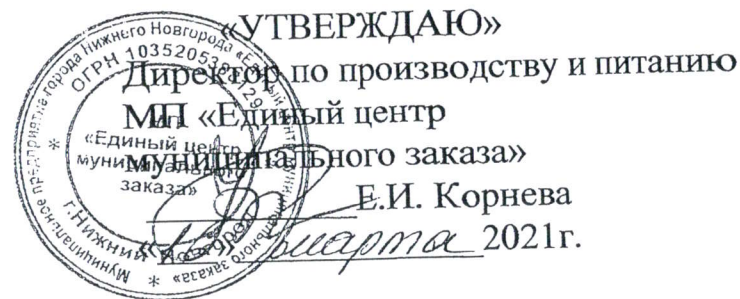


Согласовано  
Директор  
МАОУ «Школа № 59»  
Виталий Витальевич  
22.03.2021 г.



4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на четвертую четверть 2020-2021 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 № 60,62,72,91,94,97,99,100,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназия №184, лицей №180  
Московского района № 21,64,66,67,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87  
Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,82,84,85,117,141,183  
Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,103,113, гимназия №1, гимназия №13, лицей №8, лицей №40  
Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28, лицей №38  
Приокского района №11,17,32,45,48,88,88ф,89,131,134,135,135ф,140,154,174,34  
Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,124,125,126,127,128,129,130,133,136,137,144,145,161,169  
170,171,179,190, лицей №36

Организатор питания МП «Единый центр муниципального заказа»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>Первая неделя</b>													
<b>Понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
15	Сыр порционнно	20	4,6	6	0	72	176	7	100	0,2	0	0,14	0,06
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,8	4,5	272	164	27	327	3,45	0,11	0,49	0
306	Горошек зелёный консервированный	25	0,8	0,05	1,6	10	5	5	16	0,18	0	2,5	0
338	Фрукты свежие	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,7</b>	<b>40,65</b>	<b>63</b>	<b>705</b>	<b>434</b>	<b>67</b>	<b>532</b>	<b>7,25</b>	<b>0,44</b>	<b>15,8</b>	<b>0,11</b>
<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	265	14,7	5,8	17,1	142	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>43,4</b>	<b>23,9</b>	<b>129,3</b>	<b>902,0</b>	<b>87,0</b>	<b>113,0</b>	<b>299,0</b>	<b>5,3</b>	<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>73,1</b>	<b>64,5</b>	<b>192,3</b>	<b>1607,0</b>	<b>521,0</b>	<b>180,0</b>	<b>831,0</b>	<b>12,5</b>	<b>0,8</b>	<b>25,7</b>	<b>0,2</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	200/30	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>36,6</b>	<b>34,1</b>	<b>76,2</b>	<b>709</b>	<b>394</b>	<b>67</b>	<b>513</b>	<b>2,81</b>	<b>0,17</b>	<b>0,73</b>	<b>0,13</b>
<b>Обед</b>													
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	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	0,5	3,5	6,9	61	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>26,2</b>	<b>18,93</b>	<b>109,01</b>	<b>730</b>	<b>111</b>	<b>106</b>	<b>270</b>	<b>5,59</b>	<b>0,34</b>	<b>57,1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62,8</b>	<b>53,03</b>	<b>185,21</b>	<b>1439</b>	<b>505</b>	<b>173</b>	<b>783</b>	<b>8,4</b>	<b>0,51</b>	<b>57,8</b>	<b>0,14</b>
<b>Среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0

ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>28,79</b>	<b>19,78</b>	<b>101,91</b>	<b>780</b>	<b>65,3</b>	<b>89</b>	<b>235</b>	<b>5,65</b>	<b>0,22</b>	<b>18,4</b>	<b>0,12</b>
	<b>Обед</b>												
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 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	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 ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>40,08</b>	<b>23,41</b>	<b>95,42</b>	<b>805</b>	<b>124</b>	<b>134</b>	<b>467</b>	<b>7,59</b>	<b>0,73</b>	<b>15,6</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>68,87</b>	<b>43,19</b>	<b>197,33</b>	<b>1585</b>	<b>189,3</b>	<b>223</b>	<b>702</b>	<b>13,2</b>	<b>0,95</b>	<b>33,9</b>	<b>0,19</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
271	Котлета домашняя	100	14,5	11	11,3	211	6	7,5	16	0,5	0,04	0,25	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>31,5</b>	<b>32,1</b>	<b>99,7</b>	<b>825</b>	<b>159</b>	<b>209,5</b>	<b>404</b>	<b>7,55</b>	<b>0,39</b>	<b>1,55</b>	<b>0,09</b>
	<b>Обед</b>												
96	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
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,9	0,02
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>36,1</b>	<b>30,3</b>	<b>154,9</b>	<b>1059</b>	<b>148</b>	<b>121</b>	<b>357</b>	<b>8,95</b>	<b>0,44</b>	<b>22,3</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>67,6</b>	<b>62,4</b>	<b>254,6</b>	<b>1884</b>	<b>307</b>	<b>330,5</b>	<b>761</b>	<b>16,5</b>	<b>0,83</b>	<b>23,9</b>	<b>0,15</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	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
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,24</b>	<b>24,19</b>	<b>66,68</b>	<b>610</b>	<b>28</b>	<b>41</b>	<b>126</b>	<b>2,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,86</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0

	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>39,85</b>	<b>22,2</b>	<b>105,9</b>	<b>893</b>	<b>119</b>	<b>176</b>	<b>367</b>	<b>6,72</b>	<b>0,48</b>	<b>45,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>63,09</b>	<b>46,39</b>	<b>172,58</b>	<b>1503</b>	<b>147</b>	<b>217</b>	<b>493</b>	<b>9</b>	<b>0,57</b>	<b>46,2</b>	<b>0,18</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
467/2004	Биточки по-белорусски	100	18,5	15,3	1,7	219	36	28	185	1,43	0,07	1,63	0,03
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>28</b>	<b>22,3</b>	<b>72,3</b>	<b>614</b>	<b>63</b>	<b>55</b>	<b>263</b>	<b>3,14</b>	<b>0,2</b>	<b>6,13</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>												
155	Суп с клецками с мясом, зеленью	10/250	6,56	5,94	16	145	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
ТТК 193	Рыба запечённая "Солнышко"	100	20,78	11,47	2,35	195	120	29	267	1,05	0,15	0,58	0,1
310	Картофель отварной	180	3,5	5,8	18,5	175	18	35	96	1,39	0,18	25	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>38,44</b>	<b>25,61</b>	<b>120,45</b>	<b>901</b>	<b>210,3</b>	<b>115</b>	<b>542</b>	<b>5,81</b>	<b>0,53</b>	<b>26,5</b>	<b>0,16</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,44</b>	<b>47,91</b>	<b>192,75</b>	<b>1515</b>	<b>273,3</b>	<b>170</b>	<b>805</b>	<b>8,95</b>	<b>0,73</b>	<b>32,7</b>	<b>0,22</b>
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
333/2004	Вермишель отварная с сыром	200	11,6	12,8	32,9	296	108	16	120	1,08	0,07	0,14	0,1
337	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>28,6</b>	<b>27</b>	<b>103,1</b>	<b>773</b>	<b>288</b>	<b>74</b>	<b>373</b>	<b>6,66</b>	<b>0,25</b>	<b>13,4</b>	<b>0,25</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с говядиной тушёной, зеленью	275	4,6	6	9,5	117	27	22	55	0,79	0,07	12,8	0,02
265	Плов из говядины	250	18	12,9	44	364	12	53	239	2,05	0,05	0,9	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>31,2</b>	<b>21,4</b>	<b>129,3</b>	<b>841</b>	<b>97</b>	<b>134</b>	<b>438</b>	<b>6,33</b>	<b>0,29</b>	<b>14,6</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,8</b>	<b>48,4</b>	<b>232,4</b>	<b>1614</b>	<b>385</b>	<b>208</b>	<b>811</b>	<b>13</b>	<b>0,54</b>	<b>28</b>	<b>0,27</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
234	Биточки рыбные с маслом	100/5	13,4	13,2	17	248	51	33	171	1,06	0,1	0,65	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
338	Фрукты свежие	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,4</b>	<b>24,2</b>	<b>107,5</b>	<b>790</b>	<b>140</b>	<b>84</b>	<b>330</b>	<b>5,08</b>	<b>0,46</b>	<b>13,3</b>	<b>0,06</b>







