

УТВЕРЖДАЮ»



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

Е.И. Корнева

*Е.И. Корнева*  
2021г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на четвёртую четверть

2020-2021 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109Ф, 110, 121, 167Ф, 168, 176, 181, гимназия №50
- Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 99, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180
- Московского района № 21, 64, 66, 67, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87
- Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 82, 84, 85, 117, 141, 183
- Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 103, 113, гимназия №1, гимназия №13, лицей №8, лицей №40
- Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28, лицей №38
- Приокского района №11, 17, 32, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 131, 134, 135, 135Ф, 140, 154, 174, 34
- 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 блюд  | Выход порции (г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) |              |              |             |             | Витамины (мг) |             |  |  |  |  |
|-------------------------------------|--|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
|                                     |  |                  | белки            | жиры         | углеводы      |                                | Ca                 | Mg           | P            | Fe          | B1          | C             | A           |  |  |  |  |
|                                     | <b>Первая неделя</b>   |                  |                  |              |               |                                |                    |              |              |             |             |               |             |  |  |  |  |
|                                     | <b>Понедельник</b>   |                  |                  |              |               |                                |                    |              |              |             |             |               |             |  |  |  |  |
|                                     | <b>Завтрак</b>   |                  |                  |              |               |                                |                    |              |              |             |             |               |             |  |  |  |  |
| 15                                  | Сыр порционнно   | 20               | 4,6              | 6            | 0             | 72                             | 176                | 7            | 100          | 0,2         | 0           | 0,14          | 0,06        |  |  |  |  |
| 14                                  | Масло сливочное  | 10               | 0,1              | 7,3          | 0,1           | 66                             | 2                  | 0            | 3            | 0,02        | 0           | 0             | 0,04        |  |  |  |  |
| 210                                 | Омлет натуральный  | 200              | 18,6             | 23,8         | 4,5           | 272                            | 164                | 27           | 327          | 3,45        | 0,11        | 0,49          | 0           |  |  |  |  |
| 306                                 | Горошек зелёный консервированный                               | 25               | 0,8              | 0,05         | 1,6           | 10                             | 5                  | 5            | 16           | 0,18        | 0           | 2,5           | 0           |  |  |  |  |
| 338                                 | Фрукты свежие  | 120              | 0,5              | 0,5          | 11,7          | 57                             | 19                 | 11           | 14           | 2,7         | 0,04        | 12            | 0           |  |  |  |  |
| ТТК 245                             | Кофейный напиток витаминизированный                            | 200              | 2,3              | 1,8          | 25            | 125                            | 61                 | 7            | 45           | 0,1         | 0,24        | 0,65          | 0,01        |  |  |  |  |
|                                     | Батон  | 30               | 2,8              | 1,2          | 20,1          | 103                            | 7                  | 10           | 27           | 0,6         | 0,05        | 0             | 0           |  |  |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>  |                  | <b>29,7</b>      | <b>40,65</b> | <b>63</b>     | <b>705</b>                     | <b>434</b>         | <b>67</b>    | <b>532</b>   | <b>7,25</b> | <b>0,44</b> | <b>15,8</b>   | <b>0,11</b> |  |  |  |  |
|                                     | <b>Обед</b>  |                  |                  |              |               |                                |                    |              |              |             |             |               |             |  |  |  |  |
| 101                                 | Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью         | 265              | 14,7             | 5,8          | 17,1          | 142                            | 15                 | 27           | 67           | 0,96        | 0,11        | 8,25          | 0           |  |  |  |  |
| 260                                 | Гуляш из говядины  | 100              | 15,74            | 8,09         | 2,68          | 143                            | 12                 | 4            | 15           | 0,19        | 0,01        | 0,76          | 0,01        |  |  |  |  |
| 304                                 | Рис отварной   | 180              | 4,4              | 7,5          | 33,7          | 257                            | 2                  | 23           | 73           | 0,62        | 0,03        | 0             | 0,03        |  |  |  |  |
| 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           |  |  |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>  |                  | <b>43,4</b>      | <b>23,9</b>  | <b>129,3</b>  | <b>902,0</b>                   | <b>87,0</b>        | <b>113,0</b> | <b>299,0</b> | <b>5,3</b>  | <b>0,3</b>  | <b>9,9</b>    | <b>0,0</b>  |  |  |  |  |
|                                     | <b>Итого:</b>  |                  | <b>73,1</b>      | <b>64,5</b>  | <b>192,3</b>  | <b>1607,0</b>                  | <b>521,0</b>       | <b>180,0</b> | <b>831,0</b> | <b>12,5</b> | <b>0,8</b>  | <b>25,7</b>   | <b>0,2</b>  |  |  |  |  |
