

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 24 » _____ 2025 г.
Н.В. Пороховой

4-х недельное примерное меню трехразового горячего питания учащихся начальных классов с непереносимостью лактозы 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, 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	энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A			
	Первая неделя															
	Понедельник															
	Завтрак															
ТТК 500	Пшеница "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	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	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	0,90	0,00	0,10	0,00			
	Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00			
	Всего:		21,5	18,6	58,5	489	82	76	179	3,97	0,52	67,00	0,01			
	Обед															
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00			
265	Шов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00			
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00			
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00			
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0	0			
	Всего:		18,4	16,8	94,2	601	106	81	181	8,68	1,19	23,80	0,00			
	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	4,00	0,00	14,10	0,00			
	Ужин:		40,6	36,0	185,2	1228	216	174	383	16,65	1,71	104,90	0,01			
	Вторник															
	Завтрак															
288	Пшеница отварная (цельная)	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			
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00			
	Всего:		38,4	9,7	56,5	467	39	223	342	7,36	0,37	2,46	0,06			
	Обед															
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,9	0,2	8,3	0			
ТТК 499	Колбаса куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00			
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	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			
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00			

	Всего:		29,6	18,9	104,2	743	154	80	217	5,39	0,68	55,30	0,00
	Подлинник												
	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	0,90	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	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Литово:		68,7	29,2	193,2	1348	221	320	582	16,75	1,05	71,86	0,06
	Средн												
	Завтрак												
ГЛК 500	Пшеница "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
101/2004	Утка кабанская (пол. гарнш)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0	2,9	0
	Батон, витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,18	0,00	0,00
	Всего:		23,6	23,6	88,8	695	75	73	172	6,98	0,40	22,00	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
ГЛК 274	Буженина свиная в соусе томатном	100/50	10,9	12,0	11,0	196	15	18	84	1,00	0,13	0,95	0,03
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	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	0,00	20,00	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		22,7	22,6	106,8	725	130	81	227	5,66	0,69	81,87	0,03
	Подлинник												
	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	4,00	0,00	14,10	0,00
	Литово:		47,0	46,8	228,1	1558	233	171	422	16,64	1,09	117,97	0,04
	Четверг												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Капша 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
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
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		25,5	20,2	93,8	661	85	175	293	13,10	0,61	28,10	0,00

157	Обед	Салатка домашняя с зеленью	200	5,4	4,4	5,5	83	13	25	53	0,90	0,13	4,20	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
309		Вареники отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	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 пшеничный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
		Всего:		30,6	24,4	87,5	694	74	49	158	5,37	0,64	9,90	0,01
		Подливка												
		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
		Всего:		0,2	0,1	23,9	96	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
		Итого:		56,3	44,7	205,2	1451	164	228	459	19,37	1,25	38,10	0,01
		Пятница												
		Завтрак												
ТК 500		Пшеница "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	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
		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	0,90	0,00	0,10	0,00
		Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
		Всего:		21,3	20,8	87,1	653	48	65	155	6,20	0,30	14,40	0,01
		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
ТК 65		Митболы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
312		Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
ТК 89		Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	69	9	3	6	0,1	0,01	15	0
		Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
		Всего:		30,1	26,7	88,8	726	90	68	137	5,26	0,91	20,75	0,05
		Подливка												
		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	4,00	0,00	14,10	0,00
		Итого:		52,1	48,1	208,4	1517	166	150	315	15,46	1,21	49,25	0,06
		Вторая неделя												
		Понедельник												
		Завтрак												
ТК 477		Выпечка домашняя	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
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
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,7	20,0	64,3	492	59	56	136	6,55	0,35	36,30	0,00
	Обед												
88	Суп из овощей, с зеленью	200	1,4	4	7,6	72	18	15	42	0,64	0,16	10,4	0
260	Пюре из говядины без муки, без сметаны	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
ГПК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/23	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0	0
	Всего:		24,3	21,4	93,1	663	94	185	279	10,36	0,62	26,40	0,01
	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	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		38,7	42,0	189,9	1293	181	258	438	20,91	0,97	76,80	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
ГПК 242	Филе куриное ланированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	49	3,9	1,0	28,0	137	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00
	Всего:		32,2	25,8	87,5	742	66	125	256	7,61	0,31	15,76	0,08
	Обед												
177/2004	Булочка с куриным филе, трюфами, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	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
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 цитрусов	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0	20	0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		36,0	19,8	131,0	851	99	57	144	8,36	0,72	34,66	0,02
	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	5,0	21	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	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		68,9	46,2	251,0	1731	193	199	423	19,97	1,03	64,52	0,10
	Среды												
	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	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	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	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,76	0,12	0,00	0,00
	Всего:		12,2	13,9	83,5	507	79	45	105	2,98	0,41	48,70	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	2,2	5,8	17,4	131	22	24	75	1,00	0,20	7,70	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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	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 поленый с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		28,2	16,0	82,4	589	123	89	292	5,84	0,63	32,12	0,02
	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	5,0	21	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	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		41,1	30,5	198,4	1234	230	151	420	12,82	1,04	94,92	0,02
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	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
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	50	5,2	2,5	30	163	17	52	151	1,9	0,2	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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		29,2	21,6	109,0	748	73	106	282	8,59	0,56	14,40	0,01
	Обед												
101	Суп картофельный с крутой, с рыбными консервами	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,8	0,2	6,8	0
278	Теряги 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	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	163	17	52	151	1,9	0,2	0	0
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	69	9	3	6	0,1	0,01	15	0

