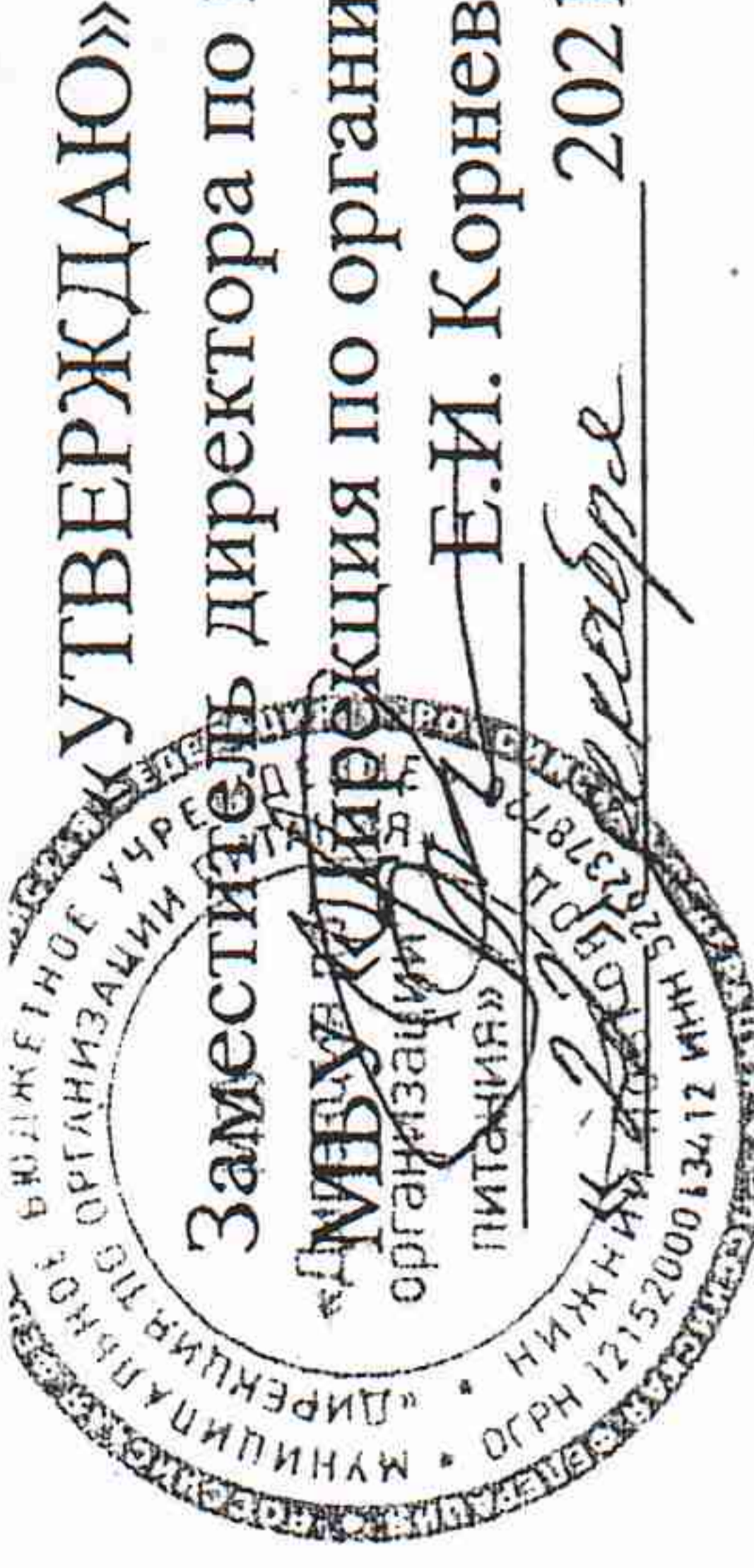




д.и.п. Снежарский



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 третью 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,140,154,174,132

