

«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

Иск. 5 07/26529 от 28.12.17

«Утверждаю»
Генеральный директор
МП «Единый центр
муниципального заказа»
В.Г. Немцев
«15» декабря 2017г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания на второе полугодие 2017-2018 учебного года 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, лицей №40ф, гимназия №1, гимназия №1ф, гимназия №13ф

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

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

Организатор питания МП «Единый центр муниципального заказа»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2004г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
97	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,11	0,04
340	Омлет натуральный	150	13,9	17,9	3,3	229	123	20	244	2,58	0,08	0,36	0,26
	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
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		27,6	30,2	61,4	625	388	66	462	4,36	0,19	1,77	0,32
	Обед												
138	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	270	5,6	6,5	17,1	153	18	27	67	0,97	0,11	8,25	0,01
413	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
511	Рис отварной	100	2,5	4	19	142	1	13	41	0,35	0,02	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
638	Компот из кураги	200	1	0,1	28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		22,9	27,8	130,4	891	134	129	360	9,31	0,47	28,94	0,03
	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	22,8	161	17	6	32	0,38	0,04	0,02	0,02
	Всего:		9,4	10,4	32,2	279	257	34	212	0,58	0,34	17,02	0,2
	Итого:		59,9	68,4	224	1795	779	229	1034	14,25	1	47,73	0,55
	Вторник												
	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	150/20	31,7	12,6	32,2	385	279	39	350	0,97	0,09	0,46	0,08
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		34,9	21,2	67,4	615	293	53	388	2,46	0,14	0,56	0,12

	Обед												
110	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,8	4,8	10,6	117	43	30	88	1,45	0,06	10,08	0,02
436	Жаркое по-домашнему	175	13	10,2	16,7	217	24	45	185	2,2	0,17	7,29	0
ТТК 275	Д/г капуста соленая с маслом растительным, сахаром	50	0,8	2,6	5,7	45	21	7	14	0,27	0,01	13,2	0
	Вафли	18	0,81	5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	26	105	12	8	7	0,22	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		26,71	24,9	117,8	816	124	127	405	6,84	0,4	35,07	0,02
	Полдник												
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК357	Маковый рулетик посыпной	60	5,2	6,5	25,5	203	22	7	35	0,38	0,04	0,04	0,01
	Всего:		10,8	11,5	47,5	359	264	37	223	0,58	0,1	1,84	0,05
	Итого:		72,41	57,6	232,7	1790	681	217	1016	9,88	0,64	37,47	0,19
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 363	Котлета рубленая из цыплят с сыром	75	13,9	8,2	7,6	165	73	21	101	1,01	0,09	0,07	0,05
516	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
	Печенье	20	1,6	3	13	86	0	0	0	0	0	0	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
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		24,6	17,3	108,8	711	123	59	184	5,9	0,26	18,82	0,07
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	7,9	3,6	19,5	143	35	40	122	2,35	0,22	5,83	0,01
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	75	1,6	2,4	6,1	67	19	14	41	0,49	0,07	2,59	0,01
534	Капуста тушёная	75	1,5	2,1	3,9	51	41	14	28	0,55	0,02	12,77	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	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		34,1	18,9	104,4	752	143	127	440	7,52	0,67	25,29	0,04
	Полдник												
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
686	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,3	0,1	13,3	56	8	5	10	0,9	0	2,9	0
338/2015	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	Всего:		11,4	6,2	44	299	92	27	114	3,59	0,08	12,97	0,02