	Хлеб пшеничный с микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		33,9	34,3	131,8	1005	90	108	347	6,28	0,86	22,06	0,04
	<i>Подлинник</i>												
	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
	<i>Всего:</i>		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	<i>Итого:</i>		63,8	56,5	273,3	1891	191	231	652	18,87	1,42	50,56	0,05
	<i>Пятиэта</i>												
	<i>Завтрак</i>												
ТТК 477	Быфтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (полгарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	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
	Батон, витаминный с микроулучшителями	49	3,9	1,0	28,0	137	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		19,5	24,2	100,6	699	91	45	113	7,09	0,36	33,90	0,00
	<i>Обед</i>												
11/2004	Борщ "Сибирский" с зеленым	200	1,7	3,9	8,0	74	26	15	35	0,80	0,14	7,30	0,01
ТТК 242	Филе куриное парованное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
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 (полгарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0	13,2	86	33	21	29	0,7	0	0,9	0
	Хлеб пшеничный с микроулучшителями/ Батон, витаминный с микроулучшителями	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		36,2	30,2	93,0	821	156	160	319	6,95	0,63	33,58	0,09
	<i>Подлинник</i>												
	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
	<i>Всего:</i>		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	<i>Итого:</i>		56,4	55,0	226,1	1658	275	222	455	18,04	0,99	81,58	0,09
	<i>Предыдущая неделя</i>												
	<i>Понедельник</i>												
	<i>Завтрак</i>												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	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	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0	2,9	0

	Батон, витаминный с микроэлементами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		21,8	18,7	60,4	498	86	77	181	4,05	0,52	69,80	0,01
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	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
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0	0
	Всего:		18,0	16,7	91,3	587	104	81	181	8,58	1,17	23,80	0,00
	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	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		40,5	36,0	184,2	1223	218	175	385	16,63	1,69	107,70	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 477	Биджетс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	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	0,0	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		19,3	21,8	99,7	673	59	162	260	9,90	0,41	15,30	0,00
	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	182	17	34	70	1,8	0,3	6,2	0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,01	18,6	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,56	0,18	0,00	0,00
	Всего:		17,0	17,2	78,0	547	118	82	168	8,48	0,81	38,98	0,01
	Полдник												
	Пюре яблочное	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	4,00	0,00	14,10	0,00

