

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»  
№ 128  
Ильина Е.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Ильина Е.В.

« 25 »

марта

2026 г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания, для учащихся средних и старших классов с непереносимостью лактозы на четвертую четверть 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Каширского 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 № 9,26,27,76,77,78,79,81,84,85,117,117ф,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»

128

№ 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>													
Завтрак													
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
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>
Обед													
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	265	5,6	6,8	17	152	15	27	67	1	0,1	8,3	0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб полезный с микронутриентами	35	2,6	0,4	15,9	78	26	0	0	1,4	0,1	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>20,1</b>	<b>19,0</b>	<b>75,2</b>	<b>553</b>	<b>58</b>	<b>73</b>	<b>253</b>	<b>4,80</b>	<b>0,30</b>	<b>11,90</b>	<b>0,00</b>
Полдник													
	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	0,0	11,0	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>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>145</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>36,4</b>	<b>35,4</b>	<b>153,4</b>	<b>1078</b>	<b>118</b>	<b>143</b>	<b>389</b>	<b>11,89</b>	<b>0,63</b>	<b>48,60</b>	<b>0,01</b>
<b>Вторник</b>													
Завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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>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>
Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
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>28,5</b>	<b>20,7</b>	<b>99,5</b>	<b>741</b>	<b>130</b>	<b>83</b>	<b>218</b>	<b>7,40</b>	<b>0,40</b>	<b>22,43</b>	<b>0,00</b>
Полдник													
	Фруктовое пюре	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>145</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>41,8</b>	<b>34,2</b>	<b>188,7</b>	<b>1272</b>	<b>202</b>	<b>151</b>	<b>423</b>	<b>16,39</b>	<b>0,67</b>	<b>52,79</b>	<b>0,00</b>
<b>Среда</b>													
Завтрак													
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	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>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>												
	Фруктовое пюре	<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>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
	<b>Всего:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>145</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>37,5</b>	<b>42,6</b>	<b>176,3</b>	<b>1271</b>	<b>124</b>	<b>134</b>	<b>337</b>	<b>11,56</b>	<b>0,75</b>	<b>51,79</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>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>26,6</b>	<b>21,1</b>	<b>89,3</b>	<b>656</b>	<b>60</b>	<b>186</b>	<b>315</b>	<b>10,15</b>	<b>0,65</b>	<b>11,10</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
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	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	<b>26</b>	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,52	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>39,9</b>	<b>29,5</b>	<b>79,7</b>	<b>743</b>	<b>49</b>	<b>130</b>	<b>303</b>	<b>5,27</b>	<b>0,32</b>	<b>6,26</b>	<b>0,09</b>
	<b>Полдник</b>												
	Фруктовое пюре	<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>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
	<b>Всего:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>145</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>67,1</b>	<b>51,1</b>	<b>203,7</b>	<b>1544</b>	<b>132</b>	<b>330</b>	<b>638</b>	<b>18,67</b>	<b>0,97</b>	<b>28,46</b>	<b>0,09</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
291	Плов из филе индейки	<b>200</b>	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4	0
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	5	21	5	4	8	0,9	0	0,1	0
	Батон, витаминный с микронутриентами	<b>26</b>	1,8	0,7	13	62	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>13,1</b>	<b>18,3</b>	<b>74,0</b>	<b>510</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>122</b>	<b>5,00</b>	<b>0,30</b>	<b>15,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	<b>250</b>	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	<b>100/50</b>	18,5	16,8	10,4	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	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/ Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25/19</b>	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>26,8</b>	<b>25,3</b>	<b>65,4</b>	<b>627</b>	<b>77</b>	<b>74</b>	<b>153</b>	<b>5,61</b>	<b>0,93</b>	<b>5,87</b>	<b>0,05</b>



