

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

*Исх. № 52
от 28.09.2020*

Управление Федеральной службы
по защите прав потребителей и
облагодетельствования
человека по Нижегородской области
603050, г. Н.Новгород, БКС 400, ул. Ромашова, д. 1

Директор Департамента образования
г. Нижнего Новгорода



Платонова

«23» *сентября* 2020



Директор по производству и питанию

МП «Единый центр
Муниципального заказа»

Е.И. Корнева

«23» *сентября* 2020г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на октябрь 2020 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 № 3,7,14,19,22,33,35,42,103,113, гимназия №1, гимназия №13, лицей №8, лицей №40
- Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,173, 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»

№ рецептуры 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	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
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,5	0	54	132	5,3	75	0,15	0	0,15	0,03
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0,37
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
	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	37,2	93	831	222	55,3	303	2,39	0,42	0,8	0,48
Обед													
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	280	7	8,7	17,4	181	14	25	63	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
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		38,3	25,5	142,1	968	113	109	279	8,4	0,4	22,9	0,0
	Итого:		60,3	62,7	235,1	1799	335	164	582	10,8	0,8	23,7	0,5
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
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:		36,6	34,1	76,2	709	394	67	513	2,81	0,17	0,73	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	10,08	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	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:		27,1	17,04	104,31	702	97	106	280	5,61	0,35	45,51	0,01
	Итого:		63,7	51,14	180,51	1411	491	173	793	8,42	0,52	46,24	0,14
Среда													
Завтрак													
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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		29,59	19,88	105,61	802	77,3	113	254	6,48	0,26	36,88	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
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		41,08	27,11	112,02	903	153	143	480	8	0,75	35,34	0,07
	<i>Итого:</i>		70,67	46,99	217,63	1705	230,3	256	734	14,5	1,01	72,22	0,19
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,45	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/10	8,9	12,8	36,8	298	169	98	239	2,8	0,21	1,7	0,07
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		21,95	28,58	107,15	788	470	168	532	8,31	0,45	16,11	0,13
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,51	19,9	39,4	442	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,2	0,01	2,9	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:		35,81	30,8	124,8	944	107	92	264	5,67	0,33	9,46	0,05
	<i>Итого:</i>		57,76	59,38	231,95	1732	577	260	796	14	0,78	25,57	0,18
	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	18,36	0
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
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		39,38	19,5	103,63	850	239	182	424	6,65	0,47	36,13	0,15

	Итого:		68,42	44,99	180,71	1505	283	361	719	13,7	0,78	36,99	0,23
	Суббота												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
421	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	0
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:		23,2	14,97	104,95	692	85	160	207	6,04	0,32	32,93	0,02
	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
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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,5	0,1	2	12	7	10	13	0,5	0,03	12,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		45,84	28,81	125,15	949	222	255	709	11,1	0,63	14,12	0,16
	Итого:		69,04	43,78	230,1	1641	307	415	916	17,2	0,95	47,05	0,18
	Вторая 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
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		22,3	34,5	91,6	781	293	55	312	5,63	0,5	13,79	0,14
	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	200	14,7	9,75	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		29,2	18,85	137,4	865	128	142	327	8,63	0,37	45,4	0,02
	Итого:		51,5	53,35	229	1646	421	197	639	14,3	0,87	59,19	0,16
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0

	Всего:		28,01	20,01	86,21	678	48	76	277	2,76	0,31	21,88	0,06
	Обед												
112	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
289	Рагу из птицы	250	23,9	10,1	18,9	349	30	108	230	2,4	0,17	11,3	0,06
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	7	0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	3	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:		37,6	17,63	116,2	887	120	197	471	9,61	0,48	31,92	0,06
	Итого:		65,61	37,64	202,41	1565	168	273	748	12,4	0,79	53,8	0,12
	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
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:		36,6	34,1	76,2	709	394	67	513	2,81	0,17	0,73	0,13
	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	10,04	0,01
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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	14	8	12	16	0,54	0,04	15	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		39,24	23,19	128,48	892	108	244	445	11	0,51	29,89	0,05
	Итого:		75,84	57,29	204,68	1601	502	311	958	13,8	0,68	30,62	0,18
	Четверг												
	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
209	Яйцо варёное	1шт	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	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		28,6	27	104,1	778	290	75	374	6,86	0,25	14,44	0,25
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренокми	25/15/250	8,96	0,95	12,93	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	0,01
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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		32,46	21,75	136,63	933	125,3	123	329	8,24	0,42	23,96	0,07
	Итого:		61,06	48,75	240,73	1711	415,3	198	703	15,1	0,67	38,4	0,32

Пятница													
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
265	Плов из говядины	200	14,7	9,75	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
377	Чай с сахаром 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:		23,3	24,45	69,9	611	215	71	253	3,17	0,14	21,75	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	18,36	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
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	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:		37,76	26,01	114,81	877	156	149	462	6,71	0,6	63,48	0,06
	Итого:		61,06	50,46	184,71	1488	371	220	715	9,88	0,74	85,23	0,16
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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,4	3,9	19,8	126	0	0	0	0	0	0	0
342	Компот из яблок	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:		35,33	18,5	99,13	783	137	110	222	4,34	0,23	22,42	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 с маслом	200/5	17,9	18,34	21,55	356	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		34,4	28,14	131,55	989	207	137	411	6,83	0,52	24,62	0,05
	Итого:		69,73	46,64	230,68	1772	344	247	633	11,2	0,75	47,04	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
15	Сыр порционнo	30	6,9	6	0	108	264	10,5	150	0,3	0	0,21	0,09
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,8	4,5	272	164	27	327	3,45	0,11	0,49	0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		32,8	42,6	61,5	754	584	90,5	638	8,3	0,25	15	0,15
Обед													

