



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор по производству и питанию

МП «Единый центр

муниципального заказа»

Е.И. Корнева

2021г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных 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),185ф, 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, лицей №40ф, гимназия №1, гимназия №13ф, гимназия №13ф, лицей №8

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

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

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»

Коды наименование блюда 2015г.	Наименование блюда	Выход, порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	<b>Первая неделя</b>																
	<b>Понедельник</b>																
	<b>Завтрак</b>																
15	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03				
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04				
210	Омлет натуральный	150	13,9	17,9	3,3	229	123	20	244	2,58	0,08	0,36	0,26				
306	Горошек зелёный консервированный	45	1,44	0,1	2,97	18	9	9	29	0,32	0	4,5	0				
	Фруктовое пюре	90	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0				
ТТк 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01				
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0				
	<b>Всего:</b>		<b>22,84</b>	<b>31,3</b>	<b>66,47</b>	<b>637</b>	<b>290</b>	<b>49,5</b>	<b>398</b>	<b>3,72</b>	<b>0,37</b>	<b>5,58</b>	<b>0,34</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	15,7	8,1	2,7	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01				
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	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>42,7</b>	<b>22,7</b>	<b>124,1</b>	<b>861</b>	<b>86</b>	<b>109</b>	<b>288</b>	<b>5,16</b>	<b>0,32</b>	<b>9,9</b>	<b>0,04</b>				
	<b>Полдник</b>																
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18				
ТТк 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,5	21,8	163	17	6	36	0,41	0,05	0,02	0,02				
	<b>Всего:</b>		<b>9,7</b>	<b>10,9</b>	<b>31,2</b>	<b>281</b>	<b>257</b>	<b>34</b>	<b>216</b>	<b>0,61</b>	<b>0,35</b>	<b>17,02</b>	<b>0,2</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>75,24</b>	<b>64,9</b>	<b>221,77</b>	<b>1779</b>	<b>633</b>	<b>192,5</b>	<b>902</b>	<b>9,49</b>	<b>1,04</b>	<b>32,5</b>	<b>0,58</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				
15	Сыр порционнно	25	5,8	7,5	0	90	220	9	125	0,25	0	0,18	0,08				
223	Запеканка из творога со стущённым молоком	150/30	25,6	19,8	39,3	438	309	42	368	0,9	0,09	0,52	0,06				
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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>35</b>	<b>36,4</b>	<b>81,3</b>	<b>795</b>	<b>562</b>	<b>76</b>	<b>545</b>	<b>5,32</b>	<b>0,18</b>	<b>12,8</b>	<b>0,18</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	10,04	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 квашеная 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	0	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>37,07</b>	<b>0,01</b>
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
410	Ватрушка с творогом	75	9,5	6,4	35,6	239	70	16	112	0,81	0,09	0,34	0,02
	<b>Всего:</b>		<b>15,4</b>	<b>13,4</b>	<b>58,2</b>	<b>415</b>	<b>308</b>	<b>44</b>	<b>294</b>	<b>1,01</b>	<b>0,15</b>	<b>1,54</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>76,6</b>	<b>68,73</b>	<b>248,51</b>	<b>1940</b>	<b>981</b>	<b>226</b>	<b>1109</b>	<b>11,92</b>	<b>0,67</b>	<b>51,41</b>	<b>0,25</b>
	Среда												
	Завтрак												
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	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	50	5,2	2,6	30	162	18	52	150	1,8	0,2	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>32,99</b>	<b>21,58</b>	<b>126,41</b>	<b>906</b>	<b>81,3</b>	<b>140</b>	<b>379</b>	<b>7,31</b>	<b>0,4</b>	<b>18,38</b>	<b>0,11</b>
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
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>36,57</b>	<b>21,2</b>	<b>92,61</b>	<b>758</b>	<b>114</b>	<b>127</b>	<b>435</b>	<b>7,41</b>	<b>0,75</b>	<b>14,47</b>	<b>0,06</b>
	Полдник												
401	Оладьи со стужённым молоком	100/30	9,5	10,2	52,4	337	165	27	169	0,88	0,13	1,03	0,03
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>10,8</b>	<b>89</b>	<b>497</b>	<b>197</b>	<b>44</b>	<b>186</b>	<b>3,8</b>	<b>0,18</b>	<b>16,78</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>79,66</b>	<b>53,58</b>	<b>308,02</b>	<b>2161</b>	<b>392,3</b>	<b>311</b>	<b>1000</b>	<b>18,52</b>	<b>1,33</b>	<b>49,63</b>	<b>0,2</b>
	Четверг												
	Завтрак												
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35,1	262	176	99	244	2,8	0,21	1,82	0,05
	Слойка с фруктовой начинкой	70	3,5	11,2	21,7	203	0	0	0	0	0	0	0
	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



