

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «Дирекция по организации  
питания»



« 22 » октября 2025 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания, для учащихся средних и старших классов с непереносимостью лактозы на ноябрь 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),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, лицей №№ 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, 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		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
310	Картофель отварной	<b>180</b>	3,5	6,5	18,5	147	16	35	94	1,37	0,18	25,00	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,7</b>	<b>15,9</b>	<b>43,5</b>	<b>380</b>	<b>37</b>	<b>56</b>	<b>116</b>	<b>3,84</b>	<b>0,33</b>	<b>25,60</b>	<b>0,01</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	<b>250</b>	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,00	0,40	6,00	0,00
265	Плов из говядины	<b>200</b>	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/37</b>	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,6</b>	<b>18,3</b>	<b>109,0</b>	<b>692</b>	<b>82</b>	<b>76</b>	<b>266</b>	<b>5,91</b>	<b>0,69</b>	<b>26,74</b>	<b>0,00</b>
	<b>Полдник</b>												
	Пюре яблочное	<b>125</b>	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>39,0</b>	<b>34,8</b>	<b>190,1</b>	<b>1230</b>	<b>146</b>	<b>149</b>	<b>405</b>	<b>13,70</b>	<b>1,02</b>	<b>66,44</b>	<b>0,01</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>12,7</b>	<b>13,0</b>	<b>54,5</b>	<b>386</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>185</b>	<b>5,74</b>	<b>0,27</b>	<b>19,26</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	<b>250</b>	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	<b>30</b>	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,2	0,0	2,9	0,0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>37,9</b>	<b>30,5</b>	<b>98,2</b>	<b>855</b>	<b>131</b>	<b>146</b>	<b>297</b>	<b>6,41</b>	<b>0,41</b>	<b>15,49</b>	<b>0,08</b>

	<b>Полдник</b>												
	Пюре яблочное	<b>125</b>	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,3</b>	<b>44,1</b>	<b>190,3</b>	<b>1399</b>	<b>208</b>	<b>217</b>	<b>505</b>	<b>16,10</b>	<b>0,68</b>	<b>48,85</b>	<b>0,08</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	<b>180</b>	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,6</b>	<b>18,3</b>	<b>53,7</b>	<b>447</b>	<b>25</b>	<b>45</b>	<b>95</b>	<b>3,10</b>	<b>0,18</b>	<b>3,40</b>	<b>0,01</b>
	<b>Обед</b>												
104	Суп картофельный с зеленью	<b>250</b>	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
ТТК 274	Ёжики Аппетитные в соусе томатном	<b>100/50</b>	10,9	12,0	11,0	196	15	18	84	1,00	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
388	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,3</b>	<b>23,8</b>	<b>87,9</b>	<b>679</b>	<b>77</b>	<b>75</b>	<b>222</b>	<b>5,21</b>	<b>0,57</b>	<b>37,29</b>	<b>0,03</b>
	<b>Полдник</b>												
	Пюре яблочное	<b>125</b>	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>37,6</b>	<b>42,7</b>	<b>179,2</b>	<b>1284</b>	<b>129</b>	<b>137</b>	<b>340</b>	<b>12,26</b>	<b>0,75</b>	<b>54,79</b>	<b>0,04</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,7</b>	<b>21,2</b>	<b>92,2</b>	<b>669</b>	<b>65</b>	<b>189</b>	<b>318</b>	<b>10,85</b>	<b>0,65</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
157	Солянка домашняя с зеленью	<b>250</b>	6,7	5,5	6,9	104	10	29	86	1,00	0,07	4,50	0,01
278	Тефтели мясные в соусе томатном	<b>100/50</b>	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,00	0,20	0,26	0,04
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00



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	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,8</b>	<b>23,4</b>	<b>92,4</b>	<b>719</b>	<b>105</b>	<b>219</b>	<b>337</b>	<b>9,52</b>	<b>0,70</b>	<b>14,40</b>	<b>0,01</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,0</b>	<b>48,7</b>	<b>176,1</b>	<b>1366</b>	<b>178</b>	<b>290</b>	<b>539</b>	<b>17,19</b>	<b>1,18</b>	<b>53,86</b>	<b>0,05</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ГТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
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	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,0</b>	<b>26,7</b>	<b>84,1</b>	<b>701</b>	<b>56</b>	<b>129</b>	<b>267</b>	<b>7,16</b>	<b>0,24</b>	<b>15,76</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, 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	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>34,7</b>	<b>19,9</b>	<b>108,9</b>	<b>754</b>	<b>66</b>	<b>44</b>	<b>129</b>	<b>4,78</b>	<b>0,67</b>	<b>20,66</b>	<b>0,02</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	3,1	0,0	14,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,4</b>	<b>47,2</b>	<b>230,6</b>	<b>1613</b>	<b>150</b>	<b>190</b>	<b>419</b>	<b>15,89</b>	<b>0,91</b>	<b>50,52</b>	<b>0,10</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
ГТК 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



