Согласовано
директор МАОУ „Школа 118"
Жуковская Н.Н.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
_____ Е.И. Корнева
«20» октября 2021г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на вторую четверть 2021-2022 учебного года в общеобразовательных учреждениях:
Канавинского района № 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167ф,168,176,181, гимназия №50
Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,99,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназия №184, лицей №180
Московского района № 21,64,66,67,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87
Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,141,183, лицей №82
Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, гимназия №1, лицей №8, лицей №40
Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназия №25, гимназия №53
Приокского района №11,17,32,34,45,48,88,88ф,89,131,134,135,135ф,140,154,174
Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,127,127ф,128,129,130,133,137,144,145,161 169,170,171,179,190, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Цена	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
		Первая неделя												
		Понедельник												
		Завтрак												
15	5,72	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
212	44,93	Омлет с сосисками	**200**	20	33,8	3,8	373	150	31	340	3,64	0,17	0,4	0,29
ТТК 245	5,81	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	64,86	***Всего:***		**27,1**	**46,5**	**46**	**684**	**312,7**	**51,5**	**465**	**4,46**	**0,5**	**1,12**	**0,37**
		Обед												
101	19,35	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	**270**	5,6	6,8	17,1	155	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0
260	45,24	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
376	1,04	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	81,14	***Всего:***		**28,4**	**24,7**	**97,3**	**732**	**83,7**	**204**	**466**	**9,17**	**0,56**	**8,93**	**0,04**
		Итого:		**55,5**	**71,2**	**143,3**	**1416**	**396,4**	**255,5**	**931**	**13,63**	**1,06**	**10,05**	**0,41**
		Вторник												
		Завтрак												
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	55,23	Запеканка из творога с вареньем	**150/30**	23,6	17,5	45,3	341	391	35	308	1,3	0,07	0,8	0,05
377	2,27	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	65,90	***Всего:***		**26,4**	**25,5**	**72,8**	**535**	**412,7**	**50**	**348**	**2,82**	**0,16**	**3,7**	**0,09**
		Обед												
82	20,94	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
ТТК 242	41,18	Филе куриное панированное	**90**	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
304	10,02	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
377	5,07	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0

	80,75	***Всего:***		**34,2**	**20,5**	**91,6**	**795**	**90,7**	**147**	**286**	**6,1**	**0,374**	**14,88**	**0,11**
		Итого:		60,6	46	164,4	1330	503,4	197	634	8,92	0,534	18,58	0,2
		Среда												
		Завтрак												
271	40,44	Биточки домашние	**90**	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
309	6,98	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
306	8,64	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	**30**	0,9	0,06	1,95	12	6	6	19,2	0,21	0	3	0
ТТК 243	5,16	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	63,47	***Всего:***		**21,8**	**15,56**	**90,05**	**605**	**31**	**30**	**97,2**	**2,06**	**0,17**	**3,24**	**0,02**
		Обед												
102	21,39	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426	42,71	Рыба запечённая	**80**	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
312	21,23	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
376	1,07	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	89,93	**Всего:**		**27,97**	**14,9**	**71,31**	**578**	**118,7**	**110**	**369**	**6,1**	**0,63**	**11,67**	**0,05**
		Итого:		49,77	30,46	161,36	1183	149,7	140	466,2	8,16	0,8	14,91	0,07
		Четверг												
		Завтрак												
15	8,58	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
183	13,55	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	**200/5**	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
	25,95	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
382	9,83	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	66,30	***Всего:***		**19,4**	**27,2**	**85,4**	**662**	**689,7**	**76**	**370**	**2,2**	**0,21**	**3,03**	**0,15**
		Обед												
88	20,36	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
280	46,94	Фрикадельки в соусе	**90/50**	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
349	6,80	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	89,60	***Всего:***		**32,25**	**26,4**	**110,6**	**823**	**139,7**	**207**	**403**	**8,15**	**0,52**	**21,27**	**0,25**
		Итого:		51,65	53,6	196	1485	829,4	283	773	10,35	0,73	24,3	0,4