291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,76	0,12	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,7</b>	<b>18,5</b>	<b>89,1</b>	<b>582</b>	<b>66</b>	<b>57</b>	<b>131</b>	<b>6,02</b>	<b>0,44</b>	<b>23,90</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,00	0,20	7,70	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 микронутриентами	26	1,9	0,3	11,2	55	19	0	0	1,02	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,4</b>	<b>11,7</b>	<b>53,1</b>	<b>451</b>	<b>74</b>	<b>86</b>	<b>297</b>	<b>4,69</b>	<b>0,50</b>	<b>14,61</b>	<b>0,02</b>
	Полдник												
	Фруктовое пюре	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>145</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>40,7</b>	<b>30,7</b>	<b>177,0</b>	<b>1179</b>	<b>163</b>	<b>157</b>	<b>448</b>	<b>13,96</b>	<b>0,95</b>	<b>49,61</b>	<b>0,02</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	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
	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>19,1</b>	<b>16,1</b>	<b>60,4</b>	<b>462</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>58</b>	<b>3,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,60</b>	<b>0,01</b>
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2	0,4	6	0
ТТК116	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	219	0	0	0	0	0	0	0
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	31	2,2	0,4	13,4	66	22	0	0	1,20	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>34,4</b>	<b>23,6</b>	<b>84,6</b>	<b>689</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>166</b>	<b>4,65</b>	<b>0,53</b>	<b>6,10</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
	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	0,0	11,0	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>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,6</b>	<b>125</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,30</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,1</b>	<b>40,2</b>	<b>174,6</b>	<b>1276</b>	<b>108</b>	<b>102</b>	<b>244</b>	<b>11,21</b>	<b>0,74</b>	<b>17,80</b>	<b>0,01</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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>19,4</b>	<b>17,9</b>	<b>54,0</b>	<b>489</b>	<b>57</b>	<b>54</b>	<b>149</b>	<b>5,95</b>	<b>0,56</b>	<b>17,24</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	250	1,3	4,9	10	92	33	19	43	1	0,2	9,2	0
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	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
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	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>195,3</b>	<b>154,9</b>	<b>624,0</b>	<b>4739</b>	<b>483</b>	<b>405</b>	<b>1024</b>	<b>44,16</b>	<b>3,58</b>	<b>107,08</b>	<b>0,01</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	0,0	11,0	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>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,6</b>	<b>125</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,30</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>215,3</b>	<b>173,3</b>	<b>707,6</b>	<b>5353</b>	<b>563</b>	<b>473</b>	<b>1193</b>	<b>53,41</b>	<b>4,14</b>	<b>135,42</b>	<b>0,01</b>
	<i>Третья неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	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
	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>19,1</b>	<b>16,1</b>	<b>60,4</b>	<b>462</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>58</b>	<b>3,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,60</b>	<b>0,01</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
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	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 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>18,0</b>	<b>17,8</b>	<b>88,5</b>	<b>583</b>	<b>56</b>	<b>69</b>	<b>243</b>	<b>4,93</b>	<b>0,40</b>	<b>11,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	0,0	11,0	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>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>145</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>37,7</b>	<b>34,4</b>	<b>183,6</b>	<b>1190</b>	<b>105</b>	<b>112</b>	<b>321</b>	<b>11,44</b>	<b>0,61</b>	<b>22,70</b>	<b>0,01</b>
	<b>Вторник</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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	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>26,6</b>	<b>76,3</b>	<b>670</b>	<b>54</b>	<b>127</b>	<b>266</b>	<b>6,51</b>	<b>0,24</b>	<b>15,56</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0
259	Жаркое по-домашнему	200	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21	5	4	8	0,9	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>18,7</b>	<b>16,6</b>	<b>60,5</b>	<b>479</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>171</b>	<b>5,60</b>	<b>0,90</b>	<b>8,40</b>	<b>0,00</b>
	<b>Полдник</b>												
	Фруктовое пюре	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0

