



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
Дирекция по организации питания»
Е.И. Корнева
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

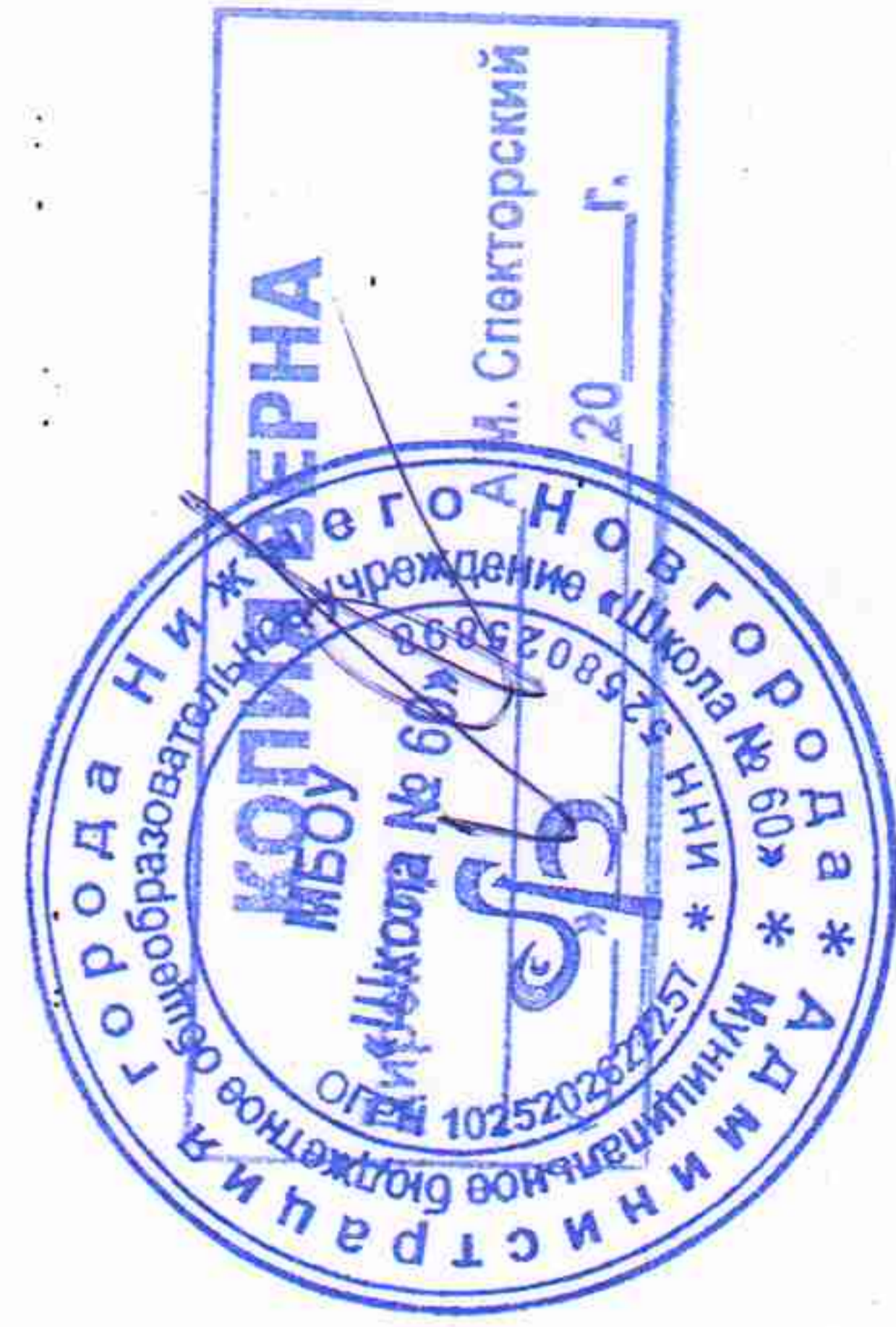
Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, гимназия №1, лицей №8, лицей №40

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 микроэлементами	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0			

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 порционнo	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 микроэлементами	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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	Вегчина 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 микроэлементами	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, гречками, 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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 микроэлементами	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

88	20,36	Обед	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	42,71	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
304	10,02	Рыба запечённая	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
349	6,80	Рис отварной	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	3,54	Компот из смеси сухофруктов	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	83,42	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		25,15	15,4	91	636	105,7	102	339	4,12	0,36	20,01	0,24
		Всего:		43,45	31,1	161,6	1145	166,4	152	544	10,18	0,59	35,49	0,27
		Итого:												
		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 микроэлементами	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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 микроэлементами	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

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 сгущённым 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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 рубленая 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 микроэлементами	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 клецками, 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
271	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
206	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 микроэлементами	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	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	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
376	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	25,2	19,4	34,2	375	279	395	352	1,01	0,09	0,5	0,07
245	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 микроэлементами	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	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,9	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
349	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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

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 микроэлементами	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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