

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБОУ «Школа № 59»
Второй-Второй В.В.
30.01.2026



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 26 »

января

2026 г.



Е.В. Пороховой

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания, для учащихся средних и старших 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), 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»

	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
310	Картофель отварной	180	3,5	6,5	18,5	147	16	35	94	1,37	0,18	25,00	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:		21,9	7,2	24,2	248	39	68	243	2,9	0,2	25,8	0,0
	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	0,0
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:		17,9	19,1	72,8	535	52	85	266	6,5	0,2	23,1	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:		40,5	26,9	129,5	921	119	170	532	13,4	0,4	63,0	0,0
	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
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:		10,8	12,6	38,0	309,0	44,0	57,0	188,0	6,0	0,2	22,3	0,0
	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
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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		30,3	14,4	59,5	497	77	219	441	8,1	0,3	10,8	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:		41,8	27,6	135,1	964	149	293	652	18,0	0,5	47,2	0,0
	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		14,5	17,8	39,2	375	12	44	93	2,6	0,1	0,6	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	100/50	10,9	12,0	11,0	196	15	18	84	1,0	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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	0,7	0,0	20,0	0,0
	Всего:		17,5	23,7	73,4	611	177	82	277	6,7	0,5	51,2	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:		32,7	42,1	145,1	1124	217	143	393	13,3	0,6	65,9	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	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
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:		29,1	10,0	63,4	461	63	208	406	10,1	0,3	14,8	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
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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		34,2	15,9	52,8	489	26	135	270	3,9	0,2	12,7	0,1
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

	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:		64,0	26,5	148,7	1088	117	360	699	17,9	0,5	41,5	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	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	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:		32,7	11,3	52,5	443	39	124	226	6,1	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	100/50	10,9	12,0	11,0	196	15	18	84	1,0	0,1	1,0	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		21,3	18,3	30,0	405	38	80	212	3,5	0,3	8,0	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:		54,2	29,7	101,3	924	82	208	446	10,5	0,4	24,6	0,1
	Вторая неделя												
	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		21,4	6,3	19,5	252	37	63	225	2,7	0,2	6,9	0,0
	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
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:		22,6	23,2	72,8	593	72	215	331	11,3	0,5	27,6	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	0,9	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:		44,7	30,1	124,8	983	137	295	579	18,0	0,7	48,6	0,0
	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		35,4	11,0	39,1	397	18	121	225	3,2	0,1	2,8	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	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,0	0,2	0,3	0,0
310	Картофель отварной	180	3,5	6,5	18,5	147	16	35	94	1,37	0,18	25,00	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:		25,7	24,8	26,9	436	38	82	223	3,8	0,4	26,2	0,1
	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:		61,8	36,4	103,6	991	84	220	471	10,9	0,5	43,0	0,1
	Среда												
	Завтрак												
291	Плов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4	0
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
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:		12,5	21,3	72,4	532	81	63	144	6,1	0,3	36,7	0,0
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с рисом, зеленью	250	2,1	5,1	17,2	123	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0
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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0