|                                     | <b>Вторник</b>   |                  |                  |              |               |                                |                    |              |              |             |             |               |             |  |  |  |  |
|                                     | <b>Завтрак</b>   |                  |                  |              |               |                                |                    |              |              |             |             |               |             |  |  |  |  |
| 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 стужённым 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           |  |  |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>  |                  | <b>36,6</b>      | <b>34,1</b>  | <b>76,2</b>   | <b>709</b>                     | <b>394</b>         | <b>67</b>    | <b>513</b>   | <b>2,81</b> | <b>0,17</b> | <b>0,73</b>   | <b>0,13</b> |  |  |  |  |
|                                     | <b>Обед</b>  |                  |                  |              |               |                                |                    |              |              |             |             |               |             |  |  |  |  |
| 82                                  | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/255           | 4,8              | 3,6          | 9,9           | 100                            | 38                 | 25           | 53           | 1,12        | 0,05        | 10            | 0,01        |  |  |  |  |
| 259                                 | Жаркое по-домашнему  | 200              | 13,3             | 9,43         | 19,21         | 225                            | 18                 | 33           | 83           | 1,29        | 0,13        | 8,43          | 0           |  |  |  |  |
| ТТК 275                             | Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир) | 70               | 0,5              | 3,5          | 6,9           | 61                             | 30                 | 10           | 19           | 0,38        | 0,01        | 18,6          | 0           |  |  |  |  |
| 389                                 | Сок фруктовый  | 200              | 0                | 0            | 22,4          | 90                             | 0                  | 0            | 0            | 0           | 0           | 20            | 0           |  |  |  |  |
|                                     | Хлеб ржаной/батон  | 50/45            | 7,6              | 2,4          | 50,6          | 254                            | 25                 | 38           | 115          | 2,8         | 0,15        | 0             | 0           |  |  |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>  |                  | <b>26,2</b>      | <b>18,93</b> | <b>109,01</b> | <b>730</b>                     | <b>111</b>         | <b>106</b>   | <b>270</b>   | <b>5,59</b> | <b>0,34</b> | <b>57,1</b>   | <b>0,01</b> |  |  |  |  |
|                                     | <b>Итого:</b>  |                  | <b>62,8</b>      | <b>53,03</b> | <b>185,21</b> | <b>1439</b>                    | <b>505</b>         | <b>173</b>   | <b>783</b>   | <b>8,4</b>  | <b>0,51</b> | <b>57,8</b>   | <b>0,14</b> |  |  |  |  |
|                                     | <b>Среда</b>   |                  |                  |              |               |                                |                    |              |              |             |             |               |             |  |  |  |  |
|                                     | <b>Завтрак</b>   |                  |                  |              |               |                                |                    |              |              |             |             |               |             |  |  |  |  |
| ТТК 473                             | Беф-строганов из куриного филе                                 | 100              | 18,99            | 12,38        | 3,61          | 266                            | 31                 | 59           | 152          | 1,41        | 0,06        | 6,37          | 0,09        |  |  |  |  |
| 309                                 | Рожки отварные   | 180              | 6,5              | 5,7          | 33,5          | 222                            | 8                  | 9            | 42           | 0,91        | 0,07        | 0             | 0,03        |  |  |  |  |
| 338                                 | Фрукты свежие  | 120              | 0,5              | 0,5          | 11,7          | 57                             | 19                 | 11           | 14           | 2,7         | 0,04        | 12            | 0           |  |  |  |  |



|          |   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
|----------|---|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|          | Хлеб ржаной/батон   | 50/45  | 7,6          | 2,4          | 50,6          | 254         | 25           | 38         | 115        | 2,8         | 0,15        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>   |        | <b>39,85</b> | <b>22,2</b>  | <b>105,9</b>  | <b>893</b>  | <b>119</b>   | <b>176</b> | <b>367</b> | <b>6,72</b> | <b>0,48</b> | <b>45,4</b> | <b>0,1</b>  |
|          | <b>Итого:</b>   |        | <b>63,09</b> | <b>46,39</b> | <b>172,58</b> | <b>1503</b> | <b>147</b>   | <b>217</b> | <b>493</b> | <b>9</b>    | <b>0,57</b> | <b>46,2</b> | <b>0,18</b> |
|          | <b>Суббота</b>  |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
|          | Завтрак   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 467/2004 | Биточки по-белорусски                                       | 100    | 18,5         | 15,3         | 1,7           | 219         | 36           | 28         | 185        | 1,43        | 0,07        | 1,63        | 0,03        |
| 309      | Рожки отварные  | 180    | 6,5          | 5,7          | 33,5          | 222         | 8            | 9          | 42         | 0,91        | 0,07        | 0           | 0,03        |
| ТТК 206  | Компот из ягод (горячий напиток)                            | 200    | 0,2          | 0,1          | 17            | 70          | 12           | 8          | 9          | 0,2         | 0,01        | 4,5         | 0           |
