Согласовано
Директор: С.А. Названова

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.И. Корнева
«20» октября 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»

...ку 015г.	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
		Первая неделя												
		Понедельник												
		Завтрак												
15	5,72	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
212	44,93	Омлет с сосисками	**200**	20	33,8	3,8	373	150	31	340	3,64	0,17	0,4	0,29
ТК 245	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												
101	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
260	45,24	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	148	1,09	0,05	0,58	0,01
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
376	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**
		Итого:		55,5	71,2	143,3	1416	396,4	255,5	931	13,63	1,06	10,05	0,41
		Вторник												
		Завтрак												
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	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
377	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												
82	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
ТК 242	41,18	Филе куриное панированное	**90**	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
304	10,02	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
377	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**	
		Итого:		60,6	46	164,4	1330	503,4	197	634	8,92	0,534	18,58	
		Среда												
		Завтрак												
271	40,44	Биточки домашние	**90**	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
309	6,98	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
306	8,64	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	**30**	0,9	0,06	1,95	12	6	6	19,2	0,21	0	3	0
ТТК 243	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 микронутриентами	**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												
102	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
ТТК 426	42,71	Рыба запечённая	**80**	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
312	21,23	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
376	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
	89,93	**Всего:**		**27,97**	**14,9**	**71,31**	**578**	**118,7**	**110**	**369**	**6,1**	**0,63**	**11,67**	**0,05**
		Итого:		49,77	30,46	161,36	1183	149,7	140	466,2	8,16	0,8	14,91	0,07
		Четверг												
		Завтрак												
15	8,58	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
183	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
382	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
	66,30	***Всего:***		**19,4**	**27,2**	**85,4**	**662**	**689,7**	**76**	**370**	**2,2**	**0,21**	**3,03**	**0,15**
		Обед												
88	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
280	46,94	Фрикадельки в соусе	**90/50**	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
349	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
	89,60	***Всего:***		**32,25**	**26,4**	**110,6**	**823**	**139,7**	**207**	**403**	**8,15**	**0,52**	**21,27**	**0,25**
		Итого:		51,65	53,6	196	1485	829,4	283	773	10,35	0,73	24,3	0,4

		Пятница												
		Завтрак												
ТК163	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
309	6,77	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
377	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												
96	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
259	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
ТК 275	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
ТК 206	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												
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
260	45,24	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
376	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												
155	7,77	Суп с клёцками, зеленью	**250**	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
ТТК 193	40,37	Рыба запечённая "Солнышко"	**90**	16,7	10	2,4	140	117	28	241	0,95	0,09	0,87	0,09
312	21,17	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
349	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												

14	6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	
15	14,31	Сыр порционно	25	5,7	7,3	0	91	220	8,7	125	0,25	0,01	0,17	
243	19,20	Сосиска отварная	50	11	12	1,5	160	135	0	0	0	0	0	0
309	6,98	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	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												
99	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
265	48,24	Плов из говядины	200	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
ТТК 243	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												
234	34,77	Биточки рыбные	90	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65	0,02
312	21,17	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
ТТК 206	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												
112	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
ТТК 242	41,18	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
304	10,02	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
376	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												
ТТК 473	48,77	Бефстроганов из филе индейки	100	19	12,4	3,6	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
377	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												
82	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
285	41,63	Макаронник с мясом	**200**	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
01/2004	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
00/2004	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												
16	13,44	Ветчина порционно	**30**	4,9	3,09	1,2	54	1,5	4,5	46	0,3	0,18	0	0
ТТК 147	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
376	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												
177/2004	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
ТТК 274	35,24	Ёжики "Аппетитные"	**90/50**	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
312	21,17	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
377	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												
260	43,47	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
309	6,77	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	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												
88	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	
ТТК 426	42,71	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
304	10,02	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
349	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												
ТТК 242	41,18	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
312	21,17	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
376	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												
102	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
271	40,44	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
ТТК 243	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												
14	6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
211	34,64	Омлет с сыром	150	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32
338	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	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												
101	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

