

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор по производству и питанию
МП «Единый центр
муниципального заказа»

 Е.И. Корнева

«29» сентября 2020г.



4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на третью четверть 2020-2021 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167ф,168,176,181, гимназия №50

Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,99,100,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназия №184, лицей №180

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

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

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

Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28, лицей №38

Приокского района №11,17,32,45,48,88,88ф,89,131,134,135,135ф,140,154,174

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

Организатор питания МП «Единый центр муниципального заказа»

№ п/п	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Первая неделя													
Понедельник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,8	4,5	272	164	27	327	3,45	0,11	0,49	0
306	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,06	1,95	12	6	6	19,2	0,21	0	3	0
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		22,5	34,8	62,4	651	194	37	321	3,31	0,37	1,01	0,33
Обед													
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	270	5,6	6,8	17,1	155	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0	0	0	0	0	0	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		35,9	27,5	142,7	999	87	113	299	5,3	0,3	9,9	0,0
	Итого:		58,4	62,3	205,1	1650,0	281,0	150,0	620,0	8,6	0,7	10,9	0,4
Вторник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/30	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		37,1	34,6	87,9	766	413	78	527	5,51	0,21	12,7	0,13
Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	15/255	5,6	5,11	10,3	123	38	25	53	1,1	0,05	10,1	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	0,5	3,5	6,9	61	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		27	20,44	109,41	753	111	106	270	5,57	0,34	57,1	0,01
	Итого:		64,1	55,04	197,31	1519	524	184	797	11,1	0,55	69,8	0,14
Среда													
Завтрак													
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0

	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		28,79	19,78	101,91	780	65,3	89	235	5,65	0,22	18,4	0,12
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		40,08	23,41	95,42	805	124	134	467	7,59	0,73	15,6	0,07
	Итого:		68,87	43,19	197,33	1585	189,3	223	702	13,2	0,95	33,9	0,19
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
265	Плов из говядины	200	14,7	9,8	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50											
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		23,8	25,1	81	657	235	79,5	291	2,57	0,15	2,58	0,09
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,9	0,02
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		36,1	30,3	154,9	1059	148	121	357	8,95	0,44	22,3	0,06
	Итого:		59,9	55,4	235,9	1716	383	200,5	648	11,5	0,59	24,9	0,15
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304	Рис отварной	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		29,04	25,49	77,08	655	44	179	295	7,06	0,31	0,86	0,08
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	0,24	0,06	0,9	4	7	4	7	0,18	0,01	1,5	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		40,09	22,26	106,8	897	126	180	374	6,9	0,49	46,9	0,1
	Итого:		69,13	47,75	183,88	1552	170	359	669	14	0,8	47,7	0,18

Суббота													
	Завтрак												
2004	Биточки по-белорусски	100	18,5	15,3	1,7	219	36	28	185	1,43	0,07	1,63	0,03
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
ТТК 206	Компот из ягод (горячий напиток)	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		28	22,3	72,3	614	63	55	263	3,14	0,2	6,13	0,06
	Обед												
155	Суп с клёцками с мясом, зеленью	10/250	6,56	5,94	16	145	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
ТТК 193	Рыба запечённая "Солнышко"	100	20,78	11,47	2,35	195	120	29	267	1,05	0,15	0,58	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	0,5	3,5	6,9	61	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		45,64	32,11	152,95	1089	240,3	251	707	10,2	0,61	20,1	0,16
	Итого:		73,64	54,41	225,25	1703	303,3	306	970	13,3	0,81	26,3	0,22
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
333/2004	Вермишель отварная с сыром	200	11,6	12,8	32,9	296	108	16	120	1,08	0,07	0,14	0,1
337	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		25,8	25,6	94,8	713	261	70	344	6,39	0,23	13,4	0,23
	Обед												
99	Суп из овощей с говядиной тушёной, зеленью	275	4,6	6	9,5	117	27	22	55	0,79	0,07	12,8	0,02
265	Плов из говядины	250	18	12,9	44	364	12	53	239	2,05	0,05	0,9	0
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		31,8	23,8	133,2	880	113	141	453	6,73	0,31	19,4	0,02
	Итого:		57,6	49,4	228	1593	374	211	797	13,1	0,54	32,8	0,25
	Вторник												
	Завтрак												
234	Биточки рыбные	100	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		23,4	20,1	107,5	752	140	84	329	5,08	0,46	13,3	0,06