|          | Батон   | 30     | 2,8          | 1,2          | 20,1          | 103         | 7            | 10         | 27         | 0,6         | 0,05        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>   |        | <b>28</b>    | <b>22,3</b>  | <b>72,3</b>   | <b>614</b>  | <b>63</b>    | <b>55</b>  | <b>263</b> | <b>3,14</b> | <b>0,2</b>  | <b>6,13</b> | <b>0,06</b> |
|          | Обед  |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 155      | Суп с клёцками с мясом, зеленью                             | 10/250 | 6,56         | 5,94         | 16            | 145         | 47           | 13         | 64         | 0,54        | 0,05        | 0,94        | 0,03        |
| ТТК 193  | Рыба запечённая "Солнышко"                                  | 100    | 20,78        | 11,47        | 2,35          | 195         | 120          | 29         | 267        | 1,05        | 0,15        | 0,58        | 0,1         |
| 310      | Картофель отварной  | 180    | 3,5          | 5,8          | 18,5          | 175         | 18           | 35         | 96         | 1,39        | 0,18        | 25          | 0,03        |
| ТТК 243  | Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток) | 200    | 0            | 0            | 33            | 132         | 0,3          | 0          | 0          | 0,03        | 0           | 0,01        | 0           |
|          | Хлеб ржаной/батон   | 50/45  | 7,6          | 2,4          | 50,6          | 254         | 25           | 38         | 115        | 2,8         | 0,15        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>   |        | <b>38,44</b> | <b>25,61</b> | <b>120,45</b> | <b>901</b>  | <b>210,3</b> | <b>115</b> | <b>542</b> | <b>5,81</b> | <b>0,53</b> | <b>26,5</b> | <b>0,16</b> |
|          | <b>Итого:</b>   |        | <b>66,44</b> | <b>47,91</b> | <b>192,75</b> | <b>1515</b> | <b>273,3</b> | <b>170</b> | <b>805</b> | <b>8,95</b> | <b>0,73</b> | <b>32,7</b> | <b>0,22</b> |
|          | <b>Вторая неделя</b>  |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
|          | <b>Понедельник</b>  |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
|          | Завтрак   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 333/2004 | Вермишель отварная с сыром                                  | 200    | 11,6         | 12,8         | 32,9          | 296         | 108          | 16         | 120        | 1,08        | 0,07        | 0,14        | 0,1         |
| 337      | Яйцо вареное  | 1 шт   | 6,4          | 5,8          | 0,4           | 79          | 28           | 6          | 96         | 1,25        | 0,04        | 0           | 0,13        |
|          | Йогурт  | 110    | 3,4          | 2,9          | 13,9          | 95          | 0            | 0          | 0          | 0           | 0           | 0           | 0           |
| 338      | Фрукты свежие   | 120    | 0,5          | 0,5          | 11,7          | 57          | 19           | 11         | 14         | 2,7         | 0,04        | 12          | 0           |
| 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           |
|          | <b>Всего:</b>   |        | <b>28,6</b>  | <b>27</b>    | <b>103,1</b>  | <b>773</b>  | <b>288</b>   | <b>74</b>  | <b>373</b> | <b>6,66</b> | <b>0,25</b> | <b>13,4</b> | <b>0,25</b> |
|          | <b>Обед</b>   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 99       | Суп из овощей с говядиной тушёной, зеленью                  | 275    | 4,6          | 6            | 9,5           | 117         | 27           | 22         | 55         | 0,79        | 0,07        | 12,8        | 0,02        |
| 265      | Плов из говядины  | 250    | 18           | 12,9         | 44            | 364         | 12           | 53         | 239        | 2,05        | 0,05        | 0,9         | 0           |
| 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           |
|          | <b>Всего:</b>   |        | <b>31,2</b>  | <b>21,4</b>  | <b>129,3</b>  | <b>841</b>  | <b>97</b>    | <b>134</b> | <b>438</b> | <b>6,33</b> | <b>0,29</b> | <b>14,6</b> | <b>0,02</b> |
|          | <b>Итого:</b>   |        | <b>59,8</b>  | <b>48,4</b>  | <b>232,4</b>  | <b>1614</b> | <b>385</b>   | <b>208</b> | <b>811</b> | <b>13</b>   | <b>0,54</b> | <b>28</b>   | <b>0,27</b> |
|          | <b>Вторник</b>  |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
|          | Завтрак   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 234      | Биточки рыбные с маслом                                     | 100/5  | 13,4         | 13,2         | 17            | 248         | 51           | 33         | 171        | 1,06        | 0,1         | 0,65        | 0,02        |
| 304      | Рис отварной  | 180    | 4,4          | 7,5          | 33,7          | 257         | 2            | 23         | 73         | 0,62        | 0,03        | 0           | 0,03        |
| 338      | Фрукты свежие   | 120    | 0,5          | 0,5          | 11,7          | 57          | 19           | 11         | 14         | 2,7         | 0,04        | 12          | 0           |
| ТТК 245  | Кофейный напиток витаминизированный                         | 200    | 2,3          | 1,8          | 25            | 125         | 61           | 7          | 45         | 0,1         | 0,24        | 0,65        | 0,01        |
|          | Батон   | 30     | 2,8          | 1,2          | 20,1          | 103         | 7            | 10         | 27         | 0,6         | 0,05        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>   |        | <b>23,4</b>  | <b>24,2</b>  | <b>107,5</b>  | <b>790</b>  | <b>140</b>   | <b>84</b>  | <b>330</b> | <b>5,08</b> | <b>0,46</b> | <b>13,3</b> | <b>0,06</b> |



|          |   |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
|----------|---|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 14       | Масло сливочное                                       | 10     | 0,1          | 7,3          | 0,1           | 66          | 2            | 0            | 3          | 0,02        | 0           | 0           | 0,04        |
| 15       | Сыр порционнo   | 10     | 2,3          | 3            | 0             | 36          | 88           | 3,5          | 50         | 0,1         | 0           | 0           | 0,07 0,03   |
| 265      | Плов из говядины                                      | 200    | 14,72        | 9,75         | 36,72         | 309         | 12           | 35           | 95         | 0,82        | 0,05        | 1,21        | 0           |