271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	23	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>23,4</b>	<b>19,1</b>	<b>78,5</b>	<b>580</b>	<b>54</b>	<b>35</b>	<b>112</b>	<b>6,29</b>	<b>0,46</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	250	2,0	4,9	10,0	92	32	19	43	1,00	0,18	9,20	0,00
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	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	22	1,6	0,3	9,5	47	16	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,7</b>	<b>27,5</b>	<b>58,9</b>	<b>672</b>	<b>112</b>	<b>159</b>	<b>321</b>	<b>5,82</b>	<b>0,53</b>	<b>17,90</b>	<b>0,08</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>32,5</b>	<b>138</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,8</b>	<b>47,2</b>	<b>169,9</b>	<b>1390</b>	<b>194</b>	<b>211</b>	<b>456</b>	<b>16,11</b>	<b>0,99</b>	<b>46,10</b>	<b>0,08</b>
	<i>Третья неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	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	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,7</b>	<b>15,9</b>	<b>43,5</b>	<b>380</b>	<b>37</b>	<b>56</b>	<b>116</b>	<b>3,84</b>	<b>0,33</b>	<b>25,60</b>	<b>0,01</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ батон, витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>22,0</b>	<b>18,2</b>	<b>104,3</b>	<b>669</b>	<b>81</b>	<b>76</b>	<b>266</b>	<b>5,88</b>	<b>0,69</b>	<b>26,70</b>	<b>0,00</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>

	<b>Итого:</b>		<b>38,4</b>	<b>34,7</b>	<b>185,4</b>	<b>1207</b>	<b>146</b>	<b>149</b>	<b>405</b>	<b>13,67</b>	<b>1,02</b>	<b>66,40</b>	<b>0,01</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>33,6</b>	<b>24,5</b>	<b>85,9</b>	<b>698</b>	<b>61</b>	<b>114</b>	<b>232</b>	<b>7,35</b>	<b>0,27</b>	<b>15,76</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	<b>250</b>	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	<b>43</b>	3,1	0,5	18,6	91	31	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>18,0</b>	<b>16,3</b>	<b>54,0</b>	<b>447</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>171</b>	<b>5,79</b>	<b>0,85</b>	<b>8,40</b>	<b>0,01</b>
	<b>Полдник</b>												
	Пюре яблочное	<b>125</b>	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,3</b>	<b>41,4</b>	<b>177,5</b>	<b>1303</b>	<b>164</b>	<b>206</b>	<b>426</b>	<b>17,09</b>	<b>1,12</b>	<b>38,26</b>	<b>0,09</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 552	Индейка с булгуром	<b>200</b>	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	<b>70</b>	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	0,00
338	Фрукты свежие	<b>140</b>	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,6</b>	<b>20,2</b>	<b>81,3</b>	<b>574</b>	<b>141</b>	<b>32</b>	<b>93</b>	<b>5,60</b>	<b>0,12</b>	<b>32,70</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	<b>250</b>	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4	0,0
227	Рыба припущенная	<b>100</b>	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	<b>26</b>	1,9	0,3	11,2	55	19	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,0</b>	<b>11,5</b>	<b>45,7</b>	<b>418</b>	<b>90</b>	<b>84</b>	<b>275</b>	<b>4,79</b>	<b>0,50</b>	<b>17,31</b>	<b>0,01</b>
	<b>Полдник</b>												
	Пюре яблочное	<b>125</b>	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	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	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>32,5</b>	<b>138</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,7</b>	<b>41,8</b>	<b>144,8</b>	<b>1191</b>	<b>137</b>	<b>118</b>	<b>387</b>	<b>12,94</b>	<b>0,98</b>	<b>28,14</b>	<b>0,03</b>
	<i>Четвертая неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,00	0,20	0,26	0,04
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	41	3,1	0,8	22,6	110	16	0	0	0,79	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,5</b>	<b>25,7</b>	<b>85,0</b>	<b>673</b>	<b>63</b>	<b>40</b>	<b>136</b>	<b>6,53</b>	<b>0,39</b>	<b>14,36</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
260	Гуляш из говядины	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,2</b>	<b>23,6</b>	<b>93,8</b>	<b>692</b>	<b>65</b>	<b>207</b>	<b>323</b>	<b>9,77</b>	<b>0,61</b>	<b>10,80</b>	<b>0,01</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,4</b>	<b>49,9</b>	<b>216,4</b>	<b>1523</b>	<b>156</b>	<b>264</b>	<b>482</b>	<b>20,25</b>	<b>1,00</b>	<b>39,26</b>	<b>0,05</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
291	Плов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	41	3,1	0,8	22,6	110	16	0	0	0,79	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,1</b>	<b>18,0</b>	<b>91,9</b>	<b>586</b>	<b>47</b>	<b>41</b>	<b>112</b>	<b>3,39</b>	<b>0,43</b>	<b>6,90</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
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
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	180	6,9	6,7	35,4	229	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	3,1	0,0	14,0	0,0