		Понеделник																		
Завтрак																				
333/2004	Вермишель отварная с сыром	150	8,8	11,4	24,6	236	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08							
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>25,8</b>	<b>25,6</b>	<b>94,8</b>	<b>713</b>	<b>261</b>	<b>70</b>	<b>344</b>	<b>6,39</b>	<b>0,23</b>	<b>13,41</b>	<b>0,23</b>							
	Обед																			
99	Суп из овощей с говядиной тушёной, зеленью	275	4,6	6	9,5	117	27	22	55	0,79	0,07	12,8	0,02							
265	Плов из говядины	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>14,59</b>	<b>0,02</b>							
	Полдник																			
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18							
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4	22,7	161	17	6	36	0,42	0,05	0,02	0,02							
	<b>Всего:</b>		<b>9,4</b>	<b>10,4</b>	<b>32,1</b>	<b>279</b>	<b>257</b>	<b>34</b>	<b>216</b>	<b>0,62</b>	<b>0,35</b>	<b>17,02</b>	<b>0,2</b>							
	<b>Итого:</b>		<b>66,4</b>	<b>57,4</b>	<b>256,2</b>	<b>1833</b>	<b>615</b>	<b>238</b>	<b>998</b>	<b>13,34</b>	<b>0,87</b>	<b>45,02</b>	<b>0,45</b>							
	Вторник																			
	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	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03							
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	50	1,56	0,1	3,26	20	10	10	32	0,36	0	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>24,26</b>	<b>23,1</b>	<b>105,56</b>	<b>769</b>	<b>149</b>	<b>90</b>	<b>351</b>	<b>5,34</b>	<b>0,46</b>	<b>18,3</b>	<b>0,06</b>							
	Обед																			
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0							
289	Рагу из птицы	250	23,9	10,1	18,9	349	30	108	230	2,4	0,17	11,3	0,06							
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	20	0,16	0,04	0,6	3	5	3	5	0,12	0,01	1	0							
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0							
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0							
	<b>Всего:</b>		<b>37,06</b>	<b>17,14</b>	<b>103,3</b>	<b>824</b>	<b>97</b>	<b>184</b>	<b>448</b>	<b>6,65</b>	<b>0,44</b>	<b>22,92</b>	<b>0,06</b>							
	Полдник																			
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0							
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02							

	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	<b>Всего:</b>		11,2	6,3	57,5	356	100	31	113	3,43	0,1	15,82	0,02
	<b>Итого:</b>		72,52	46,54	266,36	1949	346	305	912	15,42	1	57,04	0,14
	<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
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
223	Запеканка из творога с джемом	150/30	23,95	17,8	43,7	392	226	35	315	1,09	0,08	0,72	0,06
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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>		31,05	31,3	85,7	714	391	65	442	5,41	0,18	12,94	0,15
	<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	10,04	0,01
ТТк 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	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>		27,5	22,84	108,9	793	133	109	320	5,75	0,39	22,72	0,07
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТк 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,5	21,8	163	17	6	36	0,41	0,05	0,02	0,02
	<b>Всего:</b>		9,7	10,9	31,2	281	257	34	216	0,61	0,35	17,02	0,2
	<b>Итого:</b>		68,25	65,04	225,8	1788	781	208	978	11,77	0,92	52,68	0,42
	<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	25	5,8	7,5	0	90	220	9	125	0,25	0	0,18	0,08
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
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>		22,7	31,7	101,5	782	544	97	454	5,23	0,25	15,24	0,19
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками	25/15/250	8,96	0,95	12,93	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	0,01
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03