	Итого:		37,0	39,6	210,2	1358	205	261	451	22,38	1,22	68,38	0,01
	Среды												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
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
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		31,9	22,9	75,0	633	38	101	217	4,30	0,27	1,76	0,08
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,9	0,2	8,3	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 крашенная с маслом растительным, сахаром (поп-гарнир)	50	0,8	2,6	6	50	21	7	14	0,3	0,01	13,2	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0	0
	Всего:		24,7	12,5	60,2	450	113	83	253	4,34	0,54	31,72	0,01
	Подпитки												
	Пюре яблочное	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	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		57,3	36,0	167,7	1221	179	201	493	12,64	0,81	47,58	0,09
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	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
	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
	Батон, витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		25,8	20,5	92,8	661	59	181	297	10,10	0,47	14,40	0,01
	Обед												
ТТК 83	Суп Манежский	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28	0,3
ТТК 477	Бифштекс доминикский	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	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
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		22,5	25,0	137,3	868	191	157	434	7,35	0,68	50,80	0,30
	Подлинник												
	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	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		49,0	46,1	262,6	1667	278	355	754	21,45	1,15	79,30	0,31
	Пятигига												
	Завтрак												
ТТК 499	Копилета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
	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	0,90	0,00	4,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,0	13,4	54,7	424	42	51	164	3,46	0,33	9,72	0,00
	Обед												
157	Салатка домашняя с зеленью	200	5,4	4,4	5,5	83	13	25	53	0,90	0,13	4,20	0,01
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,5	0,1	0,3	0,01
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		28,8	19,3	108,0	725	120	59	175	5,20	0,65	50,20	0,02
	Подлинник												
	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	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		49,5	33,3	195,2	1287	190	127	362	12,66	0,98	74,02	0,02
	Чембертия неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Вареники 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
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
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,08	0	0
	Всего:		16,5	20,1	92,2	616	51	35	94	6,19	0,24	15,30	0,00

[illegible]

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
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
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		19,3	21,8	99,7	673	59	162	260	9,90	0,41	15,30	0,00
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
ТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6	50	21	7	14	0,3	0,01	13,2	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		27,5	11,6	71,9	514	105	83	268	5,46	0,76	19,10	0,02
	Подлинник												
	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	0,90	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	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		47,5	34,0	204,1	1325	192	262	551	19,36	1,17	48,50	0,02
	Четверг												
	Завтрак												
ТК 499	Копченая куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		19,7	14,0	53,7	424	37	53	177	3,45	0,35	21,60	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	14	19	58	0,80	0,20	6,20	0,01
ТК 242	Филе куриное панрованное	100	24	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	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
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,84	0,23	0,00	0,00
	Всего:		37,3	28,2	114,9	862	100	133	290	9,54	0,60	21,96	0,09
	Подлинник												
	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
	<i>Всего:</i>		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	<i>Итого:</i>		57,7	42,8	201,1	1424	165	203	490	16,99	0,95	57,66	0,09
Питание													
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
	Фруктовое пюре	125	0	0	13,8	55	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0	4,1	0
	Батон, витаминный с микроутириентами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>		21,1	17,8	66,0	510	46	60	145	3,86	0,46	9,52	0,01
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
285	Макаруни с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
306	Кукуруза консервированная (тонггарин)	20	2	1	12	65	7	21	60	0,7	0,08	0	0
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	4,56	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49	11	8	9	0,2	0	4,5	0
	Хлеб пшеничный с микроутириентами/ Батон, витаминный с микроутириентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0	0
	<i>Всего:</i>		27,6	19,6	103,3	701	128	86	258	5,60	0,72	55,20	0,01
	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
	<i>Всего:</i>		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	<i>Итого:</i>		49,4	38,0	201,8	1349	202	163	426	13,46	1,18	78,82	0,02
	Итого по меню:		1006,5	821,2	4267,7	28764	4110	4203	9151	345,55	23,05	1501,62	1,05
	среднее за день		50,3	41,7	213,4	1438	206	210	458	17,28	1,15	75,08	0,05

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