

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
« 22 » октября 2025 г.
Е.В. Дороховой



4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных 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),185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района школы № 21,64,64ф,66,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87, гимназия №67

Сормовского района школы № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117ф,141,183ф, лицей №82

Нижегородского района школы № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицей №№ 8,40,40ф, гимназии №№1,1ф,13ф

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

Приокского района № 11,32,34,45,48,88,88ф,89,132,134,135,140,152,154,174, гимназия №17

Автозаводского района №5,6,12,15,16,16ф,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161
169,170,171,179,190, лицей №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		21,5	18,6	58,5	489	82	76	179	3,97	0,52	67,00	0,01
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0	0
	Всего:		18,4	16,8	94,2	601	106	81	181	8,68	1,19	23,80	0,00
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		40,6	36,0	185,2	1228	216	174	383	16,65	1,71	104,90	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		38,9	10,2	70,2	529	62	236	357	10,46	0,37	16,46	0,06
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,9	0,2	8,3	0
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		29,6	18,9	104,2	743	154	80	217	5,39	0,68	55,30	0,00
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		69,2	29,7	206,9	1410	244	333	597	19,85	1,05	85,86	0,06
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
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	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,18	0,00	0,00
	Всего:		23,5	23,6	88,6	693	72	72	170	7,00	0,40	19,20	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
ТТК 274	Ёжики Аппетитные в соусе томатном	100/50	10,9	12,0	11,0	196	15	18	84	1,00	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		22,7	22,6	106,8	725	130	81	227	5,66	0,69	81,87	0,03
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		46,9	46,8	227,9	1556	230	170	420	16,66	1,09	115,17	0,04
	Четверг												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00

[illegible]

	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,7	20,0	64,3	492	59	56	136	6,55	0,35	36,30	0,00
	Обед												
88	Суп из овощей, с зеленью	200	1,4	4	7,6	72	18	15	42	0,64	0,16	10,4	0
260	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	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/23	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0	0
	Всего:		24,3	21,4	93,1	663	94	185	279	10,36	0,62	26,40	0,01
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		38,7	42,0	189,9	1293	181	258	438	20,91	0,97	76,80	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
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	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	49	3,9	1,0	28,0	137	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00
	Всего:		32,2	25,8	87,5	742	66	125	256	7,61	0,31	15,76	0,08
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренокми, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0	20	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		36,0	19,8	131,0	851	99	57	144	8,36	0,72	34,66	0,02
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		68,9	46,2	251,0	1731	193	199	423	19,97	1,03	64,52	0,10
	Среда												
	Завтрак												
291	Плов из филе индейки	150	8	12,8	34	283	17	27	76	1,2	0,22	3	0
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	38	3,0	0,8	21,7	106	15	0	0	0,76	0,12	0,00	0,00
	Всего:		12,2	13,9	83,5	507	79	45	105	2,98	0,41	48,70	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	2,2	5,8	17,4	131	22	24	75	1,00	0,20	7,70	0,01
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		28,2	16,0	82,4	589	123	89	292	5,84	0,63	32,12	0,02
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		41,1	30,5	198,4	1234	230	151	420	12,82	1,04	94,92	0,02
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	50	5,2	2,5	30	163	17	52	151	1,9	0,2	0	0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		29,2	21,6	109,0	748	73	106	282	8,59	0,56	14,40	0,01
	Обед												
101	Суп картофельный с 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	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,0	0,2	0,3	0,0
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00

[illegible]

ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0	2,9	0
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		21,8	18,7	60,4	498	86	77	181	4,05	0,52	69,80	0,01
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0	0
	Всего:		18,0	16,7	91,3	587	104	81	181	8,58	1,17	23,80	0,00
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		40,5	36,0	184,2	1223	218	175	385	16,63	1,69	107,70	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		19,3	21,8	99,7	673	59	162	260	9,90	0,41	15,30	0,00
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
259	Жаркое по-домашнему	150	9,3	9,7	14	182	17	34	70	1,8	0,3	6,2	0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,01	18,6	0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,56	0,18	0,00	0,00
	Всего:		17,0	17,2	78,0	547	118	82	168	8,48	0,81	38,98	0,01