		Завтрак												
ТТК163	54,50	Филе куриное запечённое с ананасами	**90**	20,3	6,6	3,7	212	95	65	118	1,1	0,05	0,7	0,1
309	6,77	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
377	2,27	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	65,79	***Всего:***		**28,5**	**11,5**	**59,6**	**523**	**120,7**	**88**	**191**	**3,37**	**0,2**	**3,6**	**0,12**
		Обед												
96	23,88	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
259	40,56	Жаркое по-домашнему с печенью	**200**	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0
ТТК 275	4,67	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**40**	0,27	2	4	34	17,2	5,73	10,8	0,27	0	10,67	0
ТТК 206	6,56	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	79,20	***Всего:***		**20,87**	**14**	**93,2**	**573**	**103,3**	**305,73**	**236,8**	**8,14**	**0,56**	**37,02**	**0,01**
		Итого:		49,37	25,5	152,8	1096	224	393,73	427,8	11,51	0,76	40,62	0,13
		Суббота												
		Завтрак												
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
260	45,24	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
376	1,04	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	66,65	**Всего:**		**20,8**	**24,9**	**67,4**	**580**	**49,7**	**163**	**357**	**7,06**	**0,35**	**0,68**	**0,08**
		Обед												
155	7,77	Суп с клёцками, зеленью	**250**	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
ТТК 193	40,37	Рыба запечённая "Солнышко"	**90**	16,7	10	2,4	140	117	28	241	0,95	0,09	0,87	0,09
312	21,17	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
349	6,80	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	79,65	**Всего:**		**28,4**	**21,9**	**81,4**	**637**	**256,7**	**111**	**497**	**4,85**	**0,48**	**8,08**	**0,35**
		Итого:		49,2	46,8	148,8	1217	306,4	274	854	11,91	0,83	8,76	0,43
		Вторая неделя												
		Понедельник												
		Завтрак												

14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	14,31	Сыр порционно	**25**	5,7	7,3	0	91	220	8,7	125	0,25	0,01	0,17	0,07
243	19,20	Сосиска отварная	**50**	11	12	1,5	160	135	0	0	0	0	0	0
309	6,98	Рожки отварные	**150**	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	5,81	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	66,09	***Всего:***		**27,5**	**34,4**	**83,4**	**769**	**454,7**	**44,7**	**250**	**4,44**	**0,43**	**12,82**	**0,14**
		Обед												
99	23,31	Суп из овощей с мясом, зеленью	**10/250**	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
265	48,24	Плов из говядины	**200**	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
ТТК 243	5,16	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	80,25	***Всего:***		**23,92**	**16,05**	**109,02**	**699**	**67**	**80**	**218**	**3,39**	**0,31**	**13,97**	**0**
		Итого:		**51,42**	**50,45**	**192,42**	**1468**	**521,7**	**124,7**	**468**	**7,83**	**0,74**	**26,79**	**0,14**
		Вторник												
		Завтрак												
234	34,77	Биточки рыбные	**90**	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65	0,02
312	21,17	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
ТТК 206	6,56	Компот из ягод (горячий напиток)	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	64,74	***Всего:***		**19,1**	**15,2**	**63,2**	**502**	**111,7**	**79**	**288**	**2,85**	**0,34**	**10,33**	**0,05**
		Обед												
112	23,06	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	**20/250**	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
ТТК 242	41,18	Филе куриное панированное	**90**	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
304	10,02	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
376	1,04	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	78,84	***Всего:***		**34,6**	**21,3**	**92,9**	**819**	**67,7**	**147**	**326**	**6,03**	**0,41**	**6,97**	**0,1**
		Итого:		**53,7**	**36,5**	**156,1**	**1321**	**179,4**	**226**	**614**	**8,88**	**0,75**	**17,3**	**0,15**
		Среда												
		Завтрак												
ТТК 473	48,77	Бефстроганов из филе индейки	**100**	19	12,4	3,6	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
377	2,27	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0

	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	65,25	***Всего:***		**30,2**	**20,4**	**67,6**	**645**	**65,7**	**207**	**390**	**7,41**	**0,36**	**9,27**	**0,12**
		Обед												
82	20,94	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
285	41,63	Макаронник с мясом	200	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
101/2004	3,71	Икра кабачковая (доп.гарнир)	30	0,3	1,5	2,3	23	9	4,3	9	0,24	0,01	2,88	0
700/2004	9,54	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	79,36	***Всего:***		**31,2**	**22,4**	**106,5**	**782**	**113,7**	**73,3**	**207**	**4,67**	**0,36**	**17,12**	**0,05**
		Итого:		**61,4**	**42,8**	**174,1**	**1427**	**179,4**	**280,3**	**597**	**12,08**	**0,72**	**26,39**	**0,17**
		Четверг												
		Завтрак												
16	13,44	Ветчина порционно	30	4,9	3,09	1,2	54	1,5	4,5	46	0,3	0,18	0	0
ТТК 147	15,55	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	250/5	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,2	0,04
	33,39	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
376	1,07	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	65,70	***Всего:***		**21,2**	**15,79**	**75,7**	**532**	**466,2**	**62,5**	**292**	**2,52**	**0,34**	**2,3**	**0,04**
		Обед												
177/2004	22,38	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11	1,2	16,7	142	12	34	56	0,9	0,04	1,4	0,02
ТТК 274	35,24	Ёжики "Аппетитные"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
312	21,17	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
377	5,07	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	87,40	***Всего:***		**26,7**	**17,9**	**84,5**	**657**	**103,7**	**108**	**315**	**5,59**	**0,484**	**11,57**	**0,06**
		Итого:		**47,9**	**33,69**	**160,2**	**1189**	**569,9**	**170,5**	**607**	**8,11**	**0,824**	**13,87**	**0,1**
		Пятница												
		Завтрак												
260	43,47	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
309	6,77	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	2,12	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	66,01	***Всего:***		**18,3**	**15,7**	**70,6**	**509**	**60,7**	**50**	**205**	**6,06**	**0,23**	**15,48**	**0,03**

