

«СОГЛАСОВАНО»

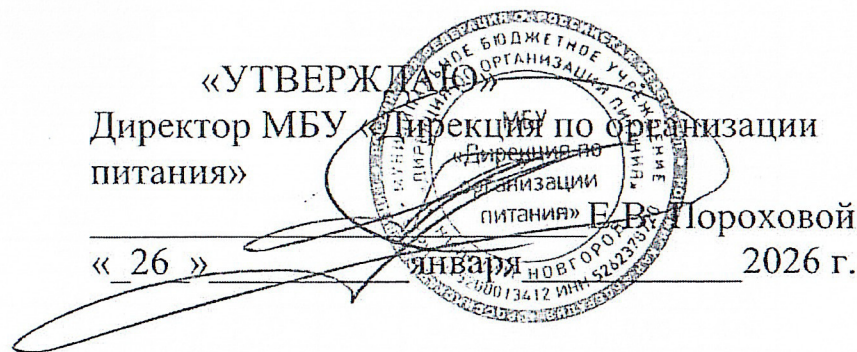
*Директор
МБОУ «Школа № 59»
Виталий Витальевич
30.01.2026*



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой
« 26 » января 2026 г.



4-х недельное примерное циклическое меню двухразового горячего питания, для учащихся средних и старших классов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта 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),185, 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,141,183, лицей №82

Нижегородского района школы № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицеи №№ 8,40, гимназии №№1, 13

Советского района школы № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173,188, 188ф,189, гимназии №№25, 53, лицей №28,38

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»

№ п/п по учебному плану 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
	<i>Первая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
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
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		23,8	6,9	41,8	356	49	63	225	3,27	0,33	6,91	0,01
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	265	5,6	6,8	17	152	15	27	67	1	0,1	8,3	0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0
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	47	3,4	0,6	20,3	100	34	0	0	1,8	0,2	0	0
	Всего:		20,8	19,2	84,5	593	63	72	251	5,15	0,40	9,10	0,00
	Итого:		44,6	26,1	126,3	949	112	135	476	8,42	0,73	16,01	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
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
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:		12,7	12,7	60,4	406	33	44	173	3,44	0,29	8,26	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	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
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	10,1	41	5	4	8	0,85	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:		23,6	21,5	87,9	647	86	53	108	5,59	0,36	10,63	0,01
	Итого:		36,3	34,2	148,2	1053	119	97	281	9,03	0,65	18,89	0,01
	Среда												
	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
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

2

диета №4	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		16,9	18,4	61,5	479	23	44	93	3,17	0,20	0,60	0,01
	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
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100	10,5	10,1	9,9	173	13	15	79	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
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	25/25	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00
	Всего:		19,9	21,9	86,8	656	75	72	217	5,01	0,57	37,29	0,03
	Итого:		36,8	40,3	148,3	1135	98	116	310	8,18	0,77	37,89	0,04
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
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:		43,7	11,5	71,8	567	46	260	396	8,50	0,43	2,75	0,07
	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
278	Тефтели мясные	100	13,3	15,2	12,8	241	38	14	84	0,10	0,17	0,26	0,04
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
	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:		26,2	27,9	97,4	742	87	50	187	4,12	0,51	10,56	0,04
	Итого:		69,9	39,4	169,2	1309	133	310	583	12,62	0,94	13,31	0,11
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,2	14,2	41,2	342	6	5	4	0,6	0	0	0,1
	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:		14,4	14,8	79,4	508	21	9	12	1,95	0,10	0,10	0,10
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	0,00	0,00
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

№4	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:		31,2	22,5	61,5	619	67	74	251	5,40	1,06	6,34	0,01
	Итого:		45,6	37,3	140,9	1127	88	83	263	7,35	1,16	6,44	0,11
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
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
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		23,8	6,9	41,8	356	49	63	225	3,27	0,33	6,91	0,01
	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
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	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	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	36	2,6	0,4	15,6	76	26	0	0	1,40	0,10	0,00	0,00
	Всего:		25,6	23,0	82,9	672	103	219	337	9,42	0,60	14,40	0,01
	Итого:		49,4	29,9	124,7	1028	152	282	562	12,69	0,93	21,31	0,02
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
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:		37,8	11,6	61,4	501	30	121	225	3,70	0,21	2,75	0,07
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренокми, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
278	Тефтели мясные	100	13,3	15,2	12,8	241	38	14	84	0,10	0,17	0,26	0,04
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
	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:		33,7	23,6	97,1	734	89	49	165	4,03	0,54	1,02	0,06
	Итого:		71,5	35,2	158,5	1235	119	170	390	7,73	0,75	3,77	0,13
	Среда												
	Завтрак												
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0

диета №4	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		12,9	17,7	83,4	544	38	40	110	3,05	0,40	4,10	0,00
	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
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	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		29,2	12,7	78,0	573	85	87	284	5,55	0,57	17,11	0,01
	Итого:		42,1	30,4	161,4	1117	123	127	394	8,60	0,97	21,21	0,01
	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
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:		19,5	16,2	63,3	476	28	29	58	3,36	0,23	0,60	0,01
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	250	2,0	4,9	10,0	92	32	19	43	1,00	0,18	9,20	0,00
278	Тефтели мясные	100	13,3	15,2	12,8	241	38	14	84	0,10	0,17	0,26	0,04
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
	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:		23,6	29,9	91,6	729	104	60	206	4,05	0,58	9,56	0,04
	Итого:		43,1	46,1	154,9	1205	132	89	264	7,41	0,81	10,16	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		31,0	20,3	55,5	528	25	26	141	3,19	0,46	0,10	0,00
	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

№4	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	5,0	21	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:		27,2	12,2	58,6	483	75	87	284	5,12	0,52	17,11	0,01
	Итого:		58,2	32,5	114,1	1011	100	113	425	8,31	0,98	17,21	0,01
	<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
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	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	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
	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:		17,6	17,7	86,3	572	52	69	243	4,75	0,41	11,00	0,00
	Итого:		33,2	32,8	128,0	970	88	120	341	8,47	0,74	17,74	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
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	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:		40,4	9,4	63,2	498	35	106	190	3,89	0,24	2,75	0,07
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0
259	Жаркое по-домашнему	200	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21	5	4	8	0,9	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами	47	3,4	0,6	20,3	100	34	0	0	1,8	0,2	0	0
	Всего:		18,3	16,4	55,7	456	78	75	171	5,90	0,90	8,40	0,00
	Итого:		58,7	25,8	118,9	954	113	181	361	9,79	1,14	11,15	0,07
	Среда												
	Завтрак												

ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,2	14,2	41,2	342	6	5	4	0,6	0	0	0,1
	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
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		14,8	14,9	82,3	522	23	9	12	2,05	0,12	0,10	0,10
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
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
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0
	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:		26,9	12,0	59,5	493	102	87	275	5,33	0,45	16,94	0,01
	Итого:		41,7	26,9	141,8	1015	125	96	287	7,38	0,57	17,04	0,11
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные	100	13,3	15,2	12,8	241	38	14	84	0,10	0,17	0,26	0,04
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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		25,7	24,6	81,2	650	70	180	334	6,85	0,52	0,36	0,04
	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)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
309	Рожки отварные	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	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	24	1,7	0,3	10,4	51	17	0	0	0,9	0,1	0	0
	Всего:		41,3	13,2	68,5	556	52	131	255	5,21	0,34	12,95	0,10
	Итого:		67,0	37,8	149,7	1206	122	311	589	12,06	0,86	13,31	0,14
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	0,00	0,00
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:		27,5	19,3	41,9	484	35	48	181	3,60	0,58	6,24	0,00
	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
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0

№4	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/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0	0
	Всего:		26,5	23,5	80,0	634	63	51	198	5,10	0,51	10,70	0,02
	Итого:		54,0	42,8	121,9	1118	98	99	379	8,70	1,09	16,94	0,02
	<i>Четвертая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
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:		27,7	8,0	63,4	434	41	41	185	2,91	0,23	0,77	0,01
	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
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	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
	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:		26,2	23,6	93,8	692	65	207	323	9,77	0,61	10,80	0,01
	Итого:		53,9	31,6	157,2	1126	106	248	508	12,68	0,84	11,57	0,02
	Вторник												
	Завтрак												
291	Плов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,0	17,7	78,6	526	42	42	112	3,10	0,40	8,10	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский с зеленью	250	1,8	3,1	12,1	84	31	20	44	1,00	0,02	36,80	0,03
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	0,00	0,00
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	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:		35,6	23,9	85,3	699	79	46	184	5,41	0,59	36,90	0,03
	Итого:		48,6	41,6	163,9	1225	121	88	296	8,51	0,99	45,00	0,03
	Среда												
	Завтрак												

ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	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:		20,5	17,6	78,0	552	170	76	249	2,95	0,16	0,30	3,60
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	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	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,68	0,20	0,00	0,00
	Всего:		28,3	10,3	67,1	519	85	89	295	5,25	0,81	7,01	0,02
	Итого:		48,8	27,9	145,1	1071	255	165	544	8,20	0,97	7,31	3,62
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные	100	13,3	15,2	12,8	241	38	14	84	0,10	0,17	0,26	0,04
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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		25,7	24,6	81,2	650	70	180	334	6,85	0,52	0,36	0,04
	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)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
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	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:		44,6	14,9	90,8	673	65	130	249	5,87	0,43	12,95	0,07
	Итого:		70,3	39,5	172,0	1323	135	310	583	12,72	0,95	13,31	0,11
	Пятница												
	Завтрак												
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
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		23,8	6,9	41,8	356	49	63	225	3,27	0,33	6,91	0,01
	Обед												диета №4
ТТК83	Суп Минестроне	250	3	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35	0,4

Лист №4	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
Лист 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	26	1,9	0,3	11,2	55	19	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		26,1	23,2	76,0	616	195	188	567	3,82	0,59	39,90	0,42
	Итого:		49,9	30,1	117,8	972	244	251	792	7,09	0,92	46,81	0,43
	Итого по меню:		1023,5	688,3	2862,4	22149	2585	3391	8627	185,94	17,76	366,38	5,06
	среднее за день		51,2	34,4	143,1	1107	129	170	431	9,30	0,89	18,32	0,25

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