19,6	122,8	947	141	225	492	13,5	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
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
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00

	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												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,6	0,3	4,8	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:		36,7	14,3	63,0	559	62	146	285	7,6	0,4	21,3	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:		61,0	38,8	161,0	1270	170	336	611	21,2	0,8	71,1	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												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28	0,3
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:		25,6	24,8	64,8	584	187	291	634	6,9	0,8	79,3	0,3
	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:		45,4	30,7	114,4	913	248	363	855	13,4	0,9	99,2	0,3
	Итого по меню:		909,8	612,6	2748,3	20526	3194	4772	10047	311,9	13,7	1447,7	1,2
	среднее за день		45,5	30,6	137,4	1026	160	239	502	15,6	0,7	72,4	0,1