		Обед												
88	20,36	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	42,71	Рыба запечённая	**80**	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
304	10,02	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
349	6,80	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	83,42	***Всего:***		**25,15**	**15,4**	**91**	**636**	**105,7**	**102**	**339**	**4,12**	**0,36**	**20,01**	**0,24**
		Итого:		**43,45**	**31,1**	**161,6**	**1145**	**166,4**	**152**	**544**	**10,18**	**0,59**	**35,49**	**0,27**
		Суббота												
		Завтрак												
ТТК 242	41,18	Филе куриное панированное	**90**	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
312	21,17	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
376	1,04	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	65,64	Всего:		**26,7**	**15,6**	**48,6**	**536**	**65,7**	**117**	**212**	**4,2**	**0,32**	**6,03**	**0,1**
		Обед												
102	20,05	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
271	40,44	Биточки домашние	**90**	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
ТТК 243	5,16	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	81,16	Всего:		**34,47**	**21,5**	**124,81**	**864**	**84**	**198**	**375**	**8,77**	**0,66**	**6,07**	**0,04**
		Итого:		**61,17**	**37,1**	**173,41**	**1400**	**149,7**	**315**	**587**	**12,97**	**0,98**	**12,1**	**0,14**
		Третья неделя												
		Понедельник												
		Завтрак												
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
211	34,64	Омлет с сыром	**150**	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32
338	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	9,83	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	64,26	***Всего:***		**25,7**	**33,6**	**56,2**	**606**	**467,7**	**79**	**502**	**7,05**	**0,27**	**13,73**	**0,38**
		Обед												
101	19,58	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	**270**	5,4	6,7	17,4	155	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0

260	43,59	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
309	6,98	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
377	5,07	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	78,75	***Всего:***		**25,2**	**21,6**	**93,3**	**682**	**75,7**	**77**	**294**	**5,44**	**0,404**	**12,92**	**0,03**
		Итого:		**50,9**	**55,2**	**149,5**	**1288**	**543,4**	**156**	**796**	**12,49**	**0,674**	**26,65**	**0,41**
		Вторник												
		Завтрак												
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	5,72	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
182	12,14	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	**200/5**	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	25,95	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
338	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	1,07	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	64,67	***Всего:***		**16,2**	**23,2**	**81,1**	**601**	**548,7**	**67,5**	**371**	**5,09**	**0,27**	**13,78**	**0,11**
		Обед												
157/2004	25,67	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**255**	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
431/2004	32,49	Печень по-строгановски	**100**	10,7	8,6	6,4	172	17	13	187	4	0,2	6,6	0,02
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
ТТК 206	6,56	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	80,23	***Всего:***		**29,2**	**23,9**	**97,3**	**759**	**94,7**	**193**	**510**	**11,13**	**0,66**	**16,32**	**0,06**
		Итого:		**45,4**	**47,1**	**178,4**	**1360**	**643,4**	**260,5**	**881**	**16,22**	**0,93**	**30,1**	**0,17**
		Среда												
		Завтрак												
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
271	40,44	Биточки домашние	**90**	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
309	6,98	Рожки отварные	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
101/2004	3,10	Икра кабачковая (доп. гарнир)	**25**	0,3	1,2	2	20	8	4	7	0,2	0,01	1,4	0
245	5,81	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	64,72	***Всего:***		**15,9**	**22,1**	**80**	**597**	**106,7**	**44**	**159**	**2,35**	**0,45**	**7,27**	**0,08**
		Обед												