| 71       | Огурцы свежие (доп. гарнир)                           | 40     | 0,4          | 0,04         | 1             | 6           | 10           | 6            | 16         | 0,24        | 0,02        | 4           | 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           |
|          | <b>Всего:</b>   |        | <b>20,52</b> | <b>21,39</b> | <b>68,02</b>  | <b>561</b>  | <b>124</b>   | <b>58,5</b>  | <b>199</b> | <b>2,63</b> | <b>0,12</b> | <b>5,38</b> | <b>0,07</b> |
|          | <b>Обед</b>   |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| 88       | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью     | 10/250 | 4,65         | 3            | 7,7           | 81          | 34           | 22           | 47         | 0,76        | 0,06        | 18,4        | 0           |
| ТТК 426  | Рыба запечённая                                       | 100    | 19,91        | 11,11        | 4,81          | 198         | 16           | 23           | 156        | 0,69        | 0,18        | 0,63        | 0,03        |
| 310      | Картофель отварной                                    | 180    | 3,5          | 5,8          | 18,5          | 175         | 18           | 35           | 96         | 1,39        | 0,18        | 25          | 0,03        |
| 348      | Компот из кураги                                      | 200    | 1            | 0,1          | 25,2          | 106         | 33           | 21           | 29         | 0,69        | 0,02        | 0,89        | 0           |
|          | Хлеб ржаной/батон                                     | 50/45  | 7,6          | 2,4          | 50,6          | 254         | 25           | 38           | 115        | 2,8         | 0,15        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>   |        | <b>36,66</b> | <b>22,41</b> | <b>106,81</b> | <b>814</b>  | <b>126</b>   | <b>139</b>   | <b>443</b> | <b>6,33</b> | <b>0,59</b> | <b>44,9</b> | <b>0,06</b> |
|          | <b>Итого:</b>   |        | <b>57,18</b> | <b>43,8</b>  | <b>174,83</b> | <b>1375</b> | <b>250</b>   | <b>197,5</b> | <b>642</b> | <b>8,96</b> | <b>0,71</b> | <b>50,3</b> | <b>0,13</b> |
|          | <b>Суббота</b>  |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
|          | <b>Завтрак</b>  |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| 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      | Вермишель отварная                                    | 180    | 6,5          | 5,7          | 33,5          | 222         | 8            | 9            | 42         | 0,91        | 0,07        | 0           | 0,03        |
| 101/2004 | Икра кабачковая (доп. гарнир)                         | 30     | 0,4          | 1,4          | 2,3           | 23          | 10           | 4            | 9          | 0,4         | 0,02        | 4,8         | 0           |
| 342      | Компот из яблок (горячий напиток)                     | 200    | 0,2          | 0,2          | 18,9          | 79          | 7            | 4            | 4          | 0,93        | 0,01        | 4,09        | 0           |
|          | Батон   | 30     | 2,8          | 1,2          | 20,1          | 103         | 7            | 10           | 27         | 0,6         | 0,05        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>   |        | <b>32,53</b> | <b>15,9</b>  | <b>78,93</b>  | <b>663</b>  | <b>137</b>   | <b>100</b>   | <b>213</b> | <b>4,11</b> | <b>0,21</b> | <b>9,72</b> | <b>0,15</b> |
|          | <b>Обед</b>   |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| ТТК 370  | Суп сырный с гречками, зеленью                        | 25/250 | 8,2          | 7,2          | 32,7          | 266         | 131          | 43           | 158        | 1,82        | 0,16        | 9,3         | 0,03        |
| 284      | Запеканка картофельная с мясом                        | 200    | 17,9         | 14,7         | 21,55         | 323         | 22           | 40           | 106        | 1,57        | 0,18        | 4,57        | 0,02        |
| 70       | Огурцы консервированные (доп. гарнир)                 | 30     | 0,24         | 0,06         | 0,9           | 4           | 7            | 4            | 7          | 0,18        | 0,01        | 1,5         | 0           |
| ТТК 243  | Кисель плодово-ягодный витаминизированный             | 200    | 0            | 0            | 33            | 132         | 0,3          | 0            | 0          | 0,03        | 0           | 0,01        | 0           |
|          | Хлеб ржаной/батон                                     | 50/45  | 7,6          | 2,4          | 50,6          | 254         | 25           | 38           | 115        | 2,8         | 0,15        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>   |        | <b>33,94</b> | <b>24,36</b> | <b>138,75</b> | <b>979</b>  | <b>185,3</b> | <b>125</b>   | <b>386</b> | <b>6,4</b>  | <b>0,5</b>  | <b>15,4</b> | <b>0,05</b> |
|          | <b>Итого:</b>   |        | <b>66,47</b> | <b>40,26</b> | <b>217,68</b> | <b>1642</b> | <b>322,3</b> | <b>225</b>   | <b>599</b> | <b>10,5</b> | <b>0,71</b> | <b>25,1</b> | <b>0,2</b>  |
|          | <b>Третья неделя</b>                                  |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
|          | <b>Понедельник</b>                                    |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
|          | <b>Завтрак</b>  |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| 14       | Масло сливочное                                       | 10     | 0,1          | 7,3          | 0,1           | 66          | 2            | 0            | 3          | 0,02        | 0           | 0           | 0,04        |
| 210      | Омлет натуральный                                     | 200    | 18,6         | 23,8         | 4,5           | 272         | 164          | 27           | 327        | 3,45        | 0,11        | 0,49        | 0           |
| 306      | Кукуруза консервированная                             | 60     | 8,2          | 3,1          | 36            | 194         | 22           | 62           | 180        | 2,16        | 0,24        | 0           | 0           |
| 338      | Фрукты свежие   | 120    | 0,5          | 0,5          | 11,7          | 57          | 19           | 11           | 14         | 2,7         | 0,04        | 12          | 0           |
| 382      | Какао с молоком                                       | 200    | 3,9          | 3,8          | 24,1          | 143         | 126          | 31           | 116        | 1,03        | 0,05        | 1,3         | 0,02        |
