

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 24 » ноября 2025 г.
Подпись: Е.В. Пороховой

4-х недельное примерное циклическое меню двухразового горячего питания учащихся начальных классов с заболеваниями «сахарный диабет» 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

Приискского 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 блюда 2015 г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
	Первая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11	
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		21,6	28,1	23,4	433	391	49	397	4,7	0,2	46,6	0,2	
	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	
	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	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		16,3	13,6	75,1	488	99	75	172	4,7	1,2	50,6	0,0	
	Итого:		37,9	41,7	98,5	921,0	490,0	124,0	569,0	9,4	1,4	97,2	0,2	
	Вторник													
	Завтрак													
288	Пшеница отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами	30	2,2	0,4	13,0	64	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		40,3	11,1	57,4	489,6	54,6	249,0	382,0	8,9	0,4	2,5	0,1	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	205	1,7	4,7	8,7	84	37	19	48	1,00	0,18	9,50	0,01	
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10	
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	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	
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	

	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		30,3	19,2	87,1	643	150	117	263	5,5	0,6	56,5	0,1
	Итого:		70,6	30,3	144,5	1132,6	204,6	366,0	645,0	14,4	1,1	59,0	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		18,6	28,4	42,3	498	242	42	216	3,5	0,1	0,8	0,1
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	200	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,0	0,3	9,4	0,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,2	22,4	66,6	552	224	76	270	4,7	0,7	61,2	0,1
	Итого:		39,8	50,8	108,9	1050,0	466,0	118,0	486,0	8,2	0,8	62,0	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
271	Бытчки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		24,9	26,8	71,4	627,0	73,0	160,0	280,0	10,4	0,6	14,1	0,0
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	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 фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		28,0	22,2	79,6	628	91	68	350	11,5	0,5	26,5	0,5
	Итого:		52,9	49,0	151,0	1255	164	228	630	21,9	1,1	40,6	0,5
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 42	Копченая курица с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		17,7	22,1	61,2	513	195	55	175	3,1	0,1	0,4	0,0
	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
ТТК 65	Мясо 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	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		27,7	26,4	52,9	568	134	86	179	5,1	0,8	51,4	0,1
	Итого:		45,4	48,5	114,1	1081	329	141	354	8,2	0,9	51,8	0,2
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 477	Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,6	27,1	56,0	522	69	56	139	7,0	0,3	36,3	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	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Капша гречневая расыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,6	27,1	56,0	522	69	56	139	7,0	0,3	36,3	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	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Капша гречневая расыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0

	Всего:		23,0	22,7	71,2	581	95	183	289	11,2	0,5	25,0	0,0
	Итого:		36,6	49,8	127,2	1103	164	239	428	18,2	0,9	61,3	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,6	19,7	61,0	507	366	76	277	6,4	0,2	14,5	0,1
	Обед												
17/12/2004	Буллон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	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	Вареники отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,2	17,9	76,6	595	77	59	150	7,5	0,7	15,6	0,0
	Итого:		52,8	37,6	137,6	1102	443	135	427	13,9	0,8	30,1	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
291	Плов из индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		15,7	26,5	54,0	517	284	56	228	3,3	0,4	48,8	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	2,2	5,8	17,4	131	22	24	75	1,0	0,2	7,7	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	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0

	Всего:		24,5	14,5	47,0	416	120	89	306	4,7	0,4	26,7	0,1
	Итого:		40,2	41,0	101,0	933	404	145	534	8,0	0,8	75,5	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		16,9	17,0	61,3	466	89	47	95	7,0	0,2	27,9	0,0
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	215	4,2	5,2	13,8	119	13	18	57	0,70	0,20	6,80	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		24,7	28,7	77,2	665	110	61	220	3,2	0,5	52,8	0,0
	Итого:		41,6	45,7	138,5	1131	199	108	315	10,2	0,7	80,7	0,0
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 477	Быштекс 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	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00
338	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,3	56	20	11	14	2,73	0,03	12,50	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:	595	20,0	31,5	81,8	690	88	165	275	10,2	0,4	27,0	0,0
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	0,9	4,9	7,8	81	26	15	34	1,00	0,15	7,30	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10