01	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	15,7	8,1	2,7	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
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>36,6</b>	<b>23,6</b>	<b>117,6</b>	<b>834</b>	<b>74</b>	<b>205</b>	<b>405</b>	<b>9,27</b>	<b>0,46</b>	<b>11,91</b>	<b>0,04</b>
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4	22,7	161	17	6	36	0,42	0,05	0,02	0,02
	<b>Всего:</b>		<b>9,4</b>	<b>10,4</b>	<b>32,1</b>	<b>279</b>	<b>257</b>	<b>34</b>	<b>216</b>	<b>0,62</b>	<b>0,35</b>	<b>17,02</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>75,4</b>	<b>67,8</b>	<b>245</b>	<b>1905</b>	<b>630</b>	<b>373</b>	<b>1205</b>	<b>18,98</b>	<b>1,27</b>	<b>42,59</b>	<b>0,56</b>
	<b>Вторник</b>												
	Завтрак												
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	250/10	8,1	13,2	35	293	195	47	213	1,03	0,17	2	0,07
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
	Слойка с фруктовой начинкой	70	3,5	11,2	21,7	203	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>20,6</b>	<b>30,8</b>	<b>127,4</b>	<b>876</b>	<b>282</b>	<b>75</b>	<b>299</b>	<b>4,43</b>	<b>0,5</b>	<b>14,65</b>	<b>0,08</b>
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
440/2004	Говядина тушёная с капустой	200	18,9	14,3	13	255	89	53	223	2,76	0,12	24	0,02
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>35,17</b>	<b>20,1</b>	<b>95,81</b>	<b>722</b>	<b>155</b>	<b>134</b>	<b>434</b>	<b>7,78</b>	<b>0,51</b>	<b>34,33</b>	<b>0,03</b>
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 27	Хачапури	50	6,5	7,6	13,9	162	129	10	91	0,47	0,04	0,04	0,06
	<b>Всего:</b>		<b>12,1</b>	<b>12,6</b>	<b>35,9</b>	<b>318</b>	<b>371</b>	<b>40</b>	<b>279</b>	<b>0,67</b>	<b>0,1</b>	<b>1,84</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>67,87</b>	<b>63,5</b>	<b>259,11</b>	<b>1916</b>	<b>808</b>	<b>249</b>	<b>1012</b>	<b>12,88</b>	<b>1,11</b>	<b>50,82</b>	<b>0,21</b>
	<b>Среда</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
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0



	Батон		30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0
	<b>Всего:</b>			<b>25,7</b>	<b>23,34</b>	<b>95,7</b>	<b>731</b>	<b>68,3</b>	<b>72</b>	<b>298</b>	<b>5,43</b>	<b>0,2</b>	<b>38,64</b>
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	10/250		5,6	4	15	139	17	31	76	1,03	0,09	6,1
ТТК 426	Рыба запечённая	90		17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56
312	Пиоре картофельное	150		3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18
348	Компот из кураги	200		1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89
	Хлеб ржаной/батон	50/45		7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0
	<b>Всего:</b>			<b>34,4</b>	<b>21,9</b>	<b>107,3</b>	<b>816</b>	<b>127</b>	<b>139</b>	<b>443</b>	<b>6,21</b>	<b>0,63</b>	<b>12,73</b>
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200		5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70		6,5	7,2	30,6	239	9	8	42	0,62	0,06	0
	<b>Всего:</b>			<b>12,1</b>	<b>13,6</b>	<b>40</b>	<b>357</b>	<b>249</b>	<b>36</b>	<b>222</b>	<b>0,82</b>	<b>0,36</b>	<b>17</b>
	<b>Итого:</b>			<b>72,2</b>	<b>58,84</b>	<b>243</b>	<b>1904</b>	<b>444,3</b>	<b>247</b>	<b>963</b>	<b>12,46</b>	<b>1,19</b>	<b>68,37</b>
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10		0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0
15	Сыр порционно	25		5,8	7,5	0	90	220	9	125	0,25	0	0,18
223	Запеканка из творога со стущенным молоком	150/25		25	19,8	38,1	435	286	41	318	0,9	0,09	0,51
338	Фрукты свежие	120		0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12
376	Чай с сахаром	200		0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1
	Батон	30		2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0
	<b>Всего:</b>			<b>34,4</b>	<b>36,4</b>	<b>80,1</b>	<b>792</b>	<b>539</b>	<b>75</b>	<b>495</b>	<b>5,32</b>	<b>0,18</b>	<b>12,79</b>
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250		4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36
ТТК 242	Филе куриное панированное	100		23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83
309	Вермишель отварная	150		5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40		0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4
700/2004	Напиток клюквенный	200		0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75
	Хлеб ржаной/батон	50/45		7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0
	<b>Всего:</b>			<b>42,05</b>	<b>20,04</b>	<b>123,4</b>	<b>929</b>	<b>102</b>	<b>163</b>	<b>323</b>	<b>6,77</b>	<b>0,4</b>	<b>26,94</b>
	Полдник												
401	Оладьи с соусом клубничным	100/40		7,8	7,9	49,5	302	93	25	116	1,36	0,13	27
389	Сок фруктовый	200		0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>			<b>7,8</b>	<b>7,9</b>	<b>71,9</b>	<b>392</b>	<b>93</b>	<b>25</b>	<b>116</b>	<b>1,36</b>	<b>0,13</b>	<b>27</b>
	<b>Итого:</b>			<b>84,25</b>	<b>64,34</b>	<b>275,4</b>	<b>2113</b>	<b>734</b>	<b>263</b>	<b>934</b>	<b>13,45</b>	<b>0,71</b>	<b>66,73</b>
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90		14,2	14,9	15,3	269	9	30	79	1,1	0,2	0,35
302	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0

Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
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>29,9</b>	<b>27,7</b>	<b>107,8</b>	<b>823</b>	<b>176</b>	<b>215</b>	<b>437</b>	<b>9,93</b>	<b>0,55</b>	<b>13,65</b>	<b>0,06</b>
Обед												
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
Запеканка картофельная с мясом	200	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
Огурцы консервированные (доп. гарнир)	20	0,16	0,04	0,6	3	5	3	5	0,12	0,01	1	0
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>18,51</b>	<b>0,03</b>
Полдник												
Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
Ватрушка с творогом	75	9,5	6,4	35,6	239	70	16	112	0,81	0,09	0,34	0,02
<b>Всего:</b>		<b>15,4</b>	<b>13,4</b>	<b>58,2</b>	<b>415</b>	<b>308</b>	<b>44</b>	<b>294</b>	<b>1,01</b>	<b>0,15</b>	<b>1,54</b>	<b>0,06</b>
<b>Итого:</b>		<b>76,06</b>	<b>61,94</b>	<b>258,95</b>	<b>1962</b>	<b>582</b>	<b>370</b>	<b>1020</b>	<b>17,45</b>	<b>1,09</b>	<b>33,7</b>	<b>0,15</b>
Четвертая неделя												
Понедельник												
Завтрак												
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
Сыр порционнo	30	6,9	9	0	108	264	10,5	150	0,3	0	0,21	0,09
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
Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
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>22,2</b>	<b>31,2</b>	<b>102,4</b>	<b>782</b>	<b>523</b>	<b>74,5</b>	<b>408</b>	<b>4,35</b>	<b>0,44</b>	<b>14,62</b>	<b>0,19</b>
Обед												
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
Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
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
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>24,87</b>	<b>0,01</b>
Полдник												
Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
Хачапури	50	6,5	7,6	13,9	162	129	10	91	0,47	0,04	0,04	0,06

	<b>Всего:</b>			<b>12,1</b>	<b>12,6</b>	<b>35,9</b>	<b>318</b>	<b>371</b>	<b>40</b>	<b>279</b>	<b>0,67</b>	<b>0,1</b>	<b>1,84</b>
		<b>Итого:</b>		<b>61,41</b>	<b>62,03</b>	<b>253,51</b>	<b>1844</b>	<b>1008</b>	<b>241,5</b>	<b>1031</b>	<b>11,26</b>	<b>0,96</b>	<b>41,33</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
291	Плов из филе куриного	200		18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,6	0,09	3,27
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25		0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25
	Пюре фруктовое	90		0	0	15	60	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200		3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3
	Батон	30		2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0
	<b>Всего:</b>			<b>25,6</b>	<b>22,74</b>	<b>101,7</b>	<b>760</b>	<b>161</b>	<b>127</b>	<b>350</b>	<b>3,4</b>	<b>0,2</b>	<b>29,57</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	18,36
234	Биточки рыбные	90		12,3	9,8	17,3	214	46	29	153	0,95	0,09	0,59
312	Пюре картофельное	150		3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50		0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8
389	Сок фруктовый	200		0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45		7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0
	<b>Всего:</b>			<b>28,25</b>	<b>23</b>	<b>114</b>	<b>816</b>	<b>158</b>	<b>124</b>	<b>412</b>	<b>5,9</b>	<b>0,46</b>	<b>28,93</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	200		5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17
ТТК 221	Плюшка с маком	50		4,1	4,5	21,8	163	17	6	36	0,41	0,05	0,02
	<b>Всего:</b>			<b>9,7</b>	<b>10,9</b>	<b>31,2</b>	<b>281</b>	<b>257</b>	<b>34</b>	<b>216</b>	<b>0,61</b>	<b>0,35</b>	<b>17,02</b>
	<b>Итого:</b>			<b>63,55</b>	<b>56,64</b>	<b>246,9</b>	<b>1857</b>	<b>576</b>	<b>285</b>	<b>978</b>	<b>9,91</b>	<b>1,01</b>	<b>75,52</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10		0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0
15	Сыр порционн	25		5,8	7,5	0	90	220	9	125	0,25	0	0,18
223	Запеканка из творога со стухенным молоком	150/25		25,3	19,5	37,4	390	292	40	358	1	0,09	0,5
338	Фрукты свежие	120		0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12
376	Чай с сахаром	200		0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1
	Батон	30		2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0
	<b>Всего:</b>			<b>34,7</b>	<b>36,1</b>	<b>79,4</b>	<b>747</b>	<b>545</b>	<b>74</b>	<b>535</b>	<b>5,42</b>	<b>0,18</b>	<b>12,78</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
260	Гуляш из говядины	100		15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76
304	Рис отварной	150		3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0
348	Компот из кураги	200		1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89
	Хлеб ржаной/батон	50/45		7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0
	<b>Всего:</b>			<b>33,74</b>	<b>22,49</b>	<b>128,08</b>	<b>879</b>	<b>217</b>	<b>102</b>	<b>345</b>	<b>4,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,46</b>