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ батон, витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,0</b>	<b>22,5</b>	<b>106,5</b>	<b>737</b>	<b>103</b>	<b>55</b>	<b>156</b>	<b>8,24</b>	<b>0,58</b>	<b>50,90</b>	<b>0,03</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	3,1	0,0	14,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>41,8</b>	<b>41,1</b>	<b>236,0</b>	<b>1481</b>	<b>178</b>	<b>113</b>	<b>291</b>	<b>15,58</b>	<b>1,01</b>	<b>71,90</b>	<b>0,03</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
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	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>605</b>	<b>31,0</b>	<b>26,7</b>	<b>84,1</b>	<b>701</b>	<b>56</b>	<b>129</b>	<b>267</b>	<b>7,16</b>	<b>0,24</b>	<b>15,76</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,1</b>	<b>9,5</b>	<b>44,5</b>	<b>408</b>	<b>67</b>	<b>89</b>	<b>295</b>	<b>4,31</b>	<b>0,68</b>	<b>7,01</b>	<b>0,02</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	3,1	0,0	14,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,8</b>	<b>36,8</b>	<b>166,2</b>	<b>1267</b>	<b>151</b>	<b>235</b>	<b>585</b>	<b>15,42</b>	<b>0,92</b>	<b>36,87</b>	<b>0,10</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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	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	10,1	41	5	4	8	0,85	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
	<b>Всего:</b>		<b>20,7</b>	<b>19,3</b>	<b>54,8</b>	<b>477</b>	<b>40</b>	<b>68</b>	<b>174</b>	<b>3,92</b>	<b>0,48</b>	<b>25,40</b>	<b>0,01</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0

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	180	6,9	6,7	35,4	229	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,68	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>37,8</b>	<b>29,6</b>	<b>106,0</b>	<b>841</b>	<b>78</b>	<b>124</b>	<b>289</b>	<b>6,48</b>	<b>0,57</b>	<b>9,46</b>	<b>0,09</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,2</b>	<b>49,5</b>	<b>198,4</b>	<b>1476</b>	<b>146</b>	<b>209</b>	<b>486</b>	<b>14,35</b>	<b>1,05</b>	<b>48,96</b>	<b>0,10</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,5</b>	<b>18,0</b>	<b>62,0</b>	<b>522</b>	<b>62</b>	<b>57</b>	<b>152</b>	<b>6,60</b>	<b>0,56</b>	<b>20,24</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	26	1,9	0,3	11,2	55	19	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>29,1</b>	<b>23,8</b>	<b>91,5</b>	<b>696</b>	<b>105</b>	<b>76</b>	<b>242</b>	<b>8,22</b>	<b>0,69</b>	<b>24,90</b>	<b>0,02</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49,3</b>	<b>42,4</b>	<b>191,1</b>	<b>1376</b>	<b>195</b>	<b>150</b>	<b>417</b>	<b>18,77</b>	<b>1,25</b>	<b>59,24</b>	<b>0,02</b>
	Итого по меню:		997,7	871,5	3819,8	27527	3499	3884	9116	313,72	19,85	1008,44	1,47
	<b>среднее за день</b>		<b>49,9</b>	<b>43,6</b>	<b>191,0</b>	<b>1376</b>	<b>175</b>	<b>194</b>	<b>456</b>	<b>15,69</b>	<b>0,99</b>	<b>50,42</b>	<b>0,07</b>

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