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.	Наименование блюда	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																
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0	0,04			
211	Омлет с сыром	150	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32				
338	Фрукты свежие (яблоко)	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 витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	7,8	6,6667	18	0,4	0,06	0	0				
	Всего:		23,3	31,4	51,4	560	398,8	51,667	422	5,92	0,43	13,08	0,37				
	Обед																
101	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	90	8,3	7,9	3,2	117	14,6	14,3	102,1	0,95	0,05	0,5	0,01				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0				
	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				
	Всего:		26	21,9	97,3	698	81,3	200,3	447,1	8,95	0,54	8,85	0,04				
	Итого:		49,3	53,3	148,7	1258	480,1	251,97	869,1	14,87	0,97	21,93	0,41				
	Вторник																
	Завтрак																
223	Запеканка из творога с вареньем	150/25	22,9	17	37,4	395	220	32	300	0,83	0,072	0,36	0,046				
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0				
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0				
	Всего:		25,6	17,7	64,8	523	239,7	47	337	2,33	0,162	3,26	0,046				
	Обед																
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 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07				
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03				
377	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0				
	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				

	Всего:	34,2	20,5	91,6	795	90,7	147	286	6,1	0,374	14,88	0,11
	Итого:	59,8	38,2	156,4	1318	330,4	194	623	8,43	0,536	18,14	0,156
	Среда											
	Завтрак											
271	Биточки домашние	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
309	Рожки отварные	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	0,9	0,06	1,95	12	6	6	19,2	0,21	0	3	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон витаминный с микроэлементами	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:	21,8	15,56	90,05	605	31	30	97,2	2,06	0,17	3,24	0,02
	Обед											
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	5,9	5,5	19,5	152	26	34	82	1,94	0,25	10,65	0
ТТК 426	Рыба запечённая	8,8	3,9	2,9	82	11	14,4	89,4	0,3	0,05	0,42	0,01
312	Пюре картофельное	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:	22,5	15,8	74,6	560	111,7	104,4	333,4	5,85	0,63	16,35	0,04
	Итого:	44,3	31,36	164,65	1165	142,7	134,4	430,6	7,91	0,8	19,59	0,06
	Четверг											
	Завтрак											
15	Сыр порционно	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
183	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
	Йогурт "Растишка"	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:	18,2	25,8	85,4	643	645,7	74,5	345	2,15	0,2	2,98	0,13
	Обед											
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
280	Фрикадельки в соусе	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02
309	Вермишель отварная	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0

	Всего:		29,25	23,3	102,5	755	130,7	82	238	4,42	0,37	21,27	0,24
	Итого:		47,45	49,1	187,9	1398	776,4	156,5	583	6,57	0,57	24,25	0,37
		Пятница											
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	150	7,3	9,3	33,2	278	2	18	54	0,85	0,06	3,8	0,02
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		31	19,5	69,9	679	33,7	108	186	4,11	0,24	7,45	0,09
	Обед												
177/2004	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
259	Жаркое по-домашнему с печенью	200	9,3	5,3	22,1	172	14	203	31	3,9	0,2	12,3	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб 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
	Всего:		25	7,5	85,8	531	70,7	269	168	6,77	0,44	18,2	0,02
	Итого:		56	27	155,7	1210	104,4	377	354	10,88	0,68	25,65	0,11
		Суббота											
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
260	Гуляш из говядины	90	8,3	7,9	3,2	117	14,6	14,3	102,1	0,95	0,05	0,5	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		19,5	23,2	67,1	559	48,3	161,3	341,1	6,92	0,35	0,6	0,08
	Обед												
155	Суп с клецками, зеленью	250	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
229	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
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	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
	Всего:		22,5	18,2	113,9	738	140,7	110	394	6,74	0,39	19,54	0,27
	Итого:		42	41,4	181	1297	189	271,3	735,1	13,66	0,74	20,14	0,35

ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	12,3	13	4,3	183	102	9,8	77	1	0,04	0,8	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
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		23,5	21	68,3	562	136,7	157,8	315	7	0,34	3,7	0,04
	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
285	Макаронник с мясом	200	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	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
	Всего:		30,7	22,6	111,7	799	76	59	193	3,89	0,36	13,21	0,04
	Итого:		54,2	43,6	180	1361	212,7	216,8	508	10,89	0,7	16,91	0,08
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	25	4,1	2,6	1,1	45	2	4	39	0,21	0,15	0	0
ТТК 147	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
	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		20,4	15,3	75,6	523	466,7	62	285	2,43	0,31	2,3	0,04
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	20/15/250	7,6	0,5	12,1	96	12	25	42	0,7	0,03	1,24	0,01
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
ТТК 565	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	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
	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
	Всего:		24,3	17,9	103,3	713	83,7	104	315	4,59	0,36	3,23	0,25
	Итого:		44,7	33,2	178,9	1236	550,4	166	600	7,02	0,67	5,53	0,29
	Пятница												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	90	8,3	7,9	3,2	117	14,6	14,3	102,1	0,95	0,05	0,5	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0

ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0,03	0	0,01	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	0,6	0,09	0	0
	Всего:		16,7	13,9	93	576	51,6	43,3	5,05	0,23	12,51	0,03
	Обед											
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	0,47	0,07	0,56	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	0,52	0,03	0	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,2	44	8	5	0,9	0	2,9	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	1,77	0,19	0	0
	Всего:		24,85	15,5	80,3	597	90,7	89	4,42	0,35	21,82	0,04
	Итого:		41,55	29,4	173,3	1173	142,3	132,3	9,47	0,58	34,33	0,07
	Суббота											
	Завтрак											
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	1,76	0,09	0,75	0,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	4,5	0,21	0	0,03
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	0,6	0,09	0	0
	Всего:		34,2	19,2	88	733	99,7	225	6,96	0,63	1,4	0,11
	Обед											
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,9	5,5	19,5	152	26	34	1,94	0,25	10,65	0
271	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	0,45	0,03	0,23	0
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,9	28	186	6	8	0,77	0,05	0	0,02
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	0,3	1,5	2,3	23	9	4,3	0,24	0,01	2,88	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	1,77	0,19	0	0
	Всего:		29,8	22,8	110,7	782	103,7	94,3	5,77	0,54	14,85	0,22
	Итого:		64	42	198,7	1515	203,4	319,3	12,73	1,17	16,25	0,33
	Третья неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	0,1	0	0,07	0,03
210	Омлет натуральный	150	13,9	17,9	3,3	204	123	20	2,58	0,08	0,36	0,27

338	Фрукты свежие (яблоко)	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 витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		23,1	33,1	56,3	590	369,7	75,5	454	7,03	0,26	13,73	0,36
	Обед												
101	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
265	Плов из говядины	200	12,4	12,3	45,6	343	16	50	200	1,73	0,11	4,18	0
377	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
	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
	Всего:		22,7	20,2	106,6	704	70,7	105	343	5,39	0,424	16,52	0
	Итого:		45,8	53,3	162,9	1294	440,4	180,5	797	12,42	0,684	30,25	0,36
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционн	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
243	Сосиска отварная	50	11	12	1,5	160	135	0	0	0	0	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		28,9	34,9	80,3	759	400,7	157	376	5,42	0,55	0,79	0,14
	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 12	Жаркое с индейкой	200	8,7	15,5	19,3	251	77	35	125	1,9	0,13	8,16	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	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
	Всего:		21,87	19,8	74,61	582	143,7	98	292	6,54	0,55	14,09	0,01
	Итого:		50,77	54,7	154,91	1341	544,4	255	668	11,96	1,1	14,88	0,15
	Среда												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	90	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0

	Всего:		13,7	12,3	97,6	575	55	44	118	4,76	0,24	17,23	0,03
	Обед												
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 426	Рыба запечённая	70	10,3	4,6	3,4	95,7	13,2	16,3	105	0,4	0,1	0,5	0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	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 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
	Всего:		23,6	15,5	82,1	602,7	92,9	89,3	302	4,71	0,37	13,44	0,04
	Итого:		37,3	27,8	179,7	1177,7	147,9	133,3	420	9,47	0,61	30,67	0,07
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	22,9	17	34,6	383	219	32	300	0,83	0,072	0,36	0,046
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		27,8	20,7	61,8	544	323,7	49,5	385	2,38	0,162	0,53	0,076
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
377	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
	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
	Всего:		36,5	21,8	89	781	75,7	126	248	5,89	0,404	10,06	0,1
	Итого:		64,3	42,5	150,8	1325	399,4	175,5	633	8,27	0,566	10,59	0,176
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		19,8	30,2	72,3	666	97,7	28	146	2,02	0,37	6,65	0,05

