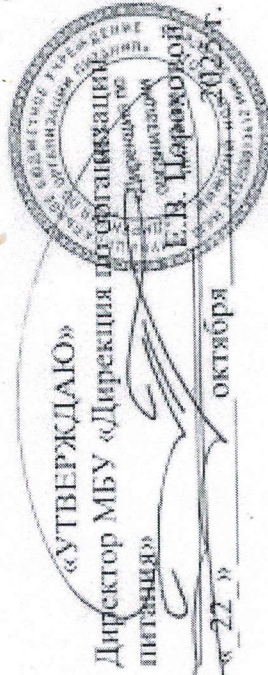




«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Школа № 118 с углубленным изучением отдельных предметов»
МБОУ «Школа № 118 с углубленным изучением отдельных предметов»
МБОУ «Школа № 118 с углубленным изучением отдельных предметов»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
МБУ «Дирекция по организации питания»
МБУ «Дирекция по организации питания»

« 22 » октября 2025 г.

4-х недельное примерное циклическое меню двухразового горячего питания, для учащихся средних и старших классов с заболеванием «сахарный диабет» 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), 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, 26, 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 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	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		21,2	27,4	29,3	449	213	44	354	8,4	0,2	15,1	0,0	0,0
	Обед													
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	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	0,0
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	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	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		19,7	19,8	67,2	525	78	84	286	5,7	0,6	11,6	0,0	0,0
	Итого:		40,9	47,2	96,5	974	291	128	640	14,1	0,8	26,7	0,0	0,0
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03	0,03
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	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	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		14,5	22,6	30,3	382	141	50	236	3,9	0,3	8,3	0,0	0,0
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	255	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0	0,0
295	Котлета рубленная из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0
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	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	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		31,1	23,1	77,1	641	126	114	270	6,0	0,6	16,5	0,1	0,1

	Итого:		45,6	45,7	107,4	1023	267	164	506	9,9	0,9	24,8	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
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	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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	23,8	47,5	462	43	42	107	3,4	0,1	0,7	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный, с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,7	0,2	10,1	0,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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:		20,0	23,9	62,0	543	224	83	298	7,6	0,4	25,5	0,1
	Итого:		34,7	47,7	109,5	1005	267	125	405	11,0	0,6	26,2	0,2
	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	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
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	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		28,4	30,7	65,2	650	153	181	366	8,3	0,6	0,2	0,1
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,7	7,0	7,2	120	24	33	102	1,2	0,1	5,3	0,5
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		30,4	24,1	72,8	628	96	75	400	11,9	0,5	27,6	0,6
	Итого:		58,8	54,8	138,0	1278	249	256	766	20,2	1,1	27,8	0,6

338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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
	Всего:		29,1	24,8	59,9	580	47	129	269	6,7	0,1	15,8	0,1
	Обед												
177/2004	Булбон с куриным филе, зеленью	25/250	7,2	0,6	0,2	37	4	28	44	0,5	0,0	0,8	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		30,0	18,5	68,4	564	68	64	162	7,3	0,5	14,9	0,1
	Итого:		59,1	43,3	128,3	1144	115	193	431	14,0	0,6	30,7	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная без сахара (доп.гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,30	0,01	15,00	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,7	28,5	59,9	551	74	48	130	3,8	0,4	19,1	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 275	Капуста квашеная без сахара (доп.гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,30	0,01	15,00	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		24,1	24,4	64,7	574	173	111	371	5,6	0,5	23,6	4,5
	Итого:		37,8	52,8	124,6	1125	247	159	501	9,4	0,9	42,7	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
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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 275	Капуста квашеная без сахара (доп.гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,30	0,01	15,00	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		17,7	22,1	50,9	473	73	36	92	4,0	0,2	15,7	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
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
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,7	19,8	67,2	525	78	84	286	5,7	0,6	11,6	0,0
	Итого:		43,2	50,1	96,5	1009	391	134	700	14,2	0,8	26,8	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета рубленная из куриного филе	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,3	22,9	75,0	624	98	98	219	7,6	0,4	15,4	0,1
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		16,7	16,1	41,3	390	62	75	171	5,0	0,8	8,4	0,0
	Итого:		46,0	39,0	116,3	1014	160	173	390	12,6	1,2	23,8	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,5	32,6	50,8	575	299	20	184	2,7	0,1	0,2	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 275	Капуста квашеная без сахара (доп. гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,30	0,01	15,00	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,7	24,2	57,3	541	189	109	349	5,7	0,5	26,3	4,5

	Итого:		43,2	56,8	108,1	1116	488	129	533	8,4	0,6	26,5	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
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		26,1	33,1	70,1	681	74	178	325	7,3	0,5	0,4	0,1
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		25,6	19,8	74,9	582	349	232	662	7,4	0,5	49,3	4,0
	Итого:		51,7	52,9	145,0	1263	423	410	987	14,7	1,0	49,7	4,1
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
271	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		22,4	31,1	34,8	508	103	53	217	4,2	0,3	0,7	0,1
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,9	0,1	4,2	0,5
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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,4	23,9	56,0	553	66	54	198	4,6	0,4	4,7	0,5
	Итого:		51,8	55,0	90,8	1061	169	107	415	8,8	0,7	5,4	0,6
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0

271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		22,4	24,7	54,6	531	43	23	106	3,7	0,5	0,1	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный, с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,7	0,2	10,1	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	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		25,2	24,6	67,4	591	172	201	372	9,1	0,6	10,7	0,1
	Итого:		47,6	49,3	122,0	1122	215	224	478	12,8	1,1	10,8	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
291	Плов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,3	25,3	69,9	561	71	53	128	6,6	0,4	18,1	0,0
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	255	1,8	6,5	9,6	105	36	20	47	1,0	0,2	18,0	0,0
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	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		24,6	24,4	77,8	632	100	56	165	7,8	0,7	32,1	0,1
	Итого:		37,9	49,7	147,7	1193	171	109	293	14,4	1,1	50,2	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0

	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,1	23,2	48,0	481	179	76	254	3,3	0,1	0,3	3,6
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,4	22,2	55,5	527	147	106	353	5,2	0,7	1,0	4,5
	Итого:		43,5	45,4	103,5	1008	326	182	607	8,5	0,8	1,3	8,1
	Четверг												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Всего:		28,6	9,5	44,9	378,0	41,0	194,0	391,0	6,9	0,3	0,8	0,0
	Обед												
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	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		35,1	28,4	87,8	749	89	138	310	8,9	0,5	23,5	0,1
	Итого:		72,9	49,2	143,6	1479	191	358	784	19,7	0,9	35,4	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
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	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,7	25,3	35,6	449	81	47	163	4,0	0,4	0,5	0,1
	Обед												
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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0

	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		29,5	23,5	74,5	627	117	73	247	5,8	0,8	52,1	0,0
	<i>Итого:</i>		49,2	48,8	110,1	1076	198	120	410	9,8	1,2	52,6	0,1
	Итого по меню:		944,1	981,4	2342,6	22186	5023	3607	10358	246,2	17,4	577,6	23,9
	среднее за день		47,2	49,1	117,1	1109,3	251,2	180,4	517,9	12,3	0,9	28,9	1,2

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