

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 24 »

декабря

2025 г.

МБУ
«Дирекция по организации питания»

«Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

4-х недельное примерное циклическое меню двухразового горячего питания, для учащихся средних и старших классов с заболеванием «сахарный диабет» 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»

14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,2	14,2	41,2	342	6	5	4	0,6	0	0	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		14,8	22,4	65,9	525	54	22	30	5,5	0,1	14,1	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
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	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
	<i>Всего:</i>		27,2	26,8	46,2	545	95	77	172	5,2	0,8	5,9	0,2
	<i>Итого:</i>		42,0	49,2	112,1	1070	149	99	202	10,7	0,9	20,0	0,3
	Вторая 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
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	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>		17,5	21,5	37,3	411	212	78	208	4,0	0,3	17,9	0,0
	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
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	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	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
	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>		22,8	23,2	59,4	537	76	174	284	8,3	0,6	13,6	0,0
	<i>Итого:</i>		40,3	44,7	96,7	948	288	252	492	12,3	0,9	31,5	0,0
	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	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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

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
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
	<i>Всего:</i>		16,6	19,4	61,9	488	163	70	298	4,4	0,4	15,7	0,0
	<i>Итого:</i>		40,1	49,7	91,2	972	476	120	712	12,9	0,6	30,9	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
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
	<i>Всего:</i>		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
	<i>Всего:</i>		16,7	16,1	41,3	390	62	75	171	5,0	0,8	8,4	0,0
	<i>Итого:</i>		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 порционно	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	12,2	14,2	41,2	342	6	5	4	0,6	0	0	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
	<i>Всего:</i>		18,9	31,3	52,2	567	232	20	137	2,6	0,1	0,2	0,2
	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

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>		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
	<i>Всего:</i>		23,4	22,2	55,5	527	147	106	353	5,2	0,7	1,0	4,5
	<i>Итого:</i>		43,5	45,4	103,5	1008	326	182	607	8,5	0,8	1,3	8,1
	Четверг												
	Завтрак												
227	Рыба припущеная	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
	<i>Всего:</i>		28,6	9,5	44,9	378,0	41,0	194,0	391,0	6,9	0,3	0,8	0,0
	Обед												
ТТК83	Суп Министроне	250	3	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35	0,4
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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
	<i>Всего:</i>		36,0	28,5	84,0	738	214	272	665	8,6	0,6	50,8	0,5
	<i>Итого:</i>		73,8	49,3	139,8	1468	316	492	1139	19,4	1,0	62,8	0,5
	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
	<i>Всего:</i>		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:		946,9	977,4	2332,6	22121	5018	3736	10500	249,4	17,5	626,0	24,6
	среднее за день		47,3	48,9	116,6	1106,1	250,9	186,8	525,0	12,5	0,9	31,3	1,2

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061475

Владелец Миронов Станислав Викторович

Действителен С 10.02.2025 по 10.02.2026