	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
	Сыр порционн	20	4,6	6	0	72	176	7	100	0,2	0	0,14	0,06
55	Плов из говядины	200	14,7	9,75	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		25,1	28,45	85,8	714	274	66	285	2,14	0,36	6,8	0,11
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
310	Картофель отварной	180	3,5	5,8	18,5	175	18	35	96	1,39	0,18	25	0,03
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		36,66	22,41	106,81	814	126	139	443	6,33	0,59	44,9	0,06
	Итого:		61,76	50,86	192,61	1528	400	205	728	8,47	0,95	51,7	0,17
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,63	7,4	4,13	236	105	73	131	1,27	0,06	0,83	0,12
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
342	Компот из яблок (горячий напиток)	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		32,73	16,9	80,53	679	143	103	219	4,11	0,21	9,72	0,15
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	25/250	8,2	7,2	32,7	266	131	43	158	1,82	0,16	9,3	0,03
284	Запеканка картофельная с мясом	200	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	0,24	0,06	0,9	4	7	4	7	0,18	0,01	1,5	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		33,94	24,36	138,75	979	185,3	125	386	6,4	0,5	15,4	0,05
	Итого:		66,67	41,26	219,28	1658	328,3	228	605	10,5	0,71	25,1	0,2
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,8	4,5	272	164	27	327	3,45	0,11	0,49	0
306	Кукуруза консервированная	50	5,2	2,6	30	162	18	52	150	1,8	0,2	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		31,1	39,2	90,5	803	336	131	637	9,6	0,45	13,8	0,06
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	155	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,8	1,5	6,3	42	0	0	0	0	0	0	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0

	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		40,74	27,59	146,28	1002	102	249	465	9,96	0,52	9,9	0,04
	Итого:		71,84	66,79	236,78	1805	438	380	1102	19,6	0,97	23,7	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
310	Картофель отварной	180	3,5	5,9	18,6	175	18	35	96	1,4	0,18	25	0,02
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	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	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		17,4	28,2	90,9	691	316	75,5	315	5,3	0,26	14,2	0,14
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 478	Тефтели мясные в соусе	100/50	18,7	11,7	13,7	259	21	36	108	1,41	0,19	2,22	0,03
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		38,05	23,4	142,1	976	120	122	329	8,8	0,52	36,3	0,06
	Итого:		55,45	51,6	233	1667	436	197,5	644	14,1	0,78	50,5	0,2
	Среда												
	Завтрак												
467/2004	Биточки по-белорусски	100	18,5	15,3	1,7	219	36	28	185	1,43	0,07	1,63	0,03
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
101	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		28,6	28,2	84,4	743	122	75	345	3,15	0,41	7,08	0,07
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	10/250	5,6	4	15	139	17	31	76	1,03	0,09	6,1	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		37,91	24,11	110,11	863	137	146	475	6,39	0,61	13,8	0,07
	Итого:		66,51	52,31	194,51	1606	259	221	820	9,54	1,02	20,9	0,14
	Четверг												
	Завтрак												

	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/30	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		37,1	34,6	87,9	766	413	78	527	5,51	0,21	12,7	0,13
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
440/2004	Говядина тушёная с капустой	200	18,9	14,3	13	255	89	53	223	2,76	0,12	24	0,02
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		35,17	20,1	95,81	722	155	134	434	7,78	0,51	34,3	0,03
	Итого:		72,27	54,7	183,71	1488	568	212	961	13,3	0,72	47,1	0,16
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/10	6,3	12,4	28,5	250	151	48	183	1	0,14	1,4	0,06
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		15,9	28,2	84,5	655	393	103,5	393	5,45	0,28	14,8	0,15
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	15/255	5,6	5,11	10,3	123	38	25	53	1,1	0,05	10,1	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
541/2004	Рагу овощное	180	3,5	7,32	15,14	146	42	37	86	1,25	0,08	13,5	0,04
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	40	0,32	0,08	1,2	6	9,7	5,7	9,7	0,28	0,01	2	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		41,12	25,31	98,24	875	136,7	193,7	379,7	8,31	0,39	29,3	0,12
	Итого:		57,02	53,51	182,74	1530	529,7	297,2	772,7	13,8	0,67	44	0,27
	Суббота												
	Завтрак												
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,9	0,02
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
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	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		25,9	26,6	118,8	840	88,3	48	146	5,19	0,23	18,7	0,05
	Обед												
155	Суп с клёцками с мясом	10/250	6,56	5,94	16	145	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03

