



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на вторую четверть 2021-2022 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 № 60,62,72,91,94,97,99,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185Ф, гимназия №184, лицей №180

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

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

Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицей №40Ф, лицей №40, гимназия №1, гимназия №1Ф, гимназия №13Ф, лицей №8

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

Приокского района №11,17,32,34,45,48,88,88Ф,89,131,134,135,140,154,174

Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,127Ф,128,129,130,133,137,144,145,161,169,170,171,179,190, лицей №165, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Код по номенклатуре продукции	Наименование блюда	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>														
	Понедельник														
	Завтрак														
5	Сыр порционно	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06		
4	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04		
12	Омлет с сосисками	150	15,42	24,8	3,8	283	200	16	197	2,07	0,07	0,3	0,22		
	Фруктовое пюре	90	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0		
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01		
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0		
	Всего:		24,82	40,4	61	691	450,7	40	372	2,99	0,41	1,09	0,33		
	Обед														
01	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		
60	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01		
02	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03		
06	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	15	1,6	0,8	9	49	6	16	45	0,5	0,03	0	0		
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2		
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0		
	Всего:		30,4	25,4	117,1	823	107,7	234	541	9,42	0,6	9,92	0,24		
	Полдник														
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18		
221	Плюшка с маком	60	4,9	5,4	26	195	20	8	43	0,5	0,06	0,03	0,03		
	Всего:		10,9	11,8	35,4	315	260	36	223	0,7	0,36	17,03	0,21		
	Итого:														
			66,12	77,6	213,5	1829	818,4	310	1136	13,11	1,37	28,04	0,78		
	Вторник														
	Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,15	11	0,15	99	3	0	4,5	0,03	0	0	0,06		
15	Сыр порционно	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06		
23	Запеканка из творога с вареньем	150/30	23,6	17,5	45,3	341	391	35	308	1,3	0,07	0,8	0,05		
38	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0		
77	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0		
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0		
	Всего:		31,55	35,6	84,55	698	608,7	68	463,5	5,73	0,21	15,84	0,17		

	Всего:		8,3	8,5	78,9	425	110	38,4	132	3,82	0,17	17,83	0,02
	<i>Итого:</i>		61,07	42,17	249,21	1685	260,7	179,4	602	12,02	0,97	33,24	0,09
		Четверг											
	Завтрак												
4	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
333	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
38	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
332	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		16,6	23,4	103	687	590,5	91,4	322	5,96	0,24	11,41	0,1
	Обед												
8	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
80	Фрикадельки в соусе	90/50	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02
02	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		32,25	26,4	110,6	823	139,7	207	403	8,15	0,52	21,27	0,25
	Полдник												
86	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		16,2	10,7	42,9	352	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	<i>Итого:</i>		65,05	60,5	256,5	1862	1040,2	342,4	1009	14,82	0,87	34,55	0,41
		Пятница											
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
К 6	Котлета из индейки	90	11	11,7	9,7	188	95	17	56	1,7	0,05	0,5	0,03
555	Булгур с овощами, кукурузой	150	7,3	9,3	33,2	278	2	18	54	0,85	0,06	3,8	0,02
38	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
77	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Обед		21,9	29,2	77,9	698	153,7	61	167	4,17	0,26	45,2	0,09
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
59	Жаркое по-домашнему с печенью	200	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0

275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	40	0,27	2	4	34	17,2	5,73	10,8	0,27	0	10,67	0
206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
888	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		21,37	14,5	104,9	630	122,3	316,73	250,8	10,84	0,6	49,02	0,01
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
357	Маковый рулетик посыпной	60	5,14	6,51	25,63	203	23,14	7,2	23,14	0,4	0,04	0,04	0,01
	Всего:		11,14	12,91	35,03	323	263,14	35,2	203,14	0,6	0,34	17,04	0,19
	Итого:		54,41	56,61	217,83	1651	539,14	412,93	620,94	15,61	1,2	111,26	0,29
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
4	Масло сливочное	10	-0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
5	Сыр порционнo	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
43	Соенска отварная	50	11	12	1,5	160	135	0	0	0	0	0	0
99	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
06	Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	0,06	1,95	12	6	6	19,2	0,21	0	3	0
	Фруктовое пюре	90	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		26,8	32,56	88,65	766	397,7	38	230,2	1,9	0,39	3,79	0,13
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
65	Плов из говядины	200	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
38	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		24,42	16,55	120,72	756	86	91	232	6,09	0,35	25,97	0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
24	Булочка домашняя	60	4,3	6,8	28,4	216	9	7	34	0,5	0,08	0	0
	Всего:		10,3	13,2	37,8	336	249	35	214	0,7	0,38	17	0,18
	Итого:		61,52	62,31	247,17	1858	732,7	164	676,2	8,69	1,12	46,76	0,31

		Вторник										
Завтрак												
4	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0,04
4	Биточки рыбные	90	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65
2	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18
8	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12
22	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3
8	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0
	Всего:		23,4	26,7	82,1	698	246,7	113	412	6,4	0,42	19,13
Обед												
2	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12
242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75
04	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0
06	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2	1	12	65	7	21	60	0,7	0,08	0
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0
	Всего:		37	22,2	115,7	926	92,7	182	416	6,48	0,5	7,96
Полдник												
86	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8
376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07
	Всего:		16,2	10,7	42,9	352	310	44	284	0,71	0,11	1,87
	Итого:		76,6	59,6	240,7	1976	649,4	339	1112	13,59	1,03	28,96
Среда												
Завтрак												
473	Бефстроганов из филе индейки	100	19	12,4	3,6	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37
02	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0
77	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0
	Всего:		33	23,6	76,2	720	65,7	207	390	7,41	0,36	9,27
Обед												
2	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	10,04
85	Макароник с мясом	200	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45
2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	25	0,3	1,2	2	20	8	4	7	0,2	0,01	1,4

88	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		31,7	22,6	117,9	836	131,7	84	219	7,33	0,4	27,64	0,05
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
357	Маковый рулетик посыпной	50	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	Всего:		10,3	11,8	30,7	289	259	34	199	0,54	0,34	17,04	0,19
	Итого:		75	58	224,8	1845	456,4	325	808	15,28	1,1	53,95	0,36
	Четверг												
	Завтрак												
6	Ветчина порционно	20	3,3	2,06	0,84	36	1	3	31	0,2	0,12	0	0
147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,63	0,11	1,76	0,05
	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
38	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
76	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		18,8	15,36	87,34	565	460,5	73,4	263	6,19	0,36	10,36	0,05
	Обед												
2004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	30/15/250	11	1,2	16,7	142	12	34	56	0,9	0,04	1,4	0,02
274	Ёжики "Аппетитные"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
12	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
77	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		26,7	17,9	84,5	657	103,7	108	315	5,59	0,484	11,57	0,06
	Полдник												
86	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
21	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02
	Всего:		11,8	9,24	53,14	372	249	115	226	0,83	0,13	1,2	0,06
	Итого:		57,3	42,5	224,98	1594	813,2	296,4	804	12,61	0,974	23,13	0,17
	Пятница												
	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
477	Бифитекс домашний	90	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,4	0

99	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
108	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		26,5	28,3	94	726	214,7	55,5	227	2,95	0,61	40,12	0,1
	Обед												
8	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
426	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
44	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
66	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15	81	9	26	75	0,9	0,1	0	0
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		27,75	16,7	106	717	114,7	128	414	5,02	0,46	20,01	0,24
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
27	Хачапури	70	9	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
	Всего:		9	10,6	41,9	317	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
	Итого:		63,25	55,6	241,9	1760	510,4	197,5	767	8,63	1,13	60,19	0,43
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
4	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
11	Омлет с сыром	150	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32
	Смузи-коктейль	250	1,5	0	31	130	0	0	0	0	0	0	0
88	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
32	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		27,2	33,6	87,2	736	467,7	79	502	7,05	0,27	13,73	0,38
	Обед												
11	Суп картофельный с рисом, рыными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	155	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0
50	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
99	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
66	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	35	1,1	0,07	2,3	14	7	7	23	0,25	0	3,5	0
77	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0