|          | Батон   | 30     | 2,8          | 1,2          | 20,1          | 103         | 7            | 10           | 27         | 0,6         | 0,05        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>   |        | <b>34,1</b>  | <b>39,7</b>  | <b>96,5</b>   | <b>835</b>  | <b>340</b>   | <b>141</b>   | <b>667</b> | <b>9,96</b> | <b>0,49</b> | <b>13,8</b> | <b>0,06</b> |
|          | <b>Обед</b>   |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| 101      | Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью | 265    | 4,5          | 5,7          | 17,4          | 142         | 14           | 25           | 64         | 0,88        | 0,09        | 8,25        | 0           |
| 260      | Гуляш из говядины                                     | 100    | 15,74        | 8,09         | 2,68          | 143         | 12           | 4            | 15         | 0,19        | 0,01        | 0,76        | 0,01        |



|          |  |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
|----------|--|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 стущённым молоком                      | 200/25 | 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           |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>36,6</b>  | <b>34,1</b>  | <b>76,2</b>   | <b>709</b>  | <b>394</b>   | <b>67</b>  | <b>513</b> | <b>2,81</b> | <b>0,17</b> | <b>0,73</b> | <b>0,13</b> |
|          | <b>Обед</b>  |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 88       | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью              | 10/250 | 4,65         | 3            | 7,7           | 81          | 34           | 22         | 47         | 0,76        | 0,06        | 18,4        | 0           |
| ТТК 242  | Филе куриное панированное                                      | 100    | 23,8         | 10,3         | 10,7          | 302         | 14           | 83         | 106        | 1,98        | 0,1         | 0,83        | 0,07        |
| 309      | Вермишель отварная   | 180    | 6,5          | 5,7          | 33,5          | 222         | 8            | 9          | 42         | 0,91        | 0,07        | 0           | 0,03        |
| 71       | Огурцы свежие (доп.гарнир)                                     | 40     | 0,4          | 0,04         | 1             | 6           | 10           | 6          | 16         | 0,24        | 0,02        | 4           | 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           |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>43,05</b> | <b>21,54</b> | <b>128,4</b>  | <b>968</b>  | <b>104</b>   | <b>164</b> | <b>329</b> | <b>6,91</b> | <b>0,41</b> | <b>26,9</b> | <b>0,1</b>  |
|          | <b>Итого:</b>  |        | <b>79,65</b> | <b>55,64</b> | <b>204,6</b>  | <b>1677</b> | <b>498</b>   | <b>231</b> | <b>842</b> | <b>9,72</b> | <b>0,58</b> | <b>27,7</b> | <b>0,23</b> |
|          | <b>Пятница</b>   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
|          | <b>Завтрак</b>   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 14       | Масло сливочное  | 10     | 0,1          | 7,3          | 0,1           | 66          | 2            | 0          | 3          | 0,02        | 0           | 0           | 0,04        |
| 431/2004 | Печень по-строгановски   | 100    | 13,2         | 10,1         | 7,2           | 172         | 18           | 16         | 233        | 4,9         | 0,2         | 8,2         | 0,02        |
| 302      | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 180    | 10,2         | 8,8          | 44,1          | 302         | 18           | 161        | 242        | 5,4         | 0,25        | 0           | 0,03        |
| 338      | Фрукты свежие  | 120    | 0,5          | 0,5          | 11,7          | 57          | 19           | 11         | 14         | 2,7         | 0,04        | 12          | 0           |
| 382      | Какао с молоком  | 200    | 3,9          | 3,8          | 24,1          | 143         | 126          | 31         | 116        | 1,03        | 0,05        | 1,3         | 0,02        |
|          | Батон  | 30     | 2,8          | 1,2          | 20,1          | 103         | 7            | 10         | 27         | 0,6         | 0,05        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>30,7</b>  | <b>31,7</b>  | <b>107,3</b>  | <b>843</b>  | <b>190</b>   | <b>229</b> | <b>635</b> | <b>14,7</b> | <b>0,59</b> | <b>21,5</b> | <b>0,11</b> |
|          | <b>Обед</b>  |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 82       | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | 4,8          | 3,6          | 9,9           | 100         | 38           | 25         | 53         | 1,12        | 0,05        | 10          | 0,01        |
| 284      | Запеканка картофельная с мясом                                 | 200    | 17,9         | 14,7         | 21,55         | 323         | 22           | 40         | 106        | 1,57        | 0,18        | 4,57        | 0,02        |
| 70       | Огурцы консервированные (доп. гарнир)                          | 20     | 0,16         | 0,04         | 0,6           | 3           | 5            | 3          | 5          | 0,12        | 0,01        | 1           | 0           |
| 377      | Чай с лимоном  | 200/7  | 0,3          | 0,1          | 10,3          | 44          | 8            | 5          | 10         | 0,9         | 0           | 2,9         | 0           |
|          | Хлеб ржаной/батон  | 50/45  | 7,6          | 2,4          | 50,6          | 254         | 25           | 38         | 115        | 2,8         | 0,15        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>30,76</b> | <b>20,84</b> | <b>92,95</b>  | <b>724</b>  | <b>98</b>    | <b>111</b> | <b>289</b> | <b>6,51</b> | <b>0,39</b> | <b>18,5</b> | <b>0,03</b> |
|          | <b>Итого:</b>  |        | <b>61,46</b> | <b>52,54</b> | <b>200,25</b> | <b>1567</b> | <b>288</b>   | <b>340</b> | <b>924</b> | <b>21,2</b> | <b>0,98</b> | <b>40</b>   | <b>0,14</b> |
|          | <b>Суббота</b>   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
|          | <b>Завтрак</b>   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 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      | Вермишель отварная   | 180    | 6,5          | 5,7          | 33,5          | 222         | 8            | 9          | 42         | 0,91        | 0,07        | 0           | 0,03        |