	Итого:		70,1	42,4	257,2	1762	358	213	738	17,01	1,01	57,08	0,13
	Четверг												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
97	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,11	0,04
ТТК 356	Каша молочная рисовая с клубникой	200	4,6	3,4	38,7	207	137	31	128	0,87	0,06	27,69	0,02
338/2015	Фрукты	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
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		11,9	17	88,6	563	307	64	258	5,81	0,17	42,9	0,1
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной с зеленью	255	7	9,1	7,1	143	26	26	118	1,42	0,11	5,22	0,02
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	100	5,7	4,4	24,7	165	13	91	136	3,03	0,14	0	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
638	Компот из кураги	200	1	0,1	28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		37,2	28,6	119,8	900	132	211	512	9,76	0,53	9,44	0,07
	Полдник												
698	Йогурт фруктовый питьевой	200	5	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
ТТК 361	Штрудель с яблоками корицей	65	4	3,7	27,1	185	12	7	34	0,85	0,05	0,17	0,01
	Всего:		9	10,7	49,7	361	250	35	216	1,05	0,11	1,37	0,05
	Итого:		58,1	56,3	258,1	1824	689	310	986	16,62	0,81	53,71	0,22
	Пятница												
	Завтрак												
271/2015	Биточки домашние	75	10,1	12,8	7	186	9	18,0	94	1,2	0,05	0,2	0
516	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
24 табл1994	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	30	3,1	1,5	18	97	10	31	90	1,1	0,2	0	0
338/2015	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		22	20,1	116,4	748	48,3	76	258	5,9	0,39	10,21	0,02
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,5	3,3	7,7	84	39	27	82	1,09	0,07	18,36	0,01
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
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
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
	Хлеб ржаной/батон	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		31,7	18,04	92,8	692	195	159	379	6,92	0,35	32,3	0,13
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем луком	85	4,8	6,1	23,7	197	27	15	56	0,68	0,07	1,29	0,01
	Всего:		10,4	12,5	33,1	315	267	43	236	0,88	0,37	18,29	0,19
	Итого:		64,1	50,64	242,3	1755	510,3	278	873	13,7	1,11	60,8	0,34
	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	150/20	30,5	12,3	40,7	406	266	37	345	0,98	0,09	0,44	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	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		35,8	22,6	87,9	708	336	54	420	1,71	0,38	1,09	0,11
	Обед												
155	Суп с клёцками, мясом	10/250	6,4	7	16	154	51	18	99	0,86	0,07	0,94	0,03
ТТК 193	Рыба запечённая "Солнышко"	80	14,4	7,2	1,5	130	66	17	145	0,69	0,12	0,46	0,07
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
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	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		32,3	24,9	108,7	815	215	114	460	6,55	0,5	29,15	0,12
	Полдник												
698	Ряженка	200	5,8	8	8,4	128	240	28	180	0,2	0,34	1,4	0,04
	Кондитерское изделие пром. пр-ва (вафли)	16	0,72	4,78	9,73	84	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		6,52	12,78	18,13	212	240	28	180	0,2	0,34	1,4	0,04
	Итого:		74,62	60,28	214,73	1735	791	196	1060	8,46	1,22	31,64	0,27
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
97	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,11	0,04
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	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

	Йогурт	90	2,6	2,4	10,8	76	0	0	0	0	0	0	0
338/2015	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		15,9	24,3	87,4	636	332	64	293	4,47	0,2	11,97	0,13
	Обед												
135	Суп из овощей с говядиной тушёной, сметаной, зеленью	275	4,1	5,9	9,7	115	34	22	58	0,8	0,07	12,8	0,02
413	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
516	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	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
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		23,4	27,3	126,7	866	122	98	317	8,87	0,45	52,6	0,04
	Полдник												
	Молочный коктейль	200	5,8	6,4	15,2	142	0	0	0	0	0	0	0
766	Сдоба обыкновенная	60	4,8	2,9	27,4	179	8	6	33	0,49	0	0	0,02
	Всего:		10,6	9,3	42,6	321	8	6	33	0,49	0	0	0,02
	Итого:		49,9	60,9	256,7	1823	462	168	643	13,83	0,65	64,57	0,19
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 238	Котлета "Особая"	75	11	9,5	10,7	183	27	23	80	1,17	0,09	1,67	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	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		19,2	18,6	89,8	648	64	61	162	4,54	0,2	15,47	0,04
	Обед												
143	Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	10/250	5,8	2,7	19,2	136	18	31	77	1,04	0,09	6,15	0,02
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)	50	0,8	2,6	5,7	45	21	7	14	0,27	0,01	13,2	0
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	22	91	9	3	6	0,14	0,01	15	0

