

«УТВЕРЖДАЮ»



Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

2021г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших 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),185, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21,64,66,67,69,70,74,93,115(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, гимназия №1, лицей №8, лицей №40

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

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

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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Цена	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>												
	Понедельник												
	Завтрак												
5,72	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
44,93	Омлет с сосисками	200	20	33,8	3,8	373	150	31	340	3,64	0,17	0,4	0,29
5,81	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
64,86	Всего:		27,1	46,5	46	684	312,7	51,5	465	4,46	0,5	1,12	0,37
	Обед												
19,35	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
45,24	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
11,97	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
1,04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
3,54	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
81,14	Всего:		28,4	24,7	97,3	732	83,7	204	466	9,17	0,56	8,93	0,04
	<i>Итого:</i>		55,5	71,2	143,3	1416	396,4	255,5	931	13,63	1,06	10,05	0,41
	Вторник												
	Завтрак												
6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
55,23	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
2,27	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
65,90	Всего:		26,4	25,5	72,8	535	412,7	50	348	2,82	0,16	3,7	0,09
	Обед												
20,94	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	0,01
41,18	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
10,02	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
5,07	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
3,54	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

80,75	Всего:		34,2	20,5	91,6	795	90,7	147	286	6,1	0,374	14,88	0,11
	<i>Итого:</i>		60,6	46	164,4	1330	503,4	197	634	8,92	0,534	18,58	0,2
	Среда												
	Завтрак												
40,44	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
6,98	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
8,64	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	30	0,9	0,06	1,95	12	6	6	19,2	0,21	0	3	0
5,16	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
2,25	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
63,47	Всего:		21,8	15,56	90,05	605	31	30	97,2	2,06	0,17	3,24	0,02
	Обед												
21,39	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
42,71	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
21,23	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
1,07	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
3,54	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
89,93	Всего:		27,97	14,9	71,31	578	118,7	110	369	6,1	0,63	11,67	0,05
	<i>Итого:</i>		49,77	30,46	161,36	1183	149,7	140	466,2	8,16	0,8	14,91	0,07
	Четверг												
	Завтрак												
8,58	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
13,55	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
25,95	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
9,83	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
2,25	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
66,30	Всего:		19,4	27,2	85,4	662	689,7	76	370	2,2	0,21	3,03	0,15
	Обед												
20,36	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
46,94	Фрикадельки в соусе	90/50	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02
11,97	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
6,80	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
3,54	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
89,60	Всего:		32,25	26,4	110,6	823	139,7	207	403	8,15	0,52	21,27	0,25
	<i>Итого:</i>		51,65	53,6	196	1485	829,4	283	773	10,35	0,73	24,3	0,4

Пятница													
	Завтрак												
54,50	Филе куриное запечённое с ананасами	90	20,3	6,6	3,7	212	95	65	118	1,1	0,05	0,7	0,1
6,77	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
2,27	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
65,79	Всего:		28,5	11,5	59,6	523	120,7	88	191	3,37	0,2	3,6	0,12
	Обед												
23,88	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
40,56	Жаркое по-домашнему с печенью	200	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0
4,67	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
6,56	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
3,54	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
79,20	Всего:		20,87	14	93,2	573	103,3	305,73	236,8	8,14	0,56	37,02	0,01
	Итого:		49,37	25,5	152,8	1096	224	393,73	427,8	11,51	0,76	40,62	0,13
Суббота													
	Завтрак												
6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
45,24	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
11,97	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
1,04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
66,65	Всего:		20,8	24,9	67,4	580	49,7	163	357	7,06	0,35	0,68	0,08
	Обед												
7,77	Суп с клёцками, зеленью	250	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
40,37	Рыба запечённая "Солнышко"	90	16,7	10	2,4	140	117	28	241	0,95	0,09	0,87	0,09
21,17	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
6,80	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
3,54	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
79,65	Всего:		28,4	21,9	81,4	637	256,7	111	497	4,85	0,48	8,08	0,35
	Итого:		49,2	46,8	148,8	1217	306,4	274	854	11,91	0,83	8,76	0,43
Вторая неделя													
Понедельник													
	Завтрак												

	6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
	14,31	Сыр порционнo	25	5,7	7,3	0	91	220	8,7	125	0,25	0,01	0,17	0,07
	19,20	Сосиска отварная	50	11	12	1,5	160	135	0	0	0	0	0	0
	6,98	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
5	5,81	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	66,09	Всего:		27,5	34,4	83,4	769	454,7	44,7	250	4,44	0,43	12,82	0,14
		Обед												
	23,31	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
	48,24	Плов из говядины	200	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
3	5,16	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	3,54	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
	80,25	Всего:		23,92	16,05	109,02	699	67	80	218	3,39	0,31	13,97	0
		Итого:		51,42	50,45	192,42	1468	521,7	124,7	468	7,83	0,74	26,79	0,14
		Вторник												
		Завтрак												
	34,77	Биточки рыбные	90	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65	0,02
	21,17	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
6	6,56	Компот из ягод (горячий напиток)	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	64,74	Всего:		19,1	15,2	63,2	502	111,7	79	288	2,85	0,34	10,33	0,05
		Обед												
	23,06	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	0
2	41,18	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
	10,02	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
	1,04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	3,54	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
	78,84	Всего:		34,6	21,3	92,9	819	67,7	147	326	6,03	0,41	6,97	0,1
		Итого:		53,7	36,5	156,1	1321	179,4	226	614	8,88	0,75	17,3	0,15
		Среда												
		Завтрак												
73	48,77	Бефстроганов из филе индейки	100	19	12,4	3,6	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
	2,27	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0