	Всего:		26,3	21,67	95,6	696	82,7	84	317	5,69	0,404	16,42	0,03
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
221	Плюшка с маком	60	4,9	5,4	26	195	20	8	43	0,5	0,06	0,03	0,03
	Всего:		10,9	11,8	35,4	315	260	36	223	0,7	0,36	17,03	0,21
	<i>Итого:</i>		64,4	67,07	218,2	1747	810,4	199	1042	13,44	1,034	47,18	0,62
	Вторник												
	Завтрак												
4	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
5	Сыр порцинно	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
22	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт "Растиска"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
8	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		18,7	26,2	87	661	650,5	80,4	434	6,4	0,28	10,35	0,14
	Обед												
2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	5,6	8	7,6	121	19	16	42	0,68	0,06	5,24	0,01
2004	Печень по-строгановски	100	10,7	8,6	6,4	172	17	13	187	4	0,2	6,6	0,02
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
6	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	3,1	1,6	18	97	11	31	90	1	0,06	0	0
206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		32,6	26,5	115,6	858	106,7	225	601	12,15	0,73	16,34	0,06
	Полдник												
6	Кисломолочный напиток "Свежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		16,2	10,7	42,9	352	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	<i>Итого:</i>		67,5	63,4	245,5	1871	1067,2	349,4	1319	19,26	1,12	28,56	0,26
	Среда												
	Завтрак												
4	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
2004	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
2	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
8	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01

11	Олады со стугённым молоком	100/20	8,8	9,4	47,7	308	135	24	148	0,86	0,13	0,93	0,03
8	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Всего:		9,5	10	76,4	435	166	43	171	3,76	0,18	17,43	0,03
	<i>Итого:</i>		82,37	64,5	257,91	2000	657,2	606,1	917,2	13,06	0,93	40,68	0,27
	Пятица												
	Завтрак												
4	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
500	Шницель "Нежный"	90	14,2	14,9	15,3	269	9	30	79	1,1	0,2	0,35	0,01
555	Булгур с овощами, кукурузой	150	7,3	9,3	33,2	278	2	18	54	0,85	0,06	3,8	0,02
18	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
32	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		28,4	36,4	101,5	897	169,7	100	293	6,3	0,44	17,45	0,09
	Обед												
8	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
59	Жаркое по-домашнему	200	10,2	12	19,7	228	23	45	176	2	0,18	8,6	0
0	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	0,24	0,06	0,9	4	7	4	7	0,18	0,01	1,5	0
42	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		19,79	16,16	77,2	539	103,7	99	306	5,64	0,45	32,55	0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
357	Маковый рулетик посыпной	50	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	Всего:		10,3	11,8	30,7	289	259	34	199	0,54	0,34	17,04	0,19
	<i>Итого:</i>		58,49	64,36	209,4	1725	532,4	233	798	12,48	1,23	67,04	0,28
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	8,9	10,1	14	182	147	17	135	1	0,1	0,11	0,04
82	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	6,3	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,04
	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
38	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
77	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0

89	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		31,6	22,8	115,7	826	119,7	78,3	218	7,15	0,39	25,37	0,05					
	Полдник																	
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18					
10	Ватрушка с джемом	75	4,6	5,1	48,8	256	33	11	56	0,91	0,08	0,38	0,01					
	Всего:		10,6	11,5	58,2	376	273	39	236	1,11	0,38	17,38	0,19					
	Итого:		69,1	61,3	261,5	1937	431,4	201,3	735	12,15	1,05	43,3	0,34					
	Пятница																	
	Завтрак																	
5	Сыр порционный	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03					
4	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04					
552	Индийка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0					
38	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0					
82	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02					
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0					
	Всего:		24,5	35,4	78,9	758	285,7	66,5	284	3,15	0,24	45,37	0,09					
	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	18,36	0					
274	Ёжики "Аппетитные"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01					
12	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	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					
42	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0					
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0					
	Всего:		20,59	19,76	81,4	620	132,7	100	313	5,63	0,51	30,03	0,04					
	Полдник																	
86	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04					
21	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02					
	Всего:		11,8	9,24	53,14	372	249	115	226	0,83	0,13	1,2	0,06					
	Итого:		56,89	64,4	213,44	1750	667,4	281,5	823	9,61	0,88	76,6	0,19					
	Итого по меню:		1315	1189	4735,31	35965	13754	5966,9	17642	246,5	20,94	917,21	7,25					
	среднее за день		65,8	59,4	236,8	1798,3	687,7	298,3	882,1	12,3	1,0	45,9	0,4					

*лк

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