	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		37,0	39,6	210,2	1358	205	261	451	22,38	1,22	68,38	0,01
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		31,9	22,9	75,0	633	38	101	217	4,30	0,27	1,76	0,08
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,9	0,2	8,3	0
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
ТТК 275	Капуста 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
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0	0
	Всего:		24,8	12,9	61,0	459	118	85	256	4,34	0,54	34,52	0,01
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		57,4	36,4	168,5	1230	184	203	496	12,64	0,81	50,38	0,09
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		25,8	20,5	92,8	661	59	181	297	10,10	0,47	14,40	0,01
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28	0,3

ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		22,5	25,0	137,3	868	191	157	434	7,35	0,68	50,80	0,30
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		49,0	46,1	262,6	1667	278	355	754	21,45	1,15	79,30	0,31
	Пятница												
	Завтрак												
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	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,90	0,00	4,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,0	13,4	54,7	424	42	51	164	3,46	0,33	9,72	0,00
	Обед												
157	Солянка домашняя с зеленью	200	5,4	4,4	5,5	83	13	25	53	0,90	0,13	4,20	0,01
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,5	0,1	0,3	0,01
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,1	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		28,8	19,3	108,0	725	120	59	175	5,20	0,65	50,20	0,02
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		49,5	33,3	195,2	1287	190	127	362	12,66	0,98	74,02	0,02
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,08	0	0
	Всего:		16,5	20,1	92,2	616	51	35	94	6,19	0,24	15,30	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
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	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		26,8	22,2	115,9	775	100	190	291	12,50	0,62	28,80	0,01
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		44,0	42,9	240,6	1529	179	242	408	22,69	0,86	58,20	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
291	Плов из филе индейки	150	8	12,8	34	283	17	27	76	1,2	0,22	3	0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	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	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		12,5	13,9	85,3	516	80	45	105	3,02	0,42	48,70	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский с зеленью	200	1,3	4,7	7,6	78	25	16	38	0,90	0,20	15,00	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	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	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	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		27,6	23,1	123,6	817	124	48	154	4,79	0,88	68,20	0,03
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00

	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		40,8	37,6	241,4	1471	232	110	282	11,81	1,30	131,00	0,03
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 477	Биштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		19,3	21,8	99,7	673	59	162	260	9,90	0,41	15,30	0,00
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с	25/50	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		27,6	12,0	72,7	523	110	85	271	5,46	0,76	21,90	0,02
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		47,6	34,4	204,9	1334	197	264	554	19,36	1,17	51,30	0,02
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		19,7	14,0	53,7	424	37	53	177	3,45	0,35	21,60	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	14	19	58	0,80	0,20	6,20	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00

389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,84	0,23	0,00	0,00
	Всего:		37,3	28,2	114,9	862	100	133	290	9,54	0,60	21,96	0,09
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		57,7	42,8	201,1	1424	165	203	490	16,99	0,95	57,66	0,09
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
	Фруктовое пюре	125	0	0	13,8	55	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0	4,1	0
	Батон, витаминный с микронутриентами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		21,1	17,8	66,0	510	46	60	145	3,86	0,46	9,52	0,01
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2	1	12	65	7	21	60	0,7	0,08	0	0
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,6	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49	11	8	9	0,2	0	4,5	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0	0
	Всего:		27,6	19,6	103,3	701	128	86	258	5,60	0,72	55,20	0,01
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,7	0,6	32,5	138	28	17	23	4,00	0,00	14,10	0,00
	Итого:		49,4	38,0	201,8	1349	202	163	426	13,46	1,18	78,82	0,02
	Итого по меню:		1007,0	822,4	4282,8	28841	4141	4217	9173	348,57	23,05	1518,42	1,05
	среднее за день		50,3	41,1	214,1	1442	207	211	459	17,43	1,15	75,92	0,05

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