88	Обед	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
431/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	90	8,4	3	6,2	123	17,9	10,7	146	3	0,13	5,05	0,02
302	Печень по-строгановски	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
338	Каша гречневая рассыпчатая	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Фрукты свежие (яблоко)	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Чай с лимоном	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		26,85	14,8	102,5	703	126,6	205,7	490	13,63	0,63	38,31	0,05
	Всего:		46,65	45	174,8	1369	224,3	233,7	636	15,65	1	44,96	0,1
	Итого:												
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 363	Котлета рубленая из цыплят с сыром	90	18,5	11	11,5	227	96	28	134	1,34	0,12	0,1	0,07
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
ТТК 3	Капуста морская (доп. гарнир)	40	0,24	0,8	1,92	16	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	Компот из ягод (горячий напиток)	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		26,84	16,7	76,02	580	125,7	54	206	2,91	0,28	4,6	0,09
	Обед												
155	Суп с клецками, зеленью	250	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
229	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
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
421	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	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
	Всего:		27,3	21,44	140,34	923	122,7	174	389	4,29	0,42	10,2	0,09
	Итого:		54,14	38,14	216,36	1503	248,4	228	595	7,2	0,7	14,8	0,18
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	55	8,1	6,1	14,3	145	5,8	9,5	39,4	0,65	0,06	0,5	0
182	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
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		21,3	18,8	84,2	592	438,5	72,5	258,4	3,18	0,29	4,84	0,04
	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
260	Гуляш из говядины	90	8,3	7,9	3,2	117	14,6	14,3	102,1	0,95	0,05	0,5	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	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
	Всего:		27,37	16,3	97,81	673	105,3	99,3	335,1	6,11	0,54	7,42	0,24
	Итого:		48,67	35,1	182,01	1265	543,8	171,8	593,5	9,29	0,83	12,26	0,28
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
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
ТТК 206	Компот из ягод (горячий напиток)	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		24,6	19,3	72,6	583	168,7	37	162	2,17	0,2	4,85	0,07
	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	75	11	4,9	3,7	102	14	18	113	0,44	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
	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
	Всего:		24,1	17,6	81,6	617	74,7	86	306	4,35	0,36	13,41	0,04
	Итого:		48,7	36,9	154,2	1200	243,4	123	468	6,52	0,56	18,26	0,11
	Среда												
	Завтрак												
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
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		29,9	21,8	76,3	584	351,7	412	424	1,71	0,42	1,15	0,08

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	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
	Всего:		23,55	21,4	61,6	570	246,7	79	211	4,42	0,39	26,44	0,03
	Итого:		44,85	49,9	132,9	1221	408,4	131	427	7,36	0,57	33,74	0,07
	Суббота												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	40	0,5	2	3,1	31	13	6	12	0,32	0,02	3,8	0
ТТК 219	Компот из мандаринов (горячий напиток)	200	0,2	0,1	16,9	69	9	3	4	0,07	0,02	9,5	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		21,6	17,6	75,1	561	46,7	33	94	2,21	0,21	13,53	0,02
	Обед												
102	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	Рыба жареная по-солнечному	75	9,6	5,1	3,2	97	12	15	100	0,32	0,06	0,45	0,006
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	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
	Всего:		23,3	15,2	99,3	677	74,7	93	321	4,63	0,51	6,25	0,036
	Итого:		44,9	32,8	174,4	1238	121,4	126	415	6,84	0,72	19,78	0,056
	Итого по меню:		1198	976,6	4070,37	31036,7	7812,2	5235	13678	235	18,04	497,7	4,57
	среднее за день		49,9	40,7	169,6	1293,2	325,5	218,1	569,9	9,8	0,8	20,7	0,2

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова