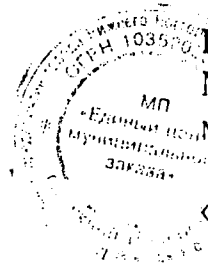


«Согласовано»

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека по Нижегородской области
603950, г.Н.Новгород, ГСП-255, ул.Тургенева, д.1

Уск. 5 07/26528 от 28.12.17



«Утверждаю»

Генеральный директор
МУП «Единый центр
муниципального заказа»

В.Г. Немцев

«15» декабря 2017г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания учащихся средних и старших классов на второе полугодие 2017-2018 учебный год в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41,51,52,75,96,109,109ф,121,167,167ф,168,176,181, гимназия №50, православная гимназия

Ленинского района № 94,99,100,101,120,123,138,160,177,182(1к),182(2к),184,185,185ф

Московского района № 21,64,66,67,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),139,149,172,178

Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,79(2к),79(3к),82,84,85,116,117,141,156,156ф,183, православная гимназия

Нижегородского района № 3,7,14,30,33,35,42,113, гимназия №1

Советского района № 18,24,29,46,47,49,54,122,173, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28, лицей №38

Приокского района №11,17,32,45,48,135,140,154,174

Организатор питания МУП «Единый центр муниципального заказа»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2004г.	Наименование блюд	Выход порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
413	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
511	Рис отварной	180	4,5	7,2	34,2	256	1,2	24	74	0,62	0,03	0	0,03
741	Ватрушка с клубникой	75	4,8	4,4	34,6	228	17	10	43	0,82	0,06	2,7	0,02
	Йогурт	120	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
693	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		27,9	32,3	146,1	1050	162,2	75	313	3,37	0,24	4	0,07
	Вторник												
	Завтрак												
436	Жаркое по-домашнему	175	13	10,2	16,7	217	24	45	185	2,2	0,17	7,29	0
ТТК 275	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	7,9	63	30	10	19	0,38	0,01	18,48	0
338/2015	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		20,7	16,5	93,4	609	83	73	229	6,75	0,23	40,87	0
	Среда												
	Завтрак												
377	Рыба жареная	75	15,8	8,4	3,7	155	17	18	134	0,49	0,2	0,01	0,02
520	Картофельное пюре	100	2,1	2,9	8,1	89	25	19	55	0,65	0,1	3,45	0,01
534	Капуста тушёная	75	1,5	2,1	3,9	51	41	14	28	0,55	0,02	12,77	0
	Кондитерское изделие пром пр-ва (печенье)	25	1,9	3,5	17,5	110	0	0	0	0	0	0	0
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,9	99	7	4	4	0,94	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		27,3	19,1	96,2	701	90	55	221	2,63	0,33	20,32	0,03
	Четверг												
	Завтрак												

ТТК 194	Шницель школьный	75	15,5	10,4	7,9	196	19	25	95	1,26	0,1	0,55	0,03
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,9	37,1	241	15	135	203	4,54	0,21	0	0,02
101	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
338/2015	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		31,3	21,4	117,7	805	79	185	338	10,37	0,38	20,45	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	75	16,7	6,2	9,1	183	78	55	98	1	0,05	0,62	0,09
516	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
78	Икра свекольная (доп. гарнир)	30	0,5	1,4	2,7	25	10	7	14	0,4	0,01	1,67	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	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		28,5	13,8	112,4	720	94,3	70	148	2,2	0,12	2,3	0,11
	Суббота												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
358	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	31,2	13,1	45,8	437	295	40	366	1	0,1	0,49	0,06
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		36,5	23,4	93	739	358	47	414	1,13	0,34	1,14	0,11
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
97	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,11	0,04
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
747	Сосиска запечённая в тесте	100	10	16,5	23,1	299	24	16	103	1,34	0,12	0	0,02
	Йогурт	90	2,6	2,4	10,8	76	0	0	0	0	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		28,3	33,9	119,6	916	331	61	355	2,99	0,24	1,97	0,11
	Вторник												
	Завтрак												

371	Рыба припущенная	75	19,3	6,4	0,5	175	21	29	205	0,62	0,18	1,28	0,03
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
ТТК 275	Капуста солёная с маслом растительным сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	7,9	63	30	10	19	0,38	0,01	18,48	0
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	22	91	9	3	6	0,14	0,01	15	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		29,5	16,8	81,6	658	97	70	312	2,12	0,34	39,94	0,05
	Среда												
	Завтрак												
443	Плов из говядины	175	14,2	11,2	31,2	293	17	45	192	1,75	0,09	1,03	0
101	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
338/2015	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		22,2	16,3	117,1	718	90	87	253	6,14	0,18	21,72	0
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК	Фрикадельки мясо-крупяные	75/50	10,5	12,8	9,1	194	24	38	126	1,6	0,09	4,1	0,02
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
576	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	40	0,3	0,04	1,2	5	9	6	10	0,24	0,01	2	0
	Пирожное" Бегемотик Бонди"	30	1,8	5,7	14,4	117	0	0	0	0	0	0	0
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,9	99	7	4	4	0,94	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		21,7	25,44	99,8	744	77	76	222	3,76	0,25	15,37	0,04
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК	Филе индейки запечённое с персиками	80	10,7	12,4	2,2	178	149	12	76	1	0,03	0,06	0,03
516	Вермишель отварная	180	6,6	5	34,2	220	7	10	43	0,9	0,07	0	0,02
338/2015	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		23,9	20,1	105,2	727	185	40	144	6,07	0,15	15,16	0,05
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	75	13,4	8,9	3,3	150	14	15	117	0,57	0,12	0,41	0,04
216	Картофель тушёный	150	3,1	11,7	19,1	203	27	36	90	1,34	0,13	11,5	0

ТТК 275	Капуста солёная с маслом растительным сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	7,9	63	30	10	19	0,38	0,01	18,48	0
766	Сдоба обыкновенная	75	6	3,7	34,3	223	10	8	41	0,61	0,07	0	0,02
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	22	91	9	3	6	0,14	0,01	15	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		29,6	30	125,7	927	90	72	273	3,04	0,34	45,39	0,06
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
413	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	7,1	44,5	289	18	162	244	5,4	0,2	0	0,02
	Йогурт	120	3,5	3,2	13,2	104	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,5	21,8	163	16	6	32	0,38	0,04	0,02	0,02
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		25,6	37,1	126,9	989	122	195	431	7,41	0,63	0,67	0,09
	Вторник												
	Завтрак												
478	Запеканка картофельная с мясом	183	13,8	12,7	21,1	285	26	52	190	2,1	0,2	4,34	0,02
101	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
	Кондитерское изделие пром. пр-ва (печенье)	20	1,6	3	13	86	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	27,1	111	12	8	9	0,22	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		22	20,2	104,2	718	54	67	214	2,72	0,23	13,64	0,02
	Среда												
	Завтрак												
377	Рыба жареная	75	15,8	8,4	3,7	155	17	18	134	0,49	0,2	0,01	0,02
511	Рис отварной	100	2,5	4	19	142	1	13	41	0,35	0,02	0	0,02
ТТК 369	Овощное ассорти (доп. гарнир)	50	2,3	3,4	5,3	70	0	0	0	0	0	0,05	0
338/2015	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		28	18,5	110	753	75	66	221	4,83	0,29	15,95	0,04
	Четверг												

	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/30	32,4	14,5	37,2	426	306	42	370	0,98	0,09	0,51	0,07
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		36,5	23,5	79,1	690	313	46	381	1,87	0,09	0,61	0,11
	Пятница												
	Завтрак												
97	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,11	0,04
ТТК 242	Филе куриное панированное	75	17,9	7,9	8,3	230	11	63	79	1,5	0,08	0,62	0,06
541	Рагу овощное	150	2,9	6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03
576	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	40	0,3	0,04	1,2	5	9	6	10	0,24	0,01	2	0
	Кондитерское изделие пром.пр-ва	16	0,72	4,78	9,73	84	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		33,42	27,12	97,83	826	253	111	279	3,02	0,41	14,6	0,14
	Суббота												
	Завтрак												
455	Котлета рубленая из говядины с цветной капустой	75	9	9,2	8,2	155	27	20	89	1,19	0,07	20,46	0,01
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
78	Икра свекольная (доп. гарнир)	50	0,9	2,4	4,6	41	17	11	23	0,66	0,01	2,78	0
338/2015	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
705	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	29,6	137	20	5	3	0,66	0,01	200	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		20,1	19,2	108,3	733	125	78	214	6,79	0,28	243,42	0,03
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
413	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
333	Вермишель отварная с сыром	150	8,2	12	24,6	240	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08
101	Икра кабачковая (доп. гарнир)	70	0,8	3,3	5,4	55	22	9	21	0,56	0,02	6,72	0
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0

	Всего:		23,9	32,3	98,2	779	126	35	200	3,14	0,17	6,93	0,08
	Вторник												
	Завтрак												
487	Цыплята отварные	100	21,7	14,1	1,3	240	20	19	121	1,37	0,07	0,8	0
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
ТТК 275	Капуста солёная с маслом растительным, сахаром, клюквой (доп. гарнир)	50	0,7	2,6	5,5	45	20	7	13	0,27	0,01	12,45	0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,7	5,7	20,9	196	68	13	93	0,49	0,05	0,07	0,02
638	Компот из кураги	200	1	0,1	28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		43	29,2	107,1	928	178	88	338	3,8	0,29	19,39	0,04
	Среда												
	Завтрак												
437	Гуляш из говядины	80	12,8	5,3	2,6	132	15	21	140	1,37	0,07	0,6	0,01
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	7,1	44,5	289	18	162	244	5,4	0,2	0	0,02
338/2015	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		26,6	15,1	115,9	750	62	201	409	10,94	0,32	15,7	0,03
	Четверг												
	Завтрак												
271/2015	Котлеты домашние	75	10,1	12,8	7	186	9	18,0	94	1,2	0,05	0,2	0
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
101	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
	Кондитерское изделие пром пр-ва (печенье)	25	1,9	3,5	17,5	110	0	0	0	0	0	0	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		22,5	25,5	107,8	782	95	74	220	3,27	0,23	11,07	0,02
	Пятница												
	Завтрак												
274/2010	Мясо тушёное с овощами в соусе	175	13,1	5,1	14	159	24	40	172	2	0,13	5,34	0,02
ТТК 275	Капуста солёная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	50	0,8	2,6	5,7	45	21	7	14	0,27	0,01	13,2	0
743	Расстегай с мясом	50	5,8	5,2	16,2	148	19	9	48	0,45	0,04	0,06	0,01
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0

	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		25,5	14,9	97,4	639	64	56	234	2,72	0,18	38,6	0,03
	Суббота												
	Завтрак												
395	Рулет из рыбы	75	10,1	7,4	4,8	128	29	16	110	1,19	0,05	0,14	0,07
511	Рис отварной	100	2,5	4	19	142	1	13	41	0,35	0,02	0	0,02
ТТК 369	Овощное ассорти (доп. гарнир)	50	2,3	3,4	5,3	70	0	0	0	0	0	0,05	0
338/2015	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		21,4	17,5	107,8	711	67	49	171	5,06	0,13	18,94	0,09
	Итого по меню:		655,92	549,16	2568,33	18612	3270,5	1977	6534	106,14	6,39	628,15	1,4
	<i>среднее за день</i>		27,3	22,9	107,0	775,5	136,3	82,4	272,3	4,4	0,3	26,2	0,1

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