2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
65,25	Всего:		30,2	20,4	67,6	645	65,7	207	390	7,41	0,36	9,27	0,12
	Обед												
20,94	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	0,01
41,63	Макаронник с мясом	200	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
3,71	Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	0,3	1,5	2,3	23	9	4,3	9	0,24	0,01	2,88	0
9,54	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
3,54	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
79,36	Всего:		31,2	22,4	106,5	782	113,7	73,3	207	4,67	0,36	17,12	0,05
	Итого:		61,4	42,8	174,1	1427	179,4	280,3	597	12,08	0,72	26,39	0,17
	Четверг												
	Завтрак												
13,44	Ветчина порционно	30	4,9	3,09	1,2	54	1,5	4,5	46	0,3	0,18	0	0
15,55	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	250/5	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,2	0,04
33,39	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
1,07	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
65,70	Всего:		21,2	15,79	75,7	532	466,2	62,5	292	2,52	0,34	2,3	0,04
	Обед												
22,38	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11	1,2	16,7	142	12	34	56	0,9	0,04	1,4	0,02
35,24	Ёжики "Аппетитные"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
21,17	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
5,07	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
3,54	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
87,40	Всего:		26,7	17,9	84,5	657	103,7	108	315	5,59	0,484	11,57	0,06
	Итого:		47,9	33,69	160,2	1189	569,9	170,5	607	8,11	0,824	13,87	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
43,47	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
6,77	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
11,40	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
2,12	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
66,01	Всего:		18,3	15,7	70,6	509	60,7	50	205	6,06	0,23	15,48	0,03

		Обед												
	20,36	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
5	42,71	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
	10,02	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
	6,80	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	3,54	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
	83,42	Всего:		25,15	15,4	91	636	105,7	102	339	4,12	0,36	20,01	0,24
		Итого:		43,45	31,1	161,6	1145	166,4	152	544	10,18	0,59	35,49	0,27
		Суббота												
		Завтрак												
2	41,18	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
	21,17	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
	1,04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	65,64	Всего:		26,7	15,6	48,6	536	65,7	117	212	4,2	0,32	6,03	0,1
		Обед												
	20,05	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
	40,44	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
3	5,16	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	3,54	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
	81,16	Всего:		34,47	21,5	124,81	864	84	198	375	8,77	0,66	6,07	0,04
		Итого:		61,17	37,1	173,41	1400	149,7	315	587	12,97	0,98	12,1	0,14
		Третья неделя												
		Понедельник												
		Завтрак												
	6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
	34,64	Омлет с сыром	150	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32
	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	9,83	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	64,26	Всего:		25,7	33,6	56,2	606	467,7	79	502	7,05	0,27	13,73	0,38
		Обед												
	19,58	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

20,94	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	0,61
42,71	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
10,02	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
2,12	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
3,54	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
79,33	Всего:		25	16,1	82,6	616	94,7	92	317	4,78	0,34	13,5	0,05
	Итого:		40,9	38,2	162,6	1213	201,4	136	476	7,13	0,79	20,77	0,13
Четверг													
	Завтрак												
6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
5,72	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
51,20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	25,2	19,4	34,2	375	279	395	352	1,01	0,09	0,5	0,07
1,07	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
66,38	Всего:		30,2	30,4	61,5	602	385,7	412,5	440	2,58	0,18	0,67	0,14
	Обед												
21,39	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
41,17	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
6,98	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
8,70	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
3,54	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
81,78	Всего:		39,47	17,9	105,41	836	79,7	142	290	6,32	0,57	6,58	0,1
	Итого:		69,67	48,3	166,91	1438	465,4	554,5	730	8,9	0,75	7,25	0,24
Пятница													
	Завтрак												
46,40	Индейка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
8,18	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	30	3,1	1,6	18	97	11	31	90	1	0,06	0	0
9,04	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
65,87	Всего:		24,4	26,5	89,3	715	171,7	83	304	3,93	0,24	7,3	0,02
	Обед												
20,36	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
55,11	Жаркое по-домашнему	200	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0
2,12	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0