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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,6	31,3	52,4	621	138	150	331	6,4	0,4	25,5	0,2
	Итого:		51,6	62,8	134,2	1311	226	315	606	16,6	0,8	52,5	0,2
	<i>Третья неделя</i>												
	<i>Понедельник</i>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционнно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,6	28,1	23,4	433	391	49	397	4,7	0,2	46,6	0,2
	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	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,3	16,7	72,7	519	97	85	275	5,0	0,6	51,2	0,0
	Итого:		40,9	44,8	96,1	952	488	134	672	9,7	0,8	97,8	0,2
	<i>Вторник</i>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	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
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		18,3	34,8	62,2	635	209	43	215	3,7	0,2	17,4	0,1
	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	14,0	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	125	0,5	0,5	12,3	56	20	11	14	2,73	0,03	12,50	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		14,8	16,9	55,6	445,0	104,0	81,0	169,0	7,5	0,8	38,7	0,0
	Итого:		33,1	51,7	117,8	1080	313	124	384	11,1	1,0	56,1	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,3	56	20	11	14	2,73	0,03	12,50	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,7	26,5	68,0	637	243	103	301	7,3	0,4	14,0	0,2
	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
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
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	125	0,5	0,5	12,3	56	20	11	14	2,73	0,03	12,50	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,2	25,5	68,4	596	196	112	337	8,0	0,6	42,4	4,5
	Итого:		54,9	52,0	136,4	1233	439	215	638	15,3	1,1	56,4	4,7
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
302	Капша гречневая распычатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		27,9	36,0	62,6	684	221	158	374	6,6	0,5	0,5	0,1
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30

ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,90	0,01	0,20	3,60
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		24,4	18,5	80,3	587	341	213	585	10,3	0,5	56,3	3,9
	Итого:		52,3	54,5	142,9	1271	562	371	959	16,8	0,9	56,8	4,0
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,9	22,3	41,5	456	97	67	213	6,3	0,2	12,0	0,1
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		25,3	19,6	55,2	496	103	62	186	4,3	0,4	50,2	0,5
	Итого:		46,2	41,9	96,7	952	200	129	399	10,6	0,6	62,2	0,6
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
309	Варшавский отварной	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,3	25,5	57,6	553	368	69	250	6,0	0,3	11,5	0,1
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	200	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,0	0,3	9,4	0,0

260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		25,3	23,4	82,4	641	176	180	326	10,9	0,7	21,0	0,0
	Итого:		48,6	48,9	140,0	1194	544	249	576	16,9	0,9	32,5	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	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
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		12,0	16,7	70,6	480	58	41	96	5,4	0,3	14,1	0,0
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	205	1,5	5,4	7,7	85	29	16	38	0,90	0,20	15,00	0,03
271	Виточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,7	22,2	65,6	558	110	52	155	4,6	0,8	60,7	0,0
	Итого:		35,7	38,9	136,2	1038	168	93	251	10,0	1,1	74,8	0,0
	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	3,6
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
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
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,7	18,2	63,2	501	225	87	272	6,6	0,1	30,3	3,6
	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

234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
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
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,6	24,0	71,3	607	185	118	354	8,2	0,7	35,7	4,5
	Итого:		44,3	42,2	134,5	1108	410	204	625	14,8	0,8	66,0	8,1
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		26,0	27,5	55,5	572	359	184	404	7,3	0,4	0,5	0,1
	Обед												
96	Расольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	14	19	58	0,80	0,20	6,20	0,01
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	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	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
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		34,5	29,6	85,5	749	109	142	306	8,9	0,5	38,0	0,1
	Итого:		60,5	57,1	141,0	1321	468	326	710	16,2	0,9	38,4	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,2	0,2	0,3	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,8	18,9	51,1	459	78	66	179	4,2	0,3	0,8	0,1
	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	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,6	18,1	78,9	574	105	61	197	5,0	0,6	50,8	0,0
	Итого:		44,4	37,0	130,0	1033	183	127	376	9,2	0,9	51,6	0,1
	Итого по меню:		930,4	926,1	2527,0	22202	6864	3889	10582	259,8	18,2	1203,1	19,8
	среднее за день		46,5	46,3	126,3	1110	343	194	529	13,0	0,9	60,2	1,0

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