124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,5	3,3	7,7	84	39	27	82	1,09	0,07	18,36	0,01
ТТК 381	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
	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	40	0,3	0,04	1,2	5	9	6	10	0,24	0,01	2	0
	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	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		27,6	26,74	118,8	861	140	140	415	7,55	0,47	33,73	0,05
	Полдник												
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
741	Ватрушка с клубникой	75	4,8	4,4	34,6	228	17	10	43	0,82	0,06	2,7	0,02
	Всего:		10,4	9,4	56,6	384	259	40	231	1,02	0,12	4,5	0,06
	Итого:		59	72,44	240,2	1919	606	235	994	15,34	1,06	54,18	0,37
	Пятница												
	Завтрак												
451	Биточки из говядины	75	11,4	9,7	10,2	177	28	22	106	1,12	0,07	0,61	0
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	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		19,7	18,8	79,4	600	57	58	193	5,14	0,17	10,76	0,02
	Обед												
180	Уха ростовская с зеленью	30/250	7,7	6	12,2	132	27	38	144	1,28	0,14	11,67	0,02
ТТК 380	Филе индейки, запечённое с персиками	80	10,7	12,4	2,2	178	149	11,7	76	1	0,03	0,06	0,03
516	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	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	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		32	24,9	118,4	848	239	115,7	396	6,44	0,4	12,62	0,07
	Полдник												
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с повидлом	75	3,6	3,9	36,6	224	24	8	34	0,73	0,04	0,07	0,01
338/2015	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	Всего:		4	4,3	68,8	361	40	17	45	2,93	0,07	30,07	0,01
	Итого:		55,7	48	266,6	1809	336	190,7	634	14,51	0,64	53,45	0,1

499	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	75	11,6	6,4	10,1	147	25	21	77	0,91	0,09	0,12	0,02
516	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
	Кондитерское изделие пром. пр-ва (печенье)	25	1,9	3,5	17,5	110	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	120	3,5	3,2	13,2	104	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		25,4	18,5	122,4	779	38,3	39	140	2,31	0,2	0,13	0,04
	Обед												
140	Суп картофельный с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками, зеленью	20/250	6,5	4,5	21	151	21	30	101	1,28	0,12	8,35	0,02
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
638	Компот из кураги	200	1	0,1	28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		35,2	22,6	124,5	873	96	119	416	5,51	0,51	9,3	0,06
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
766	Сдоба обыкновенная	75	6	3,7	34,3	223	10	8	41	0,61	0,07	0	0,02
	Всего:		11,6	10,1	43,7	341	250	36	221	0,81	0,37	17	0,2
	Итого:		72,2	51,2	290,6	1993	384,3	194	777	8,63	1,08	26,43	0,3
	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	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		35,6	23,1	72,4	656	320	56	408	2,47	0,14	0,61	0,11
	Обед												
110	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,8	4,8	10,6	117	43	30	88	1,45	0,06	10,08	0,02
436	Жаркое по-домашнему	175	10,2	9,5	17,9	206	24	43	159	1,98	0,16	7,82	0
576	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	40	0,3	0,04	1,2	5	9	6	10	0,24	0,01	2	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	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	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0