299	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	18,58	5,13	4,4	134	38	45	369	0,84	0,1	3,23	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		37,14	20,97	127,1	880	112	119	621	4,8	0,33	24,2	0,07
	Итого:		63,04	47,57	245,9	1720	200,3	167	767	9,99	0,56	42,9	0,12
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	20	4,6	6	0	72	176	7	100	0,2	0	0,14	0,06
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		19,9	28,2	102,4	746	435	71	358	4,25	0,44	14,6	0,16
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
ТТК275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	0,5	3,5	6,9	61	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		27,4	20,23	119,21	779	131	133	355	6,46	0,42	35,5	0,01
	Итого:		47,3	48,43	221,61	1525	566	204	713	10,7	0,86	50	0,17
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
291	Плов из филе куриного	200	18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,6	0,09	3,27	0,04
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	0,3	1,5	2,3	23	9	4,3	9	0,24	0,01	2,88	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
693	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		26,2	24,7	100	776	184	138,3	363	6,19	0,24	19,5	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
234	Биточки рыбные	100	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65	0,02
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,5	7	12	7	12	0,3	0,01	2,5	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0

	<i>Всего:</i>		29,85	21,1	113,7	808	168	133	443	6,1	0,49	47,7	0,05
	Итого:		56,05	45,8	213,7	1584	352	271,3	806	12,3	0,73	67,2	0,15
Среда													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/30	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		37,1	34,6	87,9	766	413	78	527	5,51	0,21	12,7	0,13
Обед													
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
	Кондитерские изделия (вафли)	18	0,81	5,04	11,52	95	0	0	0	0	0	0	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		35,25	28,73	144,8	1015	218	106	356	4,72	0,29	2,46	0,07
	Итого:		72,35	63,33	232,7	1781	631	184	883	10,2	0,5	15,2	0,2
Четверг													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,5	0	54	132	5,3	75	0,15	0	0,15	0,03
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	68	152	1,41	0,06	6,37	0,09
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		34,19	32,88	82,31	836	241	99,3	344	3,19	0,42	7,17	0,2
Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	50	0,35	2,5	5	44	21	7	14	0,3	0,01	13,2	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		30,65	23,2	120,05	853	106,3	110	288	5,82	0,39	27,8	0,03
	Итого:		64,84	56,08	202,36	1689	347,3	209,3	632	9,01	0,81	35	0,23
Пятница													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
306	Кукуруза консервированная (дополнительный гарнир)	35	3,6	1,9	21	113	13	36	105	1,2	0,37	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		30,6	29,9	114,3	854	82	238	632	15,7	0,91	20,3	0,09
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками зеленью	20/250	6,5	4,9	20,9	154	18	30	100	1,28	0,12	8,35	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
70	Огурцы консервированные(доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,5	7	12	7	12	0,3	0,01	2,5	0
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		30,1	25,4	118,6	862	144	130	389	6,36	0,49	25	0,06
	Итого:		60,7	55,3	232,9	1716	226	368	1021	22	1,4	45,3	0,15
	Суббота												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	13,4	11,2	19,7	242	27	50	198	2,4	0,19	8,6	0
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	0,5	3,5	6,9	61	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
ТТК 221	Плюшка с маком	75	6,1	6,8	32,7	244	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,04
342	Компот из яблок (горячий напиток)	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		23	22,9	98,3	729	96	84	302	4,93	0,33	31,3	0,04
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,8	0
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	17,5	11,7	6,3	200	32	31	229	0,92	0,11	0,93	0,04
199	Пюре гороховое	180	18,8	7,2	31,2	284	76	74	187	5,9	0,39	0	0,04
101	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		49,2	28,6	143,7	1039	273	154	507	10	0,65	52,3	0,1
	Итого:		72,2	51,5	242	1768	369	238	809	14,9	0,98	83,6	0,14
	Итого по меню:		1538	1254	5143,08	39242	9178,9	5748	18988,4	306	19	974	4,43
	среднее за день		64,1	52,2	214,3	1635,1	382,5	239,5	791,2	12,8	0,8	40,6	0,2

В меню используются следующие свежие фрукты: яблоки, мандарины, груши

В меню включены витаминизированные напитки: кисель плодово-ягодный витаминизированный (витамины В1,В6,РР,С), кофейный напиток витаминизированный (витамины В1,В6,РР,С), молоко витаминизированное (витамины А,Е, В1,В6,В9,С,РР, а также железо, цинк)

Начальник технологического отдела МП "ЕЦМЗ" Н.В.Решетникова