

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 25 » _____
Е.В. Пороховой
2026 г.

Директор МБУ
А.А. Писакиев

4-х недельное примерное циклическое меню двухразового горячего питания учащихся начальных классов с заболеваниями «сахарный диабет» на четвертую четверть, 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Каванинского 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, 79, 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, гимназия №№1, 1ф, 13ф

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

Приюкского 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 блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	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	0	0	0		
15	Сыр порционный	25	5,7	7,3	0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07		
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11		
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,8	55	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:		21,7	29,4	28,2	463	399	38	406	4,6	0,2	1,0	0,2		
	Обед														
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,8	0,2	6,8	0		
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,2	0,7	0,1	0		
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0	1	6	9	6	17	0,24	0,01	4	0		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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:		15,6	14,7	62,2	444	73	70	163	6,4	1,0	22,0	0,0		
	Второго:		37,3	44,1	90,4	907,0	472,0	108,0	569,0	11,1	1,2	23,0	0,2		
	Вторник														
	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	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06		
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	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		
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:		30,2	28,8	55,0	604,6	251,6	168,0	423,0	7,6	0,4	0,7	0,1		
	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		
ТТК117	Биточки с сыром	100	19	11	9,4	219	0	0	0	0	0	0	0		
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00		
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,31	0,02	8,8	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:		28,2	20,3	57,4	532	61	36	92	3,8	0,4	17,2	0,0		
	Триого:		58,4	49,1	112,4	1136,6	312,6	204,0	515,0	11,4	0,8	17,9	0,1		
	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 порционно	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,31	0,02	8,8	0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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:		21,0	22,7	69,7	567	205	79	270	7,3	0,7	35,4	0,1
	Итого:		39,6	51,1	112,0	1065,0	447,0	121,0	486,0	10,8	0,8	36,2	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	Биточки 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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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:		24,8	26,7	68,5	614,0	68,0	157,0	277,0	9,7	0,6	11,1	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	12	9,7	7,6	166	19	14	210	4,4	0,2	7,3	0,02
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,31	0,02	8,8	0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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:		26,6	21,4	64,3	555	92	70	333	10,6	0,6	31,4	0,5
	Итого:		51,4	48,1	132,8	1169	160	227	610	20,3	1,2	42,5	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	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,41	0,03	11,25	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:		18,2	22,2	49,1	468	201	64	187	3,5	0,2	11,6	0,0

	Обед																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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:		28,3	22,9	66,5	585	87	65	184	7,1	0,7	19,3	0,5
	<i>Итого:</i>		46,4	45,4	124,7	1092	300	130	371	12,7	0,8	30,7	0,6
	Среды												
	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
291	Плов из филе индейки	150	8	12,8	34	283	17	27	76	1,2	0,22	3	0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,31	0,02	8,8	0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0	14	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:		14,5	25,5	60,0	527	220	59	201	6,6	0,4	26,0	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	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
	<i>Итого:</i>		39,0	40,0	107,0	943	340	148	507	11,3	0,8	52,7	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным	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:		16,8	16,9	58,4	453	84	44	92	6,3	0,2	24,9	0,0
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,6	0,3	4,8	0
ТТК116	Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1	1	0,6	1
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	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:		32,8	20,0	68,1	583	55	47	154	5,1	1,4	8,5	1,0
	<i>Итого:</i>		49,6	36,9	126,5	1036	139	91	246	11,4	1,6	33,4	1,0
	Пятница												

[illegible]

	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	75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,40	0,01	19,80	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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:		14,7	16,8	54,1	438,0	102,0	80,0	167,0	7,1	0,8	37,2	0,0
	Итого:		33,0	51,6	116,3	1073	311	123	382	10,8	1,0	54,6	0,1
	Средн												
	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 порционн	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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:		29,1	27,7	63,6	625	216	175	405	9,8	0,4	11,7	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	0,00
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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6	0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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:		22,7	22,5	61,6	538	182	110	343	7,8	0,6	30,9	4,5
	Итого:		51,8	50,2	125,2	1163	398	285	748	17,5	1,1	42,6	4,6
	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 порционн	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
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:		23,1	35,0	54,5	623	207	37	235	2,6	0,3	0,5	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,6	0,3	4,8	0

ТТК117	Бытчики с сыром	100	19	11	9,4	213	1	1	1	1	1	0,6	1
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарири)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6	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:		31,6	20,8	65,4	576	67	47	139	5,6	1,5	11,5	1,0
	<i>Итого:</i>		54,7	55,8	119,9	1199	274	84	374	8,1	1,8	12,0	1,1
	Питица												
	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	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1	0,1	5,1	0,1
	Фруктовое пюре	125	0	0	13,8	55	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:		19,8	20,8	42,1	440	71	52	184	3,7	0,3	5,7	0,1
	Обед												
157	Солёнка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,9	0,13	4,2	0,5
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,5	0,1	0,3	0,01
71	Помидоры свежие (доп.гарири)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,5	0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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:		25,0	19,9	58,1	509	83	64	185	6,9	0,4	23,1	0,5
	<i>Итого:</i>		44,8	40,7	100,2	949	154	116	369	10,6	0,7	28,8	0,6
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционн	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	Вермишель отварная	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 микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18						

	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	12,8	34	283	17	27	76	1,2	0,22	3	0	
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	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:		11,6	16,3	59,8	431	40	31	84	3,0	0,3	3,1	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	Быточки 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	
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	5	8	11	0,36	0,03	10	0	
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0	14	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:		23,6	22,6	71,8	587	96	59	160	8,0	0,7	39,1	0,0	
	Итого:		35,2	38,9	131,6	1018	136	90	244	11,0	1,0	42,2	0,0	
	Среда													
	Завтрак													
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00	
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	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	0	
376	Чай 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	18,0	62,2	504	76	55	190	5,9	0,2	27,6	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	
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	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	0	
376	Чай 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:		23,5	23,9	68,4	594	180	115	351	7,5	0,8	32,7	4,5	
	Итого:		45,1	41,9	130,6	1098	256	169	540	13,4	1,0	60,3	4,5	
	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 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
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												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,6	0,3	4,8	0
ТТК116	Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	219	0	0	0	0	0	0	0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0	1	6	9	6	17	0,24	0,01	4	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:		34,6	18,6	67,7	580	61	44	130	4,4	0,5	8,9	0,0
	Итого:		60,6	46,1	123,2	1152	420	228	534	11,7	0,9	9,4	0,1
	Питица												
	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												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28	0,3
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0	1	6	9	6	17	0,24	0,01	4	0
	Фруктовое пюре	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	2,4	0,03	11	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:		21,0	18,1	76,8	555	181	163	477	6,5	0,5	43,4	0,3
	Итого:		41,8	37,0	127,9	1014	259	229	656	10,7	0,8	44,2	0,4
	Итого по меню:		900,9	920,4	2405,1	21563	5773	3174	9162	249,7	20,7	703,0	15,5
	Среднее за день		45,0	46,0	120,3	1078	289	159	458	12,5	1,0	35,1	0,8

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