82	20,94	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
ТТК 426	42,71	Рыба запечённая	**80**	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
304	10,02	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
377	2,12	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	79,33	***Всего:***		**25**	**16,1**	**82,6**	**616**	**94,7**	**92**	**317**	**4,78**	**0,34**	**13,5**	**0,05**
		Итого:		**40,9**	**38,2**	**162,6**	**1213**	**201,4**	**136**	**476**	**7,13**	**0,79**	**20,77**	**0,13**
		Четверг												
		Завтрак												
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	5,72	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
223	51,20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/20**	25,2	19,4	34,2	375	279	395	352	1,01	0,09	0,5	0,07
376	1,07	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	66,38	***Всего:***		**30,2**	**30,4**	**61,5**	**602**	**385,7**	**412,5**	**440**	**2,58**	**0,18**	**0,67**	**0,14**
		Обед												
102	21,39	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 242	41,17	Филе куриное панированное	**90**	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
309	6,98	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
389	8,70	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	81,78	***Всего:***		**39,47**	**17,9**	**105,41**	**836**	**79,7**	**142**	**290**	**6,32**	**0,57**	**6,58**	**0,1**
		Итого:		**69,67**	**48,3**	**166,91**	**1438**	**465,4**	**554,5**	**730**	**8,9**	**0,75**	**7,25**	**0,24**
		Пятница												
		Завтрак												
ТТК 552	46,40	Индейка с булгуром	**200**	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
306	8,18	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	**30**	3,1	1,6	18	97	11	31	90	1	0,06	0	0
382	9,04	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	65,87	***Всего:***		**24,4**	**26,5**	**89,3**	**715**	**171,7**	**83**	**304**	**3,93**	**0,24**	**7,3**	**0,02**
		Обед												
88	20,36	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
259	55,11	Жаркое по-домашнему	**200**	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0
377	2,12	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0

	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	81,13	***Всего:***		**20,35**	**10,2**	**72,9**	**461**	**91,1**	**288**	**165**	**8,03**	**0,5**	**35,56**	**0**
		Итого:		44,75	36,7	162,2	1176	262,8	371	469	11,96	0,74	42,86	0,02
		Суббота												
		Завтрак												
ТТК 363	39,79	Котлета рубленная из цыплят с сыром	**90**	18,5	11	11,5	227	96	28	134	1,34	0,12	0,1	0,07
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
ТТК 3	5,55	Капуста морская (доп. гарнир)	**25**	0,15	0,5	1,1	10	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	6,11	Компот из ягод (горячий напиток)	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	65,67	Всего:		**29,75**	**19,5**	**83,3**	**642**	**134,7**	**179**	**371**	**6,64**	**0,43**	**4,6**	**0,1**
		Обед												
155	7,77	Суп с клёцками, зеленью	**250**	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
229	33,77	Рыба тушеная в томате с овощами	**100**	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,61	0,07	5,51	0,01
310	22,50	Картофель отварной	**150**	2,9	4,9	15,5	146	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
421	3,52	Сдоба обыкновенная	**50**	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
700/2004	9,18	Напиток клюквенный (горячий напиток)	**200**	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	80,28	***Всего:***		**24,7**	**19,7**	**123,1**	**796**	**133,7**	**104**	**400**	**4,81**	**0,54**	**31,2**	**0,06**
		Итого:		54,45	39,2	206,4	1438	268,4	283	771	11,45	0,97	35,8	0,16
		Четвертая неделя												
		Понедельник												
		Завтрак												
11/2004	20,72	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	**55**	8,9	10,1	14	182	147	17	135	1	0,1	0,11	0,04
182	11,45	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	**200/5**	6,3	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,04
	29,03	Пюре фруктовое	**90**	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0
377	2,12	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	65,57	***Всего:***		**17,9**	**19,5**	**84,8**	**587**	**315,7**	**80**	**354**	**3,53**	**0,33**	**4,45**	**0,08**
		Обед												
96	23,88	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
265	48,24	Плов из говядины	**200**	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
349	6,80	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2