101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	280	7,3	8,8	17,1	181	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0,01
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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	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:		36,84	26,99	131,98	958	97	127	317	5,89	0,36	27,4	0,05
	Итого:		69,64	69,59	193,48	1712	681	217,5	955	14,2	0,61	42,4	0,2
	Вторник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,45	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		19,25	23,38	98,25	698	339	82	454	6,15	0,33	14,82	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	18,36	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
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		38,15	23,4	135,2	948	121	125	336	8,98	0,52	38,08	0,06
	Итого:		57,4	46,78	233,45	1646	460	207	790	15,1	0,85	52,9	0,14
	Среда												
	Завтрак												
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
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		29,79	23,48	97,81	830	132	134	330	6,26	0,46	37,52	0,13
	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
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	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:		39,01	27,71	118,11	926	167	156	494	6,77	0,62	32,41	0,07
	Итого:		68,8	51,19	215,92	1756	299	290	824	13	1,08	69,93	0,2
	Четверг												

	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
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:		36,6	34,1	76,2	709	394	67	513	2,81	0,17	0,73	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	10,08	0,01
	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		27,2	17,14	106,81	715	110	112	283	5,83	0,36	29,26	0,01
	Итого:		63,8	51,24	183,01	1424	504	179	796	8,64	0,53	29,99	0,14
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,5	0	54	132	5,3	75	0,15	0	0,15	0,03
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		27,3	38,2	104	878	334	243,3	576	11,6	0,53	31,95	0,12
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	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	13,46	0,04
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	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:		40,8	27,12	107,94	921	115	183	377	7,11	0,4	46,51	0,12
	Итого:		68,1	65,32	211,94	1799	449	426,3	953	18,7	0,93	78,46	0,24
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,51	19,9	39,4	442	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
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	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		25,71	31,4	86,3	753	72	47	138	6,09	0,21	18,35	0,08
	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

299	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	15	5	4,4	118	32	38	219	0,73	0,09	3,07	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	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:		36,47	18,3	129,11	878	121	155	523	6,86	0,52	9,79	0,05
	Итого:		62,18	49,7	215,41	1631	193	202	661	13	0,73	28,14	0,13
	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	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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	103,4	751	437	72	359	4,45	0,44	15,55	0,16
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,9	17,3	139	22	26	75	0,98	0,1	7,55	0,02
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
333/2004	Вермишель отварная с сыром	180	10,54	13,65	29,64	384	98	14	106	0,98	0,06	0,13	0,1
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	30	1	0,1	2	12	6	6	19	0,2	0	3	0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		30,44	34,65	137,64	1088	223	127	439	9,45	0,47	24,57	0,12
	Итого:		50,34	62,85	241,04	1839	660	199	798	13,9	0,91	40,12	0,28
	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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,7	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12,5	0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		26,6	23,3	100,6	770	184	145	368	6,6	0,26	30,07	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	18,36	0
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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	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:		36,36	23,14	96,61	779	148	130	439	5,81	0,58	32,68	0,06
	Итого:		62,96	46,44	197,21	1549	332	275	807	12,4	0,84	62,75	0,16
	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
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:		36,6	34,1	76,2	709	394	67	513	2,81	0,17	0,73	0,13
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	25/15/250	9,4	1,1	16,3	128	12,5	30	49	0,81	0,04	1,26	0,01
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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	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:		44,74	20,59	141,58	950	110,5	268	468	10,5	0,51	20,41	0,05
	Итого:		81,34	54,69	217,78	1659	504,5	335	981	13,3	0,68	21,14	0,18
	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	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:		34,99	32,98	85,01	853	251	113,3	362	3,82	0,46	24,67	0,2
	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	10,08	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	17,9	18,34	21,55	356	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		32,4	29,65	109,35	875	122	117	297	6,78	0,4	37,34	0,03
	Итого:		67,39	62,63	194,36	1728	373	230,3	659	10,6	0,86	62,01	0,23
	Пятница												
	Завтрак												
16	Ветчина порционнно	30	4,9	3,1	1,3	54	2	5	47	0,25	0,18	0	0
182	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	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	62	21	12	15	2,9	0,04	13	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:		20,8	19,3	102,1	669	310	88	354	5,18	0,38	15,91	0,06
	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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
	Кондитерское изделие (вафли)	18	0,8	5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
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:		31,1	30,4	129,2	954	140	131	406	6,48	0,5	29,54	0,06
	Итого:		51,9	49,7	231,3	1623	450	219	760	11,7	0,88	45,45	0,12
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
259	Жаркое по-домашнему	200	13,4	11,2	19,7	242	27	50	198	2,4	0,19	8,6	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	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
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:		23,2	26,7	84,5	706	82	84	319	4,91	0,33	15,74	0,08
	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
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
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		35,1	28,6	143,7	1039	273	154	507	10	0,65	52,26	0,1
	Итого:		58,3	55,3	228,2	1745	355	238	826	14,9	0,98	68	0,18
	Итого по меню:		1537	1269	5131,3	39687	9705	6093	18746	315	19,2	1167	4,78
	среднее за день		64,0	52,9	213,8	1653,6	404,4	253,9	781,1	13,1	0,8	48,6	0,2

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