	Всего:		23	17,14	110,7	711	123	129	383	9,51	0,42	33,99	0,02
	Полдник												
698	Йогурт фруктовый питьевой	200	5	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
ТТК 361	Штрудель с яблоками корицей	65	4	3,7	27,1	185	12	7	34	0,85	0,05	0,17	0,01
	Всего:		9	10,7	49,7	361	250	35	216	1,05	0,11	1,37	0,05
	Итого:		67,6	50,94	232,8	1728	693	220	1007	13,03	0,67	35,97	0,18
	Пятница												
	Завтрак												
97	Сыр порционно	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
311	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200/5	6,3	8,7	28,4	217	146	47	182	1,03	0,14	1,44	0,04
338/2015	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	21	12	14	2,86	0,04	13	0
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:		16,7	25,4	88,3	653	413	83	371	4,82	0,48	15,23	0,15
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	7	9,1	7,1	143	26	26	118	1,42	0,11	5,22	0,02
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
	Кондитерское изделия пром. пр-ва (вафли)	16	0,72	4,78	9,73	84	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	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		35,82	30,28	99,93	877	106	160	386	7,51	0,41	17,16	0,11
	Полдник												
	Молочный коктейль	250	1,8	0,13	31,5	135	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем луком	85	4,8	6,1	23,7	197	27	15	56	0,68	0,07	1,29	0,01
	Всего:		6,6	6,23	55,2	332	27	15	56	0,68	0,07	1,29	0,01
	Итого:		59,12	61,91	243,43	1862	546	258	813	13,01	0,96	33,68	0,27
	Суббота												
	Завтрак												
455	Котлета рубленая из говядины с цветной капустой с маслом	75/5	9	12,2	8,3	183	28	20	90	1,2	0,07	20,46	0,03
511	Рис отварной	100	2,5	4	19	142	1	13	41	0,35	0,02	0	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
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		16,6	20,7	96,3	677	97	73	201	6,77	0,21	238,24	0,05
	Обед												
135	Суп из овощей со сметаной, мясом, зеленью	10/255	4,6	4,1	9,5	101	31	27	90	1,11	0,09	12,79	0,02
374	Рыба, тушённая в томате с овощами	75/50	15,1	4,9	4,4	118	31	40	180	0,9	0,08	3,06	0,01
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)	50	0,4	0,1	1,5	7	12	7	12	0,3	0,01	2,5	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	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		31,3	16,1	103	713	168	160	504	6,68	0,49	24,42	0,05
	Полдник												
698	Кефир	200	5,8	5	8	106	240	28	180	0,2	0,08	1,4	0,04
ТТК 27	Хачапури	55	7,1	8,4	15,3	178	142	11	97	0,5	0,04	0,05	0,06
	Всего:		12,9	13,4	23,3	284	382	39	277	0,7	0,12	1,45	0,1
	Итого:		60,8	50,2	222,6	1674	647	272	982	14,15	0,82	264,11	0,2
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
337	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
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
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:		21,3	27,5	93,1	704	268	59	340	2,61	0,44	2,41	0,23
	Обед												
132	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	275	4,3	5,2	17,3	133	25	26	75	0,98	0,1	7,55	0,02
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
338/2015	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		26,3	35,1	127	933	186	103	389	8,15	0,45	44,38	0,1

	Полдник												
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
686	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,3	0,1	13,3	56	8	5	10	0,9	0	2,9	0
338/2015	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	Всего:		11,4	6,2	44	299	92	27	114	3,59	0,08	12,97	0,02
	Итого:		59	68,8	264,1	1936	546	189	843	14,35	0,97	59,76	0,35
	Вторник												
	Завтрак												
388	Биточки рыбные	75	9,9	6,6	10,8	147	38	24	127	0,79	0,07	0,49	0,01
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
	Кондитерское изделие пром. пр-ва (печенье)	25	1,9	3,5	17,5	110	0	0	0	0	0	0	0
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		19,6	18,8	97,6	675	59	53	198	1,96	0,15	4,29	0,03
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с зеленью	250	3	7,7	8	76	41	26	47	1,95	0,06	19,89	0,02
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
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	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		37,2	32	117,1	919	199	152	420	11,26	0,5	54,21	0,04
	Полдник												
	Молочный коктейль	200	5,8	6,4	15,2	142	0	0	0	0	0	0	0
766	Сдоба обыкновенная	60	4,8	2,9	27,4	179	8	6	33	0,49	0	0	0,02
	Всего:		10,6	9,3	42,6	321	8	6	33	0,49	0	0	0,02
	Итого:		67,4	60,1	257,3	1915	266	211	651	13,71	0,65	58,5	0,09
	Среда												
	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	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		35,6	23,1	72,4	656	320	56	408	2,47	0,14	0,61	0,11
	Обед												
160	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
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	150	8,6	5,9	37,1	241	15	135	203	4,54	0,21	0	0,02
	Кондитерское изделие пром. пр-ва (печенье)	10	0,8	1,5	6,5	43	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	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		35,2	20,7	138,5	912	207	217	582	9,97	0,52	5,5	0,06
	Полдник												
698	Йогурт фруктовый питьевой	200	5	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
741	Ватрушка с повидлом	75	4,8	3,2	47,3	238	63	13	88	0,53	0,06	0,07	0,02
	Всего:		9,8	10,2	69,9	414	301	41	270	0,73	0,12	1,27	0,06
	Итого:		80,6	54	280,8	1982	828	314	1260	13,17	0,78	7,38	0,23
	Четверг												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
492	Плов из индейки	175	13,6	15,6	32,4	351	2,7	20	56	0,61	0,07	4,8	0,02
	Йогурт	120	3,5	3,2	13,2	104	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
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		22,4	29,1	92,8	757	72,7	37	131	1,34	0,36	5,45	0,07
	Обед												
110	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,8	4,8	10,6	117	43	30	88	1,45	0,06	10,08	0,02
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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	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	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		27,1	27,4	118,9	876	178	150	430	9,62	0,47	31,15	0,04
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем луком	85	4,8	6,1	23,7	197	27	15	56	0,68	0,07	1,29	0,01

