

«СОГЛАСОВАНО»
М.б. директора МБУ «Школа № 34»
Сек. Т.А. Смирнова
24.12.2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации
питания»
Е.В. Дороховой
« 24 » декабря 2025 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания, для учащихся средних и старших классов с заболеванием «Фенилкетонурия» на январь 2026 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»

№ рецептур ы по Сборнику блюдо 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>												
	<i>Понедельник</i>												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	180	3	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	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
	Всего:	525	3,7	6,2	73,8	399	42	47	99	5,10	0,16	20,24	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленой	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
101/200	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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
	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	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		4,3	8,3	64,5	347	96	62	118	5,37	0,20	74,70	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		8,7	15,1	175,9	904	166	126	240	14,42	0,36	109,04	0,00
	<i>Вторник</i>												
	Завтрак												
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	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	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре яблочное	125	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
	Всего:		2,1	10,4	49,5	299	64	33	60	1,65	0,11	61,70	0,00
	Обед												
82	Ворши со свежей капустой и картофелем, салатом	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
	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	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00

	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,2	5,6	72,5	361	75	55	91	5,69	0,08	41,63	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		6,0	16,7	159,6	818	167	105	174	11,29	0,19	117,43	0,00
	Среда												
	Завтрак												
321	Капуста тушеная	180	3,4	8,8	8,4	126	95	31	60	1,00	0,04	30,36	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	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
	Всего:		4,1	9,4	68,4	374	123	48	83	4,95	0,04	44,46	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
312	Пюре картофельное	180	3	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0	1	6	9	6	17	0,2	0	4	0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,0	11,0	89,6	514	43	63	155	2,95	0,27	40,34	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	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		10,8	21,0	195,6	1046	194	128	261	11,85	0,31	98,90	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	100	0,8	0,1	2,4	14	24	14	42	0,6	0,04	10	0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
	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	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		46,0	88,0	1019,2	5158	970	640	1200	69,56	1,28	539,66	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	100	6,7	17,0	46,7	360,0	33,3	80,0	196,7	3,0	0,4	34,0	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		9,4	22,7	120,7	716	71	121	279	7,85	0,48	58,30	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		56,0	111,3	1177,5	6032	1069	778	1502	81,36	1,76	612,06	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	130	1,4	13,3	9,0	161	20	17	34	0,75	0,05	9,49	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0	1,5	8	14	8	25	0,4	0	6	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		2,1	13,4	56,8	355	39	29	67	2,00	0,05	15,59	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
312	Пюре картофельное	180	3	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0	1,5	8	14	8	25	0,4	0	6	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,2	11,3	75,5	460	66	79	183	6,40	0,27	36,44	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		9,0	25,3	169,9	973	133	125	273	12,35	0,32	66,13	0,00
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	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
	Всего:		1,6	10,7	62,8	354	45	32	54	4,63	0,04	30,10	0,00
	Обед												

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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	80	0,6	0,1	2,0	11	18	11	34	0,48	0,02	8,00	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
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,0	5,7	71,5	349	68	47	109	5,23	0,22	35,10	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		5,3	17,0	171,9	861	141	96	186	13,81	0,26	79,30	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
321	Капуста тушеная	180	3,4	8,8	8,4	126	95	31	60	1,00	0,04	30,36	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	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
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		4,3	9,0	57,1	326	108	47	84	2,45	0,08	45,46	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	69	9	3	6	0,1	0	15	0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,1	15,3	70,0	428	36	42	96	1,68	0,15	41,20	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		8,1	24,9	164,7	912	172	106	203	8,08	0,23	100,76	0,00
	Среда												
	Завтрак												
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	100	0,8	0,1	2,4	14	24	14	42	0,6	0,04	10	0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,8	55	0	0	0	0	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		1,5	0,7	62,4	262	52	31	65	4,55	0,04	24,10	0,00

	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
312	Пюре картофельное	180	3	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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	18,6	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,8	55	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		7,3	14,6	69,2	468	101	82	183	3,42	0,34	80,64	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		9,5	15,9	169,2	888	181	130	271	11,92	0,38	118,84	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 275	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
338	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0	18,6	0
376	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		4,8	12,7	53,8	347	100	48	92	2,09	0,12	75,70	0,00
	Обед												
82	Ворш со свежей капустой и картофелем, зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49	11	8	9	0,2	0	4,5	0
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		12,4	40,5	168,4	1092	265	143	274	6,17	0,32	181,93	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		17,9	53,8	259,8	1597	393	208	389	12,21	0,43	271,73	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0	18,6	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	80	0,6	0,1	2,0	11	18	11	34	0,48	0,02	8,00	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	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
	Всего:		1,9	3,8	56,8	268	53	25	61	1,73	0,02	26,70	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
312	Пюре картофельное	180	3	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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	18,6	0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,5	14,7	78,3	513	109	81	168	6,66	0,20	48,87	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		9,1	19,1	172,7	939	190	123	252	12,34	0,22	89,67	0,00
	<i>Третья неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,1	6,0	7,1	87	26	14	29	1,27	0,02	6,44	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0	1,5	8	14	8	25	0,4	0	6	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:	525	2,3	6,6	68,6	343	68	39	77	5,62	0,02	26,54	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	100	0,8	0,1	2,4	14	24	14	42	0,6	0,04	10	0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
	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	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,5	5,8	76,4	370	62	55	124	5,45	0,15	34,30	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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	3,10	0,00	14,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00

	Итого:		6,5	13,0	182,6	871	158	111	224	15,02	0,17	74,94	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0	1,5	8	14	8	25	0,4	0	6	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		2,6	10,4	37,2	252	78	41	85	2,05	0,11	67,70	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
341	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
ТТК	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,40	0,01	19,80	0,00
275	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
338	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
376	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,4	18,4	81,6	514	92	72	147	5,97	0,17	55,50	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		9,7	29,4	156,4	924	198	130	255	11,97	0,28	137,30	0,00
	Среда												
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	130	1,4	13,3	9,0	161	20	17	34	0,75	0,05	9,49	0,00
ТТК	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3	6,8	59	26	9	17	0,3	0	16	0
275	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
376	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		2,5	16,4	62,1	406	51	30	59	1,90	0,05	25,59	0,00
	Обед												
82	Ворш со свежей капустой и картофелем, салатом	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
312	Пюре картофельное	180	3	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0
ТТК	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3	6,8	59	26	9	17	0,3	0	16	0
275	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		5,8	13,6	76,7	494	82	67	151	3,46	0,20	32,27	0,00
	Полдник												

	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		9,0	30,6	176,4	1058	161	114	233	9,31	0,25	71,96	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3	6,8	59	26	9	17	0,3	0	16	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		48,0	148,9	964,4	5503	942	632	1231	62,37	1,21	500,88	0,00
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	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
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		4,4	5,9	75,9	375	179	186	466	5,28	0,38	64,10	0,38
	Полдник												
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		53,1	155,4	1077,9	6036	1149	835	1720	71,60	1,59	579,08	0,38
	Пятница												
	Завтрак												
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		1,6	10,7	62,8	354	45	32	54	4,63	0,04	30,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
312	Пюре картофельное	180	3	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0	1	6	9	6	17	0,2	0	4	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00

	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,0	11,3	75,0	458	61	77	175	6,20	0,27	34,44	0,00
	Полдник												
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		8,3	22,6	175,4	970	134	126	252	14,78	0,31	78,64	0,00
	<i>Четвертая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0	15	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		1,4	0,7	62,3	261	36	29	39	4,45	0,00	29,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
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	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		4,6	16,0	63,4	414	97	70	134	5,65	0,22	85,90	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		6,7	17,3	163,3	833	161	116	196	14,05	0,22	129,10	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
341/200	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	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
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,2	8,9	60,2	332	42	32	77	1,97	0,05	17,50	0,00
	Обед												
82	Ворш со свежей капустой и картофелем, заправка	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	100	0,8	0,1	2,4	14	24	14	42	0,6	0,04	10	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,2	5,6	72,2	360	89	55	115	5,66	0,08	34,13	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		7,1	15,1	170,0	850	159	104	215	11,58	0,13	65,73	0,00
	Среда												
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	130	1,4	13,3	9,0	161	20	17	34	0,75	0,05	9,49	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0	1,5	8	14	8	25	0,4	0	6	0
	Пюре фруктовое	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		2,1	13,4	56,8	355	39	29	67	2,00	0,05	15,59	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
312	Пюре картофельное	180	3	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0
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
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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,8	14,9	82,5	523	82	81	177	6,40	0,27	49,04	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,2	0,1	23,9	96	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		9,1	28,4	163,2	974	126	114	252	9,30	0,32	64,73	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
321	Капуста тушеная	180	3,4	8,8	8,4	126	95	31	60	1,00	0,04	30,36	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0	15	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		5,3	9,2	43,6	277	150	61	105	2,47	0,11	91,06	0,00
	Обед												

ТТК83	Суп Министроне	250	3	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35	0,4
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		15,2	34,3	149,7	966	488	311	691	10,27	0,56	247,22	0,40
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		21,2	44,1	230,9	1401	666	389	819	16,69	0,67	352,38	0,40
	Пятница												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	180	3	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0	15	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		4,9	6,0	49,0	302	69	60	121	2,62	0,23	66,84	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
67	Винегрет овощной	130	1,4	13,3	9,0	161	20	17	34	0,75	0,05	9,49	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
ТТК 306	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		4,1	19,0	71,1	470	64	62	117	4,95	0,16	38,19	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	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
	Всего:		0,7	0,6	37,6	158	28	17	23	3,95	0,00	14,10	0,00
	Итого:		9,7	25,6	157,7	930	161	139	261	11,52	0,39	119,13	0,00
	Итого по меню:		140,3	320,1	2816,8	14970	2806	1925	3751	189,63	4,46	1663,86	0,00
	среднее за день		14,0	32,0	281,7	1497	281	193	375	18,96	0,45	166,39	0,00

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