	<b>Всего:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>145</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,3</b>	<b>43,7</b>	<b>171,5</b>	<b>1294</b>	<b>149</b>	<b>216</b>	<b>457</b>	<b>15,36</b>	<b>1,14</b>	<b>35,06</b>	<b>0,08</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 477	Бифштекс домашний	<b>90</b>	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0
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>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	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>20,9</b>	<b>23,2</b>	<b>90,0</b>	<b>655</b>	<b>57</b>	<b>186</b>	<b>297</b>	<b>10,10</b>	<b>0,45</b>	<b>12,30</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>150</b>	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	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	1,02	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>24,5</b>	<b>10,6</b>	<b>43,4</b>	<b>365</b>	<b>88</b>	<b>79</b>	<b>262</b>	<b>4,60</b>	<b>0,47</b>	<b>16,29</b>	<b>0,01</b>
	<b>Полдник</b>												
	Фруктовое пюре	<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>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>145</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,0</b>	<b>34,3</b>	<b>168,1</b>	<b>1165</b>	<b>168</b>	<b>279</b>	<b>579</b>	<b>17,95</b>	<b>0,92</b>	<b>39,69</b>	<b>0,01</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
304	Рис отварной	<b>180</b>	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	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>45</b>	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>23,3</b>	<b>27,9</b>	<b>83,4</b>	<b>679</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>168</b>	<b>5,75</b>	<b>0,37</b>	<b>11,36</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	<b>250</b>	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2	0,4	6	0
ТТК 499	Котлета куриная	<b>90</b>	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0
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>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
	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>29,5</b>	<b>20,7</b>	<b>88,0</b>	<b>661</b>	<b>86</b>	<b>74</b>	<b>234</b>	<b>7,96</b>	<b>0,65</b>	<b>17,60</b>	<b>0,00</b>
	<b>Полдник</b>												
	Фруктовое пюре	<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>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	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,6</b>	<b>125</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,30</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,4</b>	<b>49,1</b>	<b>201,1</b>	<b>1465</b>	<b>164</b>	<b>140</b>	<b>422</b>	<b>17,01</b>	<b>1,03</b>	<b>40,06</b>	<b>0,04</b>
	<b>Пятница</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
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
377	Чай с лимоном	<b>200/10</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>19,1</b>	<b>17,5</b>	<b>43,4</b>	<b>442</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>139</b>	<b>3,53</b>	<b>0,56</b>	<b>9,04</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
157	Солянка домашняя с зеленью	250	6,7	5,5	6,9	104	10	29	86	1,00	0,07	4,50	0,01
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/27	4	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>31,9</b>	<b>24,0</b>	<b>77,4</b>	<b>653</b>	<b>66</b>	<b>56</b>	<b>225</b>	<b>5,30</b>	<b>0,47</b>	<b>5,00</b>	<b>0,03</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	0,0	11,0	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>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,6</b>	<b>125</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,30</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,6</b>	<b>42,0</b>	<b>150,4</b>	<b>1220</b>	<b>131</b>	<b>115</b>	<b>384</b>	<b>12,13</b>	<b>1,03</b>	<b>25,14</b>	<b>0,03</b>
	<b>Четвертая неделя</b>												
	<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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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>25,4</b>	<b>25,6</b>	<b>82,1</b>	<b>660</b>	<b>58</b>	<b>37</b>	<b>133</b>	<b>5,83</b>	<b>0,39</b>	<b>11,36</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 гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21	5	4	8	0,9	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,8</b>	<b>23,0</b>	<b>71,8</b>	<b>589</b>	<b>51</b>	<b>207</b>	<b>323</b>	<b>9,02</b>	<b>0,51</b>	<b>10,80</b>	<b>0,01</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	0,0	11,0	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>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>145</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49,8</b>	<b>49,1</b>	<b>188,6</b>	<b>1394</b>	<b>132</b>	<b>258</b>	<b>476</b>	<b>18,10</b>	<b>0,90</b>	<b>33,26</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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0	0,8	4	7	4	13	0,2	0	3	0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
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>14,7</b>	<b>18,4</b>	<b>89,7</b>	<b>584</b>	<b>72</b>	<b>55</b>	<b>137</b>	<b>5,99</b>	<b>0,43</b>	<b>20,90</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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0



	<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
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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>19,4</b>	<b>17,9</b>	<b>59,1</b>	<b>509</b>	<b>57</b>	<b>54</b>	<b>149</b>	<b>5,90</b>	<b>0,56</b>	<b>17,24</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК83	Суп Минестроне	<b>250</b>	3	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35	0,4
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	<b>25/27</b>	4	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>28,2</b>	<b>23,7</b>	<b>91,0</b>	<b>690</b>	<b>205</b>	<b>188</b>	<b>567</b>	<b>4,30</b>	<b>0,70</b>	<b>39,90</b>	<b>0,42</b>
	<b>Полдник</b>												
	Фруктовое пюре	<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>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
	<b>Всего:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>145</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,2</b>	<b>42,1</b>	<b>184,8</b>	<b>1344</b>	<b>285</b>	<b>256</b>	<b>736</b>	<b>13,45</b>	<b>1,26</b>	<b>68,24</b>	<b>0,42</b>
	Итого по меню:		<i>1139,5</i>	<i>967,9</i>	<i>4126,0</i>	<i>30123</i>	<i>3458</i>	<i>3915</i>	<i>9452</i>	<i>329,61</i>	<i>21,85</i>	<i>912,66</i>	<i>1,14</i>
	среднее за день		<i>57,0</i>	<i>48,4</i>	<i>206,3</i>	<i>1506</i>	<i>173</i>	<i>196</i>	<i>473</i>	<i>16,48</i>	<i>1,09</i>	<i>45,63</i>	<i>0,06</i>
Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова													