

**«СОГЛАСОВАНО»**  
*Директор*  
*Е.В. Пороховой*  
№ 39



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»  
*Е.В. Пороховой*  
« 25 » марта 2026 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания, для учащихся средних и старших классов с заболеванием «фенилкетонурия» на четвёртую четверть 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях:  
Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 96ф, 109, 109ф, 110, 121, 167, 168, 168ф, 176, 181, гимназия №50  
Ленинского района школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180  
Московского района школы № 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67  
Сормовского района школы № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 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»

№ рецептур по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	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>																	
	Понедельник																	
	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					
	<b>Всего:</b>		<b>3,7</b>	<b>6,2</b>	<b>73,8</b>	<b>399</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>99</b>	<b>5,10</b>	<b>0,16</b>	<b>20,24</b>	<b>0,00</b>					
	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)	40	0,3	0	1	6	9	6	17	0,24	0,01	4	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					
	<b>Всего:</b>		<b>3,0</b>	<b>5,7</b>	<b>75,0</b>	<b>362</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>99</b>	<b>5,09</b>	<b>0,12</b>	<b>28,30</b>	<b>0,00</b>					
	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					
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>7,4</b>	<b>12,5</b>	<b>186,4</b>	<b>919</b>	<b>117</b>	<b>111</b>	<b>221</b>	<b>14,14</b>	<b>0,28</b>	<b>62,64</b>	<b>0,00</b>					
	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					
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					
	<b>Всего:</b>		<b>1,1</b>	<b>10,2</b>	<b>49,1</b>	<b>292</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>39</b>	<b>1,53</b>	<b>0,04</b>	<b>16,10</b>	<b>0,00</b>					
	Обед																	
82	Борщ 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	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2	12	7	10	13	0,5	0,03	12,5	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					
	<b>Всего:</b>		<b>2,4</b>	<b>5,5</b>	<b>69,8</b>	<b>346</b>	<b>65</b>	<b>41</b>	<b>73</b>	<b>5,06</b>	<b>0,04</b>	<b>24,13</b>	<b>0,00</b>					
	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					
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>4,2</b>	<b>16,3</b>	<b>156,5</b>	<b>796</b>	<b>115</b>	<b>77</b>	<b>135</b>	<b>10,54</b>	<b>0,08</b>	<b>54,33</b>	<b>0,00</b>					

		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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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
	<b>Всего:</b>		<b>4,0</b>	<b>9,3</b>	<b>65,5</b>	<b>361</b>	<b>118</b>	<b>45</b>	<b>80</b>	<b>4,25</b>	<b>0,07</b>	<b>41,46</b>	<b>0,00</b>
	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	171	0,7	0,5	17,5	80	33	21	27	3,9	0	8,5	0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>6,7</b>	<b>11,5</b>	<b>70,9</b>	<b>449</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>182</b>	<b>6,85</b>	<b>0,27</b>	<b>48,84</b>	<b>0,00</b>
	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
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	Итого:		11,4	21,4	174,0	968	222	146	285	15,05	0,34	104,40	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	80	0,6	0,1	2	11	18	11	34	0,48	0,02	8	0
338	Фрукты свежие	171	0,7	0,5	17,5	80	33	21	27	3,9	0	8,5	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
	<b>Всего:</b>		<b>44,4</b>	<b>88,5</b>	<b>926,9</b>	<b>4797</b>	<b>986</b>	<b>643</b>	<b>1201</b>	<b>77,83</b>	<b>1,16</b>	<b>450,56</b>	<b>0,00</b>
	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,4</b>	<b>22,7</b>	<b>106,9</b>	<b>661</b>	<b>71</b>	<b>121</b>	<b>279</b>	<b>7,85</b>	<b>0,48</b>	<b>58,30</b>	<b>0,00</b>
	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
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	Итого:		54,4	111,8	1071,4	5616	1085	781	1503	89,63	1,64	522,96	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

		2,1	13,4	43,0	300	39	29	67	2,00	0,05	15,59	0,00
	<b>Всего:</b>											
	Обед											
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	0,90	0,11	10,20	0,00
312	Пюре картофельное	180	3	5,6	13,8	151	14	30	1,15	0,16	6,14	0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0	1,5	8	14	8	0,4	0	6	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>5,7</b>	<b>10,8</b>	<b>61,8</b>	<b>398</b>	<b>43</b>	<b>66</b>	<b>168</b>	<b>3,30</b>	<b>0,27</b>	<b>22,44</b>	<b>0,00</b>
	Полдник											
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	3,1	0,0	14,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	Итого:	8,5	24,8	142,4	856	110	112	258	9,25	0,32	52,13	0,00
	<i>Вторая неделя</i>											
	Понедельник											
	Завтрак											
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	0,68	0,04	16,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>1,6</b>	<b>10,7</b>	<b>49,0</b>	<b>299</b>	<b>45</b>	<b>32</b>	<b>54</b>	<b>4,63</b>	<b>0,04</b>	<b>30,10</b>	<b>0,00</b>
	Обед											
99	Суп из овощей с зеленью	250	1,7	5,0	9,5	90	22	19	0,8	0,2	13,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	80	0,6	0,1	2,0	11	18	11	0,48	0,02	8,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>3,0</b>	<b>5,7</b>	<b>71,5</b>	<b>349</b>	<b>68</b>	<b>47</b>	<b>109</b>	<b>5,23</b>	<b>0,22</b>	<b>35,10</b>	<b>0,00</b>
	Полдник											
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	3,1	0,0	14,0	0,0
	<b>Всего:</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	Итого:	5,3	17,0	158,1	806	141	96	186	13,81	0,26	79,30	0,00
	<i>Вторник</i>											
	Завтрак											
321	Капуста тушеная	180	3,4	8,8	8,4	126	95	31	1,00	0,04	30,36	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	0,60	0,04	15,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	2,4	0,03	11	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>4,7</b>	<b>9,4</b>	<b>54,1</b>	<b>320</b>	<b>126</b>	<b>57</b>	<b>96</b>	<b>4,85</b>	<b>0,11</b>	<b>56,46</b>	<b>0,00</b>
	Обед											
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	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
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	69	9	3	6	0,1	0	15	0
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>3,6</b>	<b>15,8</b>	<b>69,9</b>	<b>435</b>	<b>59</b>	<b>55</b>	<b>111</b>	<b>4,78</b>	<b>0,15</b>	<b>55,20</b>	<b>0,00</b>
	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
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>9,0</b>	<b>25,8</b>	<b>161,6</b>	<b>913</b>	<b>213</b>	<b>129</b>	<b>230</b>	<b>13,58</b>	<b>0,26</b>	<b>125,76</b>	<b>0,00</b>
	Среда												
	Завтрак												
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 фруктовое	125	0	0	13,8	55	0	0	0	0	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
	<b>Всего:</b>		<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>61,5</b>	<b>256</b>	<b>42</b>	<b>25</b>	<b>48</b>	<b>4,35</b>	<b>0,00</b>	<b>20,10</b>	<b>0,00</b>
	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	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
	<b>Всего:</b>		<b>6,3</b>	<b>14,4</b>	<b>68,8</b>	<b>461</b>	<b>59</b>	<b>68</b>	<b>162</b>	<b>3,35</b>	<b>0,27</b>	<b>35,04</b>	<b>0,00</b>
	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
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>8,2</b>	<b>15,6</b>	<b>167,9</b>	<b>875</b>	<b>129</b>	<b>110</b>	<b>233</b>	<b>11,65</b>	<b>0,27</b>	<b>69,24</b>	<b>0,00</b>
	Четверг												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
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
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
	<b>Всего:</b>		<b>3,8</b>	<b>12,5</b>	<b>67,2</b>	<b>395</b>	<b>58</b>	<b>34</b>	<b>71</b>	<b>1,97</b>	<b>0,05</b>	<b>30,10</b>	<b>0,00</b>
	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
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20	0
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

			11,7	41,0	206,9	1240	176	123	250	9,25	0,26	120,40	0,00
	<b>Всего:</b>												
	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
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>16,2</b>	<b>54,1</b>	<b>311,7</b>	<b>1793</b>	<b>262</b>	<b>174</b>	<b>344</b>	<b>15,17</b>	<b>0,30</b>	<b>164,60</b>	<b>0,00</b>
	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
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	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
	<b>Всего:</b>		<b>2,4</b>	<b>4,3</b>	<b>56,7</b>	<b>275</b>	<b>76</b>	<b>38</b>	<b>76</b>	<b>4,83</b>	<b>0,02</b>	<b>40,70</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
82	Борщ 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
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
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
	<b>Всего:</b>		<b>6,5</b>	<b>14,7</b>	<b>78,3</b>	<b>513</b>	<b>109</b>	<b>81</b>	<b>168</b>	<b>6,61</b>	<b>0,20</b>	<b>48,87</b>	<b>0,00</b>
	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
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>9,6</b>	<b>19,6</b>	<b>172,6</b>	<b>946</b>	<b>213</b>	<b>136</b>	<b>267</b>	<b>15,39</b>	<b>0,22</b>	<b>103,67</b>	<b>0,00</b>
	Третья неделя												
	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,03	11	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	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
	<b>Всего:</b>	<b>525</b>	<b>2,7</b>	<b>7,0</b>	<b>65,6</b>	<b>337</b>	<b>86</b>	<b>49</b>	<b>89</b>	<b>8,02</b>	<b>0,05</b>	<b>37,54</b>	<b>0,00</b>
	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)	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
	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









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
	<b>Всего:</b>		<b>3,7</b>	<b>6,2</b>	<b>60,0</b>	<b>344</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>99</b>	<b>5,10</b>	<b>0,16</b>	<b>20,24</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28	0,3
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 206	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
	<b>Всего:</b>		<b>4,5</b>	<b>18,1</b>	<b>67,9</b>	<b>452</b>	<b>168</b>	<b>164</b>	<b>400</b>	<b>4,63</b>	<b>0,32</b>	<b>55,99</b>	<b>0,30</b>
	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
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>158</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	Итого:		8,9	24,9	165,5	954	238	228	522	13,68	0,48	90,33	0,30
	Итого по меню:		134,1	319,1	2702,6	14488	2607	1872	3662	208,21	3,97	1339,03	0,00
	среднее за день		13,4	31,9	270,3	1449	261	187	366	20,82	0,40	133,90	0,00

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