	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	82,46	***Всего:***		**24,82**	**15,45**	**104,92**	**672**	**92,7**	**108**	**314**	**4,49**	**0,36**	**9,85**	**0,21**
		Итого:		42,72	34,95	189,72	1259	408,4	188	668	8,02	0,69	14,3	0,29
		Вторник												
		Завтрак												
15	5,72	Сыр порционно	**10**	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
271	40,44	Биточки домашние	**90**	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
309	6,98	Вермишель отварная	**150**	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
206	9,02	Компот из вишни (горячий напиток)	**200**	0,2	0,1	13,2	56	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	64,40	***Всего:***		**23,4**	**17,9**	**68,8**	**550**	**132,7**	**37,5**	**137**	**2,12**	**0,19**	**4,8**	**0,05**
		Обед												
99	23,31	Суп из овощей с мясом, зеленью	**10/250**	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
ТТК 426	42,71	Рыба запечённая	**80**	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
304	10,02	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
376	1,07	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	80,64	***Всего:***		**24,8**	**17,9**	**81,8**	**624**	**75,7**	**87**	**313**	**4,38**	**0,36**	**13,41**	**0,04**
		Итого:		48,2	35,8	150,6	1174	208,4	124,5	450	6,5	0,55	18,21	0,09
		Среда												
		Завтрак												
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	51,20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/20**	25,2	19,4	34,2	375	279	395	352	1,01	0,09	0,5	0,07
245	5,81	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	65,40	***Всего:***		**30**	**29,1**	**76,4**	**650**	**353,7**	**412**	**427**	**1,73**	**0,42**	**1,15**	**0,12**
		Обед												
120	10,19	Суп молочный с вермишелью	**250**	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
280	47,94	Фрикадельки в соусе	**100/50**	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,9	0,02
302	11,97	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
349	6,80	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	80,43	***Всего:***		**34,8**	**30,6**	**125,2**	**928**	**254,7**	**206**	**483**	**7,84**	**0,54**	**3,8**	**0,28**
		Итого:		64,8	59,7	201,6	1578	608,4	618	910	9,57	0,96	4,95	0,4

		Четверг												
		Завтрак												
ТТК473	40,21	Беф-строганов из куриного филе	**100**	18,99	12,38	3,61	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
304	10,02	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
338	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	1,07	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	64,95	***Всего:***		**25,79**	**19,88**	**71,01**	**664**	**67,7**	**103**	**263**	**6,08**	**0,22**	**18,47**	**0,12**
		Обед												
82	20,94	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
285	41,63	Макаронник с мясом	**200**	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
101/2004	3,71	Икра кабачковая (доп.гарнир)	**30**	0,3	1,5	2,3	23	9	4,3	9	0,24	0,01	2,88	0
389	8,70	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	78,52	***Всего:***		**31,1**	**22,3**	**104**	**769**	**100,7**	**67,3**	**204**	**4,45**	**0,35**	**13,37**	**0,05**
		Итого:		**56,89**	**42,18**	**175,01**	**1433**	**168,4**	**170,3**	**467**	**10,53**	**0,57**	**31,84**	**0,17**
		Пятница												
		Завтрак												
14	6,15	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 552	46,40	Индейка с булгуром	**200**	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
382	9,83	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	64,62	***Всего:***		**21,4**	**32,2**	**71,4**	**684**	**162,7**	**52**	**217**	**2,95**	**0,18**	**7,3**	**0,06**
		Обед												
88	20,36	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 274	35,91	Ёжики "Аппетитные"	**90/50**	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
312	21,17	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
377	2,12	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	83,09	***Всего:***		**20,45**	**19,6**	**71,9**	**581**	**126,7**	**97**	**312**	**5,42**	**0,49**	**27,34**	**0,04**
		Итого:		**41,85**	**51,8**	**143,3**	**1265**	**289,4**	**149**	**529**	**8,37**	**0,67**	**34,64**	**0,1**
		Суббота												
		Завтрак												
259	55,11	Жаркое по-домашнему	**200**	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0

ТТК 275	3,48	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**30**	0,2	1,5	2,9	26	13	4	8	0,16	0,01	8	0
421	3,52	Сдоба обыкновенная	**50**	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
376	1,04	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	2,25	Батон витаминный с микронутриентами	**30**	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	65,4	Всего:		**17,7**	**11,7**	**84,9**	**505**	**54,1**	**262**	**116**	**6,72**	**0,42**	**22,4**	**0**
		Обед												
102	10,53	Суп картофельный с горохом, зеленью	**250**	5,5	2,9	15,2	127	29	35	87	2,02	0,23	5,8	0
ТТК 204	49,06	Рыба жареная по-солнечному	**100**	17,5	11,7	6,3	200	32	31	229	0,92	0,11	0,93	0,04
304	10,02	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
389	8,70	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	3,54	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**30/30**	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	81,85	Всего:		**31,2**	**21,8**	**102,4**	**780**	**94,7**	**109**	**450**	**5,23**	**0,56**	**6,73**	**0,07**
		Итого:		**48,9**	**33,5**	**187,3**	**1285**	**148,8**	**371**	**566**	**11,95**	**0,98**	**29,13**	**0,07**
		Итого по меню:		*1245*	*1028*	*4058,03*	*31584*	*8392,4*	*6193,5*	*15216*	*247,6*	*18,59*	*545,66*	*4,86*
		среднее за день		*51,9*	*42,8*	*169,1*	*1316,0*	*349,7*	*258,1*	*634,0*	*10,3*	*0,8*	*22,7*	*0,2*

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