	43,59	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
	6,98	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
377	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
	78,75	***Всего:***		**25,2**	**21,6**	**93,3**	**682**	**75,7**	**77**	**294**	**5,44**	**0,404**	**12,92**	**0,03**
		Итого:		**50,9**	**55,2**	**149,5**	**1288**	**543,4**	**156**	**796**	**12,49**	**0,674**	**26,65**	**0,41**
		Вторник												
		Завтрак												
14	6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	5,72	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
182	12,14	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
	25,95	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
338	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	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
	64,67	***Всего:***		**16,2**	**23,2**	**81,1**	**601**	**548,7**	**67,5**	**371**	**5,09**	**0,27**	**13,78**	**0,11**
		Обед												
157/2004	25,67	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
431/2004	32,49	Печень по-строгановски	100	10,7	8,6	6,4	172	17	13	187	4	0,2	6,6	0,02
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
ТТК 206	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
	80,23	***Всего:***		**29,2**	**23,9**	**97,3**	**759**	**94,7**	**193**	**510**	**11,13**	**0,66**	**16,32**	**0,06**
		Итого:		**45,4**	**47,1**	**178,4**	**1360**	**643,4**	**260,5**	**881**	**16,22**	**0,93**	**30,1**	**0,17**
		Среда												
		Завтрак												
14	6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
271	40,44	Биточки домашние	90	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
309	6,98	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
101/2004	3,10	Икра кабачковая (доп. гарнир)	25	0,3	1,2	2	20	8	4	7	0,2	0,01	1,4	0
245	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
	64,72	***Всего:***		**15,9**	**22,1**	**80**	**597**	**106,7**	**44**	**159**	**2,35**	**0,45**	**7,27**	**0,08**
		Обед												

82	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	
ТТК 426	42,71	Рыба запечённая	**80**	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,0
304	10,02	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
377	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												
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	5,72	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
223	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
376	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												
102	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
ТТК 242	41,17	Филе куриное панированное	**90**	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
309	6,98	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
389	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												
ТТК 552	46,40	Индейка с булгуром	**200**	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
306	8,18	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	**30**	3,1	1,6	18	97	11	31	90	1	0,06	0	0
382	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												
88	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
259	55,11	Жаркое по-домашнему	**200**	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0
377	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
	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												
ТК 363	39,79	Котлета рубленная из цыплят с сыром	**90**	18,5	11	11,5	227	96	28	134	1,34	0,12	0,1	0,07
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
ТТК 3	5,55	Капуста морская (доп. гарнир)	**25**	0,15	0,5	1,1	10	0	0	0	0	0	0	0
ТК 206	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 микронутриентами	**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												
155	7,77	Суп с клёцками, зеленью	**250**	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
229	33,77	Рыба тушеная в томате с овощами	**100**	9,7	4,9	6,8	106	18	35	144	0,61	0,07	5,51	0,01
310	22,50	Картофель отварной	**150**	2,9	4,9	15,5	146	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
421	3,52	Сдоба обыкновенная	**50**	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
700/2004	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**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												
11/2004	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
182	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
377	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
	65,57	***Всего:***		**17,9**	**19,5**	**84,8**	**587**	**315,7**	**80**	**354**	**3,53**	**0,33**	**4,45**	**0,08**
		Обед												
96	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
265	48,24	Плов из говядины	**200**	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
349	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	
	82,46	***Всего:***		**24,82**	**15,45**	**104,92**	**672**	**92,7**	**108**	**314**	**4,49**	**0,36**	**9,85**	**0,2**
		Итого:		42,72	34,95	189,72	1259	408,4	188	668	8,02	0,69	14,3	0,29
		Вторник												
		Завтрак												
15	5,72	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
271	40,44	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
309	6,98	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
206	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												
99	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
ТТК 426	42,71	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
304	10,02	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
376	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												
14	6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	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
245	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												
120	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
280	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
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
349	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												
К472	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
304	10,02	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
338	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	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												
82	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
285	41,63	Макаронник с мясом	**200**	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
101/2004	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
389	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												
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 552	46,40	Индейка с булгуром	**200**	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
382	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												
88	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
ТТК 274	35,91	Ёжики "Аппетитные"	**90/50**	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
312	21,17	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
377	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												
259	55,11	Жаркое по-домашнему	**200**	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0

ТТК 275	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
421	3,52	Сдоба обыкновенная	**50**	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
376	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												
102	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
ТТК 204	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
304	10,02	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
389	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**
		Итого:		**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