| 71       | Огурцы свежие (доп.гарнир)                                     | 40     | 0,4          | 0,04         | 1             | 6           | 10           | 6          | 16         | 0,24        | 0,02        | 4           | 0           |
| ТТК 243  | Кисель плодово-ягодный витаминизированный                      | 200    | 0            | 0            | 33            | 132         | 0,3          | 0          | 0          | 0,03        | 0           | 0,01        | 0           |
|          | Батон  | 30     | 2,8          | 1,2          | 20,1          | 103         | 7            | 10         | 27         | 0,6         | 0,05        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>32,33</b> | <b>14,34</b> | <b>91,73</b>  | <b>699</b>  | <b>130,3</b> | <b>98</b>  | <b>216</b> | <b>3,05</b> | <b>0,2</b>  | <b>4,84</b> | <b>0,15</b> |
|          | <b>Обед</b>  |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 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        |



|          |  |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
|----------|--|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 49       | Рыба тушеная в томате с овощами                                      | 100/50 | 18,58        | 5,13         | 4,4           | 134         | 38           | 45         | 369        | 0,84        | 0,1         | 3,23        | 0,01        |
| 304      | Рис отварной   | 180    | 4,4          | 7,5          | 33,7          | 257         | 2            | 23         | 73         | 0,62        | 0,03        | 0           | 0,03        |
| 389      | Сок фруктовый  | 200    | 0            | 0            | 22,4          | 90          | 0            | 0          | 0          | 0           | 0           | 20          | 0           |
|          | Хлеб ржаной/батон  | 50/45  | 7,6          | 2,4          | 50,6          | 254         | 25           | 38         | 115        | 2,8         | 0,15        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>37,14</b> | <b>20,97</b> | <b>127,1</b>  | <b>880</b>  | <b>112</b>   | <b>119</b> | <b>621</b> | <b>4,8</b>  | <b>0,33</b> | <b>24,2</b> | <b>0,07</b> |
|          | <b>Итого:</b>  |        | <b>69,47</b> | <b>35,31</b> | <b>218,83</b> | <b>1579</b> | <b>242,3</b> | <b>217</b> | <b>837</b> | <b>7,85</b> | <b>0,53</b> | <b>29</b>   | <b>0,22</b> |
|          | Четвертая неделя   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
|          | <b>Понедельник</b>   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
|          | <b>Завтрак</b>   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 14       | Масло сливочное  | 10     | 0,1          | 7,3          | 0,1           | 66          | 2            | 0          | 3          | 0,02        | 0           | 0           | 0,04        |
| 15       | Сыр порционнo  | 20     | 4,6          | 6            | 0             | 72          | 176          | 7          | 100        | 0,2         | 0           | 0,14        | 0,06        |
| ТТК 147  | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом                               | 200/5  | 6,2          | 8,5          | 31,6          | 228         | 170          | 36         | 169        | 0,63        | 0,11        | 1,76        | 0,05        |
|          | Йогурт   | 110    | 3,4          | 2,9          | 13,9          | 95          | 0            | 0          | 0          | 0           | 0           | 0           | 0           |
| 338      | Фрукты свежие  | 120    | 0,5          | 0,5          | 11,7          | 57          | 19           | 11         | 14         | 2,7         | 0,04        | 12          | 0           |
| ТТК 245  | Кофейный напиток витаминизированный                                  | 200    | 2,3          | 1,8          | 25            | 125         | 61           | 7          | 45         | 0,1         | 0,24        | 0,65        | 0,01        |
|          | Батон  | 30     | 2,8          | 1,2          | 20,1          | 103         | 7            | 10         | 27         | 0,6         | 0,05        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>19,9</b>  | <b>28,2</b>  | <b>102,4</b>  | <b>746</b>  | <b>435</b>   | <b>71</b>  | <b>358</b> | <b>4,25</b> | <b>0,44</b> | <b>14,6</b> | <b>0,16</b> |
|          | <b>Обед</b>  |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 96       | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | 5            | 4,8          | 17,3          | 133         | 25           | 31         | 109        | 1,3         | 0,11        | 7,55        | 0,01        |
| 259      | Жаркое по-домашнему  | 200    | 13,3         | 9,43         | 19,21         | 225         | 18           | 33         | 83         | 1,29        | 0,13        | 8,43        | 0           |
| ТТК 275  | Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)       | 30     | 0,21         | 1,5          | 2,9           | 26          | 13           | 4          | 8          | 0,16        | 0,01        | 8           | 0           |
| 348      | Компот из кураги   | 200    | 1            | 0,1          | 25,2          | 106         | 33           | 21         | 29         | 0,69        | 0,02        | 0,89        | 0           |
|          | Хлеб ржаной/батон  | 50/45  | 7,6          | 2,4          | 50,6          | 254         | 25           | 38         | 115        | 2,8         | 0,15        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>27,11</b> | <b>18,23</b> | <b>115,21</b> | <b>744</b>  | <b>114</b>   | <b>127</b> | <b>344</b> | <b>6,24</b> | <b>0,42</b> | <b>24,9</b> | <b>0,01</b> |
|          | <b>Итого:</b>  |        | <b>47,01</b> | <b>46,43</b> | <b>217,61</b> | <b>1490</b> | <b>549</b>   | <b>198</b> | <b>702</b> | <b>10,5</b> | <b>0,86</b> | <b>39,4</b> | <b>0,17</b> |
|          | <b>Вторник</b>   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
|          | <b>Завтрак</b>   |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 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       | Огурцы свежие (доп. гарнир)  | 40     | 0,4          | 0,04         | 1             | 6           | 10           | 6          | 16         | 0,24        | 0,02        | 4           | 0           |
| 338      | Фрукты свежие  | 120    | 0,5          | 0,5          | 11,7          | 57          | 19           | 11         | 14         | 2,7         | 0,04        | 12          | 0           |
| 693      | Какао с молоком  | 200    | 3,9          | 3,8          | 24,1          | 143         | 126          | 31         | 116        | 1,03        | 0,05        | 1,3         | 0,02        |
|          | Батон  | 30     | 2,8          | 1,2          | 20,1          | 103         | 7            | 10         | 27         | 0,6         | 0,05        | 0           | 0           |
|          | <b>Всего:</b>  |        | <b>26,3</b>  | <b>23,24</b> | <b>98,7</b>   | <b>759</b>  | <b>185</b>   | <b>140</b> | <b>370</b> | <b>6,19</b> | <b>0,25</b> | <b>20,6</b> | <b>0,1</b>  |
|          | <b>Обед</b>  |        |              |              |               |             |              |            |            |             |             |             |             |
| 88       | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью                    | 10/250 | 4,65         | 3            | 7,7           | 81          | 34           | 22         | 47         | 0,76        | 0,06        | 18,4        | 0           |
| 234      | Биточки рыбные   | 100    | 13,4         | 9,1          | 17            | 210         | 51           | 33         | 170        | 1,06        | 0,1         | 0,65        | 0,02        |
| 312      | Пюре картофельное  | 180    | 3,8          | 6,5          | 14,5          | 166         | 46           | 33         | 99         | 1,18        | 0,17        | 6,19        | 0,03        |
| 101/2004 | Икра кабачковая (доп. гарнир)  | 50     | 0,6          | 2,4          | 3,9           | 39          | 16           | 7          | 15         | 0,4         | 0,02        | 4,8         | 0           |
| 389      | Сок фруктовый  | 200    | 0            | 0            | 22,4          | 90          | 0            | 0          | 0          | 0           | 0           | 20          | 0           |
|          | Хлеб ржаной/батон  | 50/45  | 7,6          | 2,4          | 50,6          | 254         | 25           | 38         | 115        | 2,8         | 0,15        | 0           | 0           |

|                |  |        | 30,05        | 23,4         | 116,1         | 840         | 172          | 133          | 446        | 6,2         | 0,5         | 50          | 0,05        |
|----------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Всего:</b>  |  |        | 56,35        | 46,64        | 214,8         | 1599        | 357          | 273          | 816        | 12,4        | 0,75        | 70,6        | 0,15        |
| <b>Среда</b>   |  |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| <b>Завтрак</b> |  |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| 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           |
|                | <b>Всего:</b>  |        | <b>36,6</b>  | <b>34,1</b>  | <b>76,2</b>   | <b>709</b>  | <b>394</b>   | <b>67</b>    | <b>513</b> | <b>2,81</b> | <b>0,17</b> | <b>0,73</b> | <b>0,13</b> |
|                | <b>Обед</b>  |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| 120            | Суп молочный с вермишелью                                      | 250    | 5,7          | 5,6          | 21,1          | 160         | 146          | 20           | 124        | 0,42        | 0,08        | 0,81        | 0,03        |
| 260            | Гуляш из говядины  | 100    | 15,74        | 8,09         | 2,68          | 143         | 12           | 4            | 15         | 0,19        | 0,01        | 0,76        | 0,01        |
| 304            | Рис отварной   | 180    | 4,4          | 7,5          | 33,7          | 257         | 2            | 23           | 73         | 0,62        | 0,03        | 0           | 0,03        |
| 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           |
|                | <b>Всего:</b>  |        | <b>34,44</b> | <b>23,69</b> | <b>133,28</b> | <b>920</b>  | <b>218</b>   | <b>106</b>   | <b>356</b> | <b>4,72</b> | <b>0,29</b> | <b>2,46</b> | <b>0,07</b> |
|                | <b>Итого:</b>  |        | <b>71,04</b> | <b>57,79</b> | <b>209,48</b> | <b>1629</b> | <b>612</b>   | <b>173</b>   | <b>869</b> | <b>7,53</b> | <b>0,46</b> | <b>3,19</b> | <b>0,2</b>  |
| <b>Четверг</b> |  |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| <b>Завтрак</b> |  |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| 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        |
| ТТК 473        | Беф-строганов из куриного филе                                 | 100    | 18,99        | 12,38        | 3,61          | 266         | 31           | 68           | 152        | 1,41        | 0,06        | 6,37        | 0,09        |
| 309            | Рожки отварные   | 180    | 6,5          | 5,7          | 33,5          | 222         | 8            | 9            | 42         | 0,91        | 0,07        | 0           | 0,03        |
| ТТК 245        | Кофейный напиток витаминизированный                            | 200    | 2,3          | 1,8          | 25            | 125         | 61           | 7            | 45         | 0,1         | 0,24        | 0,65        | 0,01        |
|                | Батон  | 30     | 2,8          | 1,2          | 20,1          | 103         | 7            | 10           | 27         | 0,6         | 0,05        | 0           | 0           |
|                | <b>Всего:</b>  |        | <b>34,19</b> | <b>32,88</b> | <b>82,31</b>  | <b>836</b>  | <b>241</b>   | <b>99,3</b>  | <b>344</b> | <b>3,19</b> | <b>0,42</b> | <b>7,17</b> | <b>0,2</b>  |
|                | <b>Обед</b>  |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| 82             | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | 4,8          | 3,6          | 9,9           | 100         | 38           | 25           | 53         | 1,12        | 0,05        | 10          | 0,01        |
| 284            | Запеканка картофельная с мясом                                 | 200    | 17,9         | 14,7         | 21,55         | 323         | 22           | 40           | 106        | 1,57        | 0,18        | 4,57        | 0,02        |
| ТТК 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           |
|                | <b>Всего:</b>  |        | <b>30,3</b>  | <b>20,7</b>  | <b>115,05</b> | <b>809</b>  | <b>85,3</b>  | <b>103</b>   | <b>274</b> | <b>5,52</b> | <b>0,38</b> | <b>14,6</b> | <b>0,03</b> |
|                | <b>Итого:</b>  |        | <b>64,49</b> | <b>53,58</b> | <b>197,36</b> | <b>1645</b> | <b>326,3</b> | <b>202,3</b> | <b>618</b> | <b>8,71</b> | <b>0,8</b>  | <b>21,8</b> | <b>0,23</b> |
| <b>Пятница</b> |  |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| <b>Завтрак</b> |  |        |              |              |               |             |              |              |            |             |             |             |             |
| 431/2004       | Печень по-строгановски   | 100    | 13,2         | 10,1         | 7,2           | 172         | 18           | 16           | 233        | 4,9         | 0,2         | 8,2         | 0,02        |
| 302            | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 180    | 10,2         | 8,8          | 44,1          | 302         | 18           | 161          | 242        | 5,4         | 0,25        | 0           | 0,03        |
|                | Слойка с фруктовой начинкой                                    | 70     | 3,5          | 11,2         | 21,7          | 203         | 0            | 0            | 0          | 0           | 0           | 0           | 0           |

|         |   |        |             |              |              |             |            |            |            |             |             |             |             |
|---------|---|--------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 376     | Чай с сахаром   | 200    | 0,2         | 0,1          | 10,1         | 41          | 5          | 4          | 8          | 0,85        | 0           | 0,1         | 0           |
|         | Батон   | 30     | 2,8         | 1,2          | 20,1         | 103         | 7          | 10         | 27         | 0,6         | 0,05        | 0           | 0           |
|         | <b>Всего:</b>   |        | <b>29,9</b> | <b>31,4</b>  | <b>103,2</b> | <b>821</b>  | <b>48</b>  | <b>191</b> | <b>510</b> | <b>11,8</b> | <b>0,5</b>  | <b>8,3</b>  | <b>0,05</b> |
|         | <b>Обед</b>   |        |             |              |              |             |            |            |            |             |             |             |             |
| 112     | Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками<br>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)                                       | 30     | 0,2         | 0,03         | 0,8          | 4           | 7          | 4          | 13         | 0,18        | 0,01        | 3           | 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           |
|         | <b>Всего:</b>   |        | <b>29,9</b> | <b>25,33</b> | <b>116,7</b> | <b>853</b>  | <b>131</b> | <b>125</b> | <b>390</b> | <b>6,24</b> | <b>0,49</b> | <b>25,5</b> | <b>0,06</b> |
|         | <b>Итого:</b>   |        | <b>59,8</b> | <b>56,73</b> | <b>219,9</b> | <b>1674</b> | <b>179</b> | <b>316</b> | <b>900</b> | <b>18</b>   | <b>0,99</b> | <b>33,8</b> | <b>0,11</b> |
|         | <b>Суббота</b>  |        |             |              |              |             |            |            |            |             |             |             |             |
|         | <b>Завтрак</b>  |        |             |              |              |             |            |            |            |             |             |             |             |
| 259     | Жаркое по-домашнему   | 200    | 13,4        | 11,2         | 19,7         | 242         | 27         | 50         | 198        | 2,4         | 0,19        | 8,6         | 0           |
| ТТК 275 | Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп.<br>гарнир) | 70     | 0,5         | 3,5          | 6,9          | 61          | 30         | 10         | 19         | 0,38        | 0,01        | 18,6        | 0           |
| ТТК 221 | Плюшка с маком  | 50     | 4,1         | 4,5          | 21,8         | 163         | 17         | 7          | 36         | 0,4         | 0,05        | 0,03        | 0,03        |
| 342     | Компот из яблок (горячий напиток)                                 | 200    | 0,2         | 0,2          | 18,9         | 79          | 7          | 4          | 4          | 0,93        | 0,01        | 4,09        | 0           |
|         | Батон   | 30     | 2,8         | 1,2          | 20,1         | 103         | 7          | 10         | 27         | 0,6         | 0,05        | 0           | 0           |
|         | <b>Всего:</b>   |        | <b>21</b>   | <b>20,6</b>  | <b>87,4</b>  | <b>648</b>  | <b>88</b>  | <b>81</b>  | <b>284</b> | <b>4,71</b> | <b>0,31</b> | <b>31,3</b> | <b>0,03</b> |
|         | <b>Обед</b>   |        |             |              |              |             |            |            |            |             |             |             |             |
| 99      | Суп из овощей с мясом, зеленью                                    | 10/250 | 4,7         | 5,4          | 9,3          | 111         | 22         | 21         | 51         | 0,77        | 0,07        | 12,8        | 0           |
| ТТК 204 | Рыба жареная по-солнечному  | 100    | 17,5        | 11,7         | 6,3          | 200         | 32         | 31         | 229        | 0,92        | 0,11        | 0,93        | 0,04        |
| 304     | Рис отварной  | 180    | 4,4         | 7,5          | 33,7         | 257         | 2          | 23         | 73         | 0,62        | 0,03        | 0           | 0,03        |
| 389     | Сок фруктовый   | 200    | 0           | 0            | 22,4         | 90          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0           | 20          | 0           |
|         | Хлеб ржаной/батон   | 50/45  | 7,6         | 2,4          | 50,6         | 254         | 25         | 38         | 115        | 2,8         | 0,15        | 0           | 0           |
|         | <b>Всего:</b>   |        | <b>34,2</b> | <b>28,6</b>  | <b>143,7</b> | <b>1039</b> | <b>273</b> | <b>154</b> | <b>507</b> | <b>10</b>   | <b>0,65</b> | <b>52,3</b> | <b>0,1</b>  |
|         | <b>Итого:</b>   |        | <b>55,2</b> | <b>49,2</b>  | <b>231,1</b> | <b>1687</b> | <b>361</b> | <b>235</b> | <b>791</b> | <b>14,7</b> | <b>0,96</b> | <b>83,6</b> | <b>0,13</b> |
|         | Итого по меню:  |        | 1533        | 1215         | 4967,5       | 38259       | 8421       | 5657,6     | 18687      | 284         | 18,1        | 847         | 4,03        |
|         | среднее за день   |        | 63,9        | 50,6         | 207,0        | 1594,1      | 350,9      | 235,7      | 778,6      | 11,9        | 0,8         | 35,3        | 0,2         |

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

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

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