401	Полдник																						
389		Олады с соусом клубничным	100/40	7,8	7,9	49,5	302	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02									
		Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0										
		<b>Всего:</b>		<b>7,8</b>	<b>7,9</b>	<b>71,9</b>	<b>392</b>	<b>93</b>	<b>25</b>	<b>116</b>	<b>1,36</b>	<b>0,13</b>	<b>27</b>	<b>0,02</b>									
		<b>Итого:</b>		<b>76,24</b>	<b>66,49</b>	<b>279,38</b>	<b>2018</b>	<b>855</b>	<b>201</b>	<b>996</b>	<b>11,4</b>	<b>0,6</b>	<b>42,24</b>	<b>0,27</b>									
		<b>Четверг</b>																					
14	Завтрак																						
		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04									
ТТК 499		Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,45	0,03									
309		Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02									
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>25,8</b>	<b>22,9</b>	<b>90,6</b>	<b>690</b>	<b>103</b>	<b>56</b>	<b>216</b>	<b>5,09</b>	<b>0,49</b>	<b>13,1</b>	<b>0,1</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	10,04	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>14,62</b>	<b>0,03</b>									
		<b>Полдник</b>																					
ТТК 22		Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18									
		Плюшка Московская	50	3,8	4	22,7	161	17	6	36	0,42	0,05	0,02	0,02									
		<b>Всего:</b>		<b>9,4</b>	<b>10,4</b>	<b>32,1</b>	<b>279</b>	<b>257</b>	<b>34</b>	<b>216</b>	<b>0,62</b>	<b>0,35</b>	<b>17,02</b>	<b>0,2</b>									
		<b>Итого:</b>		<b>65,5</b>	<b>54</b>	<b>237,75</b>	<b>1778</b>	<b>445,3</b>	<b>193</b>	<b>706</b>	<b>11,23</b>	<b>1,22</b>	<b>44,74</b>	<b>0,33</b>									
		<b>Пятница</b>																					
14	Завтрак																						
		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	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03									
306		Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	30	3,1	1,6	18	97	11	31	90	1,1	0,12	0	0									
338		Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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>28,4</b>	<b>28,1</b>	<b>103,8</b>	<b>787</b>	<b>77</b>	<b>205</b>	<b>576</b>	<b>14,67</b>	<b>0,62</b>	<b>20,3</b>	<b>0,09</b>									
		<b>Обед</b>																					
112		Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	6,5	4,9	20,9	154	18	30	100	1,28	0,12	8,35	0									

ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	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>29,2</b>	<b>24,23</b>	<b>114,3</b>	<b>825</b>	<b>122</b>	<b>120</b>	<b>373</b>	<b>6,05</b>	<b>0,46</b>	<b>24,53</b>	<b>0,06</b>
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
410	Ватрушка с творогом	75	9,5	6,4	35,6	239	70	16	112	0,81	0,09	0,34	0,02
	<b>Всего:</b>		<b>15,4</b>	<b>13,4</b>	<b>58,2</b>	<b>415</b>	<b>308</b>	<b>44</b>	<b>294</b>	<b>1,01</b>	<b>0,15</b>	<b>1,54</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>73</b>	<b>65,73</b>	<b>276,3</b>	<b>2027</b>	<b>507</b>	<b>369</b>	<b>1243</b>	<b>21,73</b>	<b>1,23</b>	<b>46,37</b>	<b>0,21</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>1436</b>	<b>1215</b>	<b>5121,17</b>	<b>38388</b>	<b>12776</b>	<b>5395</b>	<b>19574</b>	<b>276,9</b>	<b>19,86</b>	<b>1017</b>	<b>6,05</b>
	среднее за День		71,8	60,8	256,1	1919,4	638,8	269,8	978,7	13,8	1,0	50,8	0,3

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