	Всего:		23,5	11,4	36,7	375	55	86	297	3,7	0,4	14,6	0,0
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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:		36,7	33,3	146,7	1065	164	166	464	13,8	0,7	65,4	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	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		20,4	17,7	49,6	441	27	183	264	7,4	0,3	0,6	0,0
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	250	1,3	4,9	10	92	33	19	43	1	0,2	9,2	0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные в соусе томатном	100/50	10,9	12,0	11,0	196	15	18	84	1,0	0,1	1,0	0,0
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	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:		17,2	26,4	73,3	603	77	77	221	6,6	0,4	24,3	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:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		38,3	44,7	155,4	1182	133	277	508	18,0	0,7	39,0	0,0
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,0	0,3	0,0	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		26,4	22,0	39,4	461	10	41	176	2,5	0,3	0,1	0,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2	0,4	6	0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,0	0,2	0,3	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	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	0,00
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	4,0	0,0	14,1	0,0
	Итого:		41,9	20,3	81,0	707	97	157	393	10,4	0,5	30,1	0,0
	Среда												
	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		41,3	10,9	49,5	463	34	260	396	8,0	0,3	2,8	0,1
	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		23,1	11,2	29,3	350	74	87	275	3,8	0,3	16,9	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:		0,2	0,1	23,9	96,0	5,0	4,0	8,0	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		64,6	22,2	102,7	909	113	351	679	12,6	0,6	19,8	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,0	0,2	0,3	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
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:		25,7	27,0	65,9	612	58	194	342	10,4	0,5	14,4	0,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2	0,4	6	0
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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		40,9	16,3	54,4	528	48	153	312	5,2	0,5	8,8	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	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:		41,9	20,3	81,0	707	97	157	393	10,4	0,5	30,1	0,0
	Среда												
	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		41,3	10,9	49,5	463	34	260	396	8,0	0,3	2,8	0,1
	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		23,1	11,2	29,3	350	74	87	275	3,8	0,3	16,9	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:		0,2	0,1	23,9	96,0	5,0	4,0	8,0	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		64,6	22,2	102,7	909	113	351	679	12,6	0,6	19,8	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,0	0,2	0,3	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
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:		25,7	27,0	65,9	612	58	194	342	10,4	0,5	14,4	0,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2	0,4	6	0
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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		40,9	16,3	54,4	528	48	153	312	5,2	0,5	8,8	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	0,9	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:		67,3	43,9	152,8	1278	134	364	677	19,6	0,9	37,2	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,0	0,3	0,0	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		25,1	18,7	19,6	380	23	48	181	3,1	0,5	6,2	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
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,0	0,2	0,3	0,0
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	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:		21,8	32,2	69,5	654	52	79	230	6,5	0,3	24,6	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:		0,2	0,1	18,8	76	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		47,1	51,0	107,9	1110	80	131	419	10,5	0,8	30,9	0,0
	Четвертая неделя												
	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		21,4	6,3	19,5	252	37	63	225	2,7	0,2	6,9	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	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		22,8	23,0	59,9	539	142	201	363	8,1	0,5	10,7	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:		44,9	29,9	117,0	949	207	281	611	14,8	0,7	31,7	0,0
	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
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:		11,4	17,7	63,9	461	51	53	125	5,7	0,3	18,1	0,0
	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
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,0	0,2	0,3	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
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:		27,5	30,1	78,0	696	89	214	386	11,4	0,5	51,2	0,1
	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:		39,6	48,4	179,5	1315	168	284	534	21,1	0,8	83,4	0,1
	Среда												
	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	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
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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		28,6	6,9	19,7	289	41	91	269	3,2	0,2	7,7	0,0
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,0
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:		29,5	7,6	62,3	468	74	112	300	8,1	0,2	21,9	0,0
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,0	0,2	0,3	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
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:		25,7	27,0	65,9	612	58	194	342	10,4	0,5	14,4	0,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленом	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2	0,4	6	0
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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		40,9	16,3	54,4	528	48	153	312	5,2	0,5	8,8	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:		67,3	43,9	152,8	1278	134	364	677	19,6	0,9	37,2	0,1
	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	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		21,4	6,3	19,5	252	37	63	225	2,7	0,2	6,9	0,0
	Обед												
ТТК83	Суп Министроне	250	3	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35	0,4
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,0	0,2	0,3	0,0
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	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:		22,8	32,3	69,0	659	185	212	598	6,3	0,5	49,4	0,4
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

376	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	0,90	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:		44,4	38,7	107,3	987	227	279	831	9,9	0,7	56,4	0,5
	Итого по меню:		947,3	690,1	2514,6	20446	2641	4873	10857	289,6	12,8	853,1	1,5
	среднее за день		47,4	34,5	125,7	1022	132	244	543	14,5	0,6	42,7	0,1

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