3,54	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
81,13	Всего:		20,35	10,2	72,9	461	91,1	288	165	8,03	0,5	35,56	0
	Итого:		44,75	36,7	162,2	1176	262,8	371	469	11,96	0,74	42,86	0,02
	Суббота												
	Завтрак												
39,79	Котлета рубленая из цыплят с сыром	90	18,5	11	11,5	227	96	28	134	1,34	0,12	0,1	0,07
11,97	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
5,55	Капуста морская (доп. гарнир)	25	0,15	0,5	1,1	10	0	0	0	0	0	0	0
6,11	Компот из ягод (горячий напиток)	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
2,25	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
65,67	Всего:		29,75	19,5	83,3	642	134,7	179	371	6,64	0,43	4,6	0,1
	Обед												
7,77	Суп с клёцками, зеленью	250	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
33,77	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,61	0,07	5,51	0,01
22,50	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	146	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
3,52	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
9,18	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
3,54	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
80,28	Всего:		24,7	19,7	123,1	796	133,7	104	400	4,81	0,54	31,2	0,06
	Итого:		54,45	39,2	206,4	1438	268,4	283	771	11,45	0,97	35,8	0,16
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
20,72	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	8,9	10,1	14	182	147	17	135	1	0,1	0,11	0,04
11,45	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
29,03	Пюре фруктовое	90	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0
2,12	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
2,25	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
65,57	Всего:		17,9	19,5	84,8	587	315,7	80	354	3,53	0,33	4,45	0,08
	Обед												
23,88	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
48,24	Плов из говядины	200	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
6,80	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2

3,54	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
82,46	Всего:		24,82	15,45	104,92	672	92,7	108	314	4,49	0,36	9,85	0,21
	Итого:		42,72	34,95	189,72	1259	408,4	188	668	8,02	0,69	14,3	0,29
	Вторник												
	Завтрак												
5,72	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
40,44	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
6,98	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
9,02	Компот из вишни (горячий напиток)	200	0,2	0,1	13,2	56	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
64,40	Всего:		23,4	17,9	68,8	550	132,7	37,5	137	2,12	0,19	4,8	0,05
	Обед												
23,31	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
42,71	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
10,02	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
1,07	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
3,54	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
80,64	Всего:		24,8	17,9	81,8	624	75,7	87	313	4,38	0,36	13,41	0,04
	Итого:		48,2	35,8	150,6	1174	208,4	124,5	450	6,5	0,55	18,21	0,09
	Среда												
	Завтрак												
6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
51,20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	25,2	19,4	34,2	375	279	395	352	1,01	0,09	0,5	0,07
5,81	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
65,40	Всего:		30	29,1	76,4	650	353,7	412	427	1,73	0,42	1,15	0,12
	Обед												
10,19	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
47,94	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,9	0,02
11,97	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
6,80	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
3,54	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
80,43	Всего:		34,8	30,6	125,2	928	254,7	206	483	7,84	0,54	3,8	0,28
	Итого:		64,8	59,7	201,6	1578	608,4	618	910	9,57	0,96	4,95	0,4

Четверг													
	Завтрак												
40,21	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
10,02	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
11,40	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
1,07	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
64,95	Всего:		25,79	19,88	71,01	664	67,7	103	263	6,08	0,22	18,47	0,12
	Обед												
20,94	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	0,01
41,63	Макаронник с мясом	200	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
3,71	Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	0,3	1,5	2,3	23	9	4,3	9	0,24	0,01	2,88	0
8,70	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
3,54	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
78,52	Всего:		31,1	22,3	104	769	100,7	67,3	204	4,45	0,35	13,37	0,05
	Итого:		56,89	42,18	175,01	1433	168,4	170,3	467	10,53	0,57	31,84	0,17
Пятница													
	Завтрак												
6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
46,40	Индейка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
9,83	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
64,62	Всего:		21,4	32,2	71,4	684	162,7	52	217	2,95	0,18	7,3	0,06
	Обед												
20,36	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
35,91	Ёжики "Аппетитные"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
21,17	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
2,12	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
3,54	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
83,09	Всего:		20,45	19,6	71,9	581	126,7	97	312	5,42	0,49	27,34	0,04
	Итого:		41,85	51,8	143,3	1265	289,4	149	529	8,37	0,67	34,64	0,1
Суббота													
	Завтрак												
55,11	Жаркое по-домашнему	200	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0

3,48	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	30	0,2	1,5	2,9	26	13	4	8	0,16	0,01	8	0
3,52	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
1,04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
65,4	Всего:		17,7	11,7	84,9	505	54,1	262	116	6,72	0,42	22,4	0
	Обед												
10,53	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	2,9	15,2	127	29	35	87	2,02	0,23	5,8	0
49,06	Рыба жареная по-солнечному	100	17,5	11,7	6,3	200	32	31	229	0,92	0,11	0,93	0,04
10,02	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
8,70	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
3,54	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
81,85	Всего:		31,2	21,8	102,4	780	94,7	109	450	5,23	0,56	6,73	0,07
	<i>Итого:</i>		48,9	33,5	187,3	1285	148,8	371	566	11,95	0,98	29,13	0,07
	Итого по меню:		1245	1028	4058,03	31584	8392,4	6193,5	15216	247,6	18,59	545,66	4,86
	среднее за день		51,9	42,8	169,1	1316,0	349,7	258,1	634,0	10,3	0,8	22,7	0,2

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