	Всего:		10,4	12,5	33,1	315	267	43	236	0,88	0,37	18,29	0,19
	Итого:		59,9	69	244,8	1948	517,7	230	797	11,84	1,2	54,89	0,3
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 273	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	8,9	9,2	36,8	265	167	98	238	2,82	0,2	1,73	0,05
	Кондитерское изделие пром. пр-ва (слойка)	70	4	7,6	32,5	214	13	0	0	0,8	0,06	0	0
338/2015	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	Молочный коктейль	200	5,8	6,4	15,2	142	0	0	0	0	0	0	0
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		22	24,8	114,4	771	203	117	276	6,42	0,34	11,73	0,05
	Обед												
143	Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками, зеленью	20/250	6,4	4,5	19,2	142	20	25	90	1,13	0,1	6,12	0,02
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
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		27,4	14,4	108,6	673	89	109	387	6,1	0,39	44,66	0,04
	Полдник												
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	26	105	12	8	7	0,22	0,01	4,5	0
747	Сосиска запечённая в тесте	100	9,7	16,9	22,4	298	40	16	103	1,17	0,11	0,05	0,01
	Всего:		9,9	17	48,4	403	52	24	110	1,39	0,12	4,55	0,01
	Итого:		59,3	56,2	271,4	1847	344	250	773	13,91	0,85	60,94	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
479	Макаронник с мясом с маслом	177/5	17,1	15,9	37,7	376	26	28	161	1,87	0,12	0,38	0,06
	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	0,1	2	12	6	6	19	0,21	0	3	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
	Батон	30	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		21,2	24,6	74,9	618	46	48	218	3,57	0,17	3,48	0,1
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками	25/250	6	4,9	23,7	190	94	38	129	1,6	0,15	9,28	0,03
395	Рулет из рыбы	75	13,4	6,2	9	149	43	23	160	1,18	0,11	0,25	0,06
511	Рис отварной	100	2,5	4	19	142	1	13	41	0,35	0,02	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
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/40	7,1	2,2	47,3	237	24	37	111	2,7	0,15	0	0
	Всего:		30,3	20,4	142,5	931	215	138	476	9,75	0,51	33,08	0,11
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
766	Сдоба обыкновенная	75	6	3,7	34,3	223	10	8	41	0,61	0,07	0	0,02
	Всего:		11,6	10,1	43,7	341	250	36	221	0,81	0,37	17	0,2
	Итого:		63,1	55,1	261,1	1890	511	222	915	14,13	1,05	53,56	0,41
	Итого по меню:		1533	1406,5	5960,66	44241	13483,9	5688,7	21680,5	318,02	22,46	1580,48	6,41
	среднее за день		63,9	58,6	248,4	1843,4	561,8	237,0	903,4	13,3	0,9	65,9	0,3

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