14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
2 23	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/25	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
3 76	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>36,6</b>	<b>34,1</b>	<b>76,2</b>	<b>709</b>	<b>394</b>	<b>67</b>	<b>513</b>	<b>2,81</b>	<b>0,17</b>	<b>0,73</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>43,05</b>	<b>21,54</b>	<b>128,4</b>	<b>968</b>	<b>104</b>	<b>164</b>	<b>329</b>	<b>6,91</b>	<b>0,41</b>	<b>26,9</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>79,65</b>	<b>55,64</b>	<b>204,6</b>	<b>1677</b>	<b>498</b>	<b>231</b>	<b>842</b>	<b>9,72</b>	<b>0,58</b>	<b>27,7</b>	<b>0,23</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
338	Фрукты свежие	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30,7</b>	<b>31,7</b>	<b>107,3</b>	<b>843</b>	<b>190</b>	<b>229</b>	<b>635</b>	<b>14,7</b>	<b>0,59</b>	<b>21,5</b>	<b>0,11</b>
	<b>Обед</b>												
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	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	20	0,16	0,04	0,6	3	5	3	5	0,12	0,01	1	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30,76</b>	<b>20,84</b>	<b>92,95</b>	<b>724</b>	<b>98</b>	<b>111</b>	<b>289</b>	<b>6,51</b>	<b>0,39</b>	<b>18,5</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61,46</b>	<b>52,54</b>	<b>200,25</b>	<b>1567</b>	<b>288</b>	<b>340</b>	<b>924</b>	<b>21,2</b>	<b>0,98</b>	<b>40</b>	<b>0,14</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,63	7,4	4,13	236	105	73	131	1,27	0,06	0,83	0,12
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>32,33</b>	<b>14,34</b>	<b>91,73</b>	<b>699</b>	<b>130,3</b>	<b>98</b>	<b>216</b>	<b>3,05</b>	<b>0,2</b>	<b>4,84</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>												
155	Суп с клёцками с мясом	10/250	6,56	5,94	16	145	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03



299	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	18,58	5,13	4,4	134	38	45	369	0,84	0,1	3,23	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>37,14</b>	<b>20,97</b>	<b>127,1</b>	<b>880</b>	<b>112</b>	<b>119</b>	<b>621</b>	<b>4,8</b>	<b>0,33</b>	<b>24,2</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69,47</b>	<b>35,31</b>	<b>218,83</b>	<b>1579</b>	<b>242,3</b>	<b>217</b>	<b>837</b>	<b>7,85</b>	<b>0,53</b>	<b>29</b>	<b>0,22</b>
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	20	4,6	6	0	72	176	7	100	0,2	0	0,14	0,06
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
338	Фрукты свежие	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>19,9</b>	<b>28,2</b>	<b>102,4</b>	<b>746</b>	<b>435</b>	<b>71</b>	<b>358</b>	<b>4,25</b>	<b>0,44</b>	<b>14,6</b>	<b>0,16</b>
	Обед												
96	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	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	30	0,21	1,5	2,9	26	13	4	8	0,16	0,01	8	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>27,11</b>	<b>18,23</b>	<b>115,21</b>	<b>744</b>	<b>114</b>	<b>127</b>	<b>344</b>	<b>6,24</b>	<b>0,42</b>	<b>24,9</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,01</b>	<b>46,43</b>	<b>217,61</b>	<b>1490</b>	<b>549</b>	<b>198</b>	<b>702</b>	<b>10,5</b>	<b>0,86</b>	<b>39,4</b>	<b>0,17</b>
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
291	Плов из филе куриного	200	18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,6	0,09	3,27	0,04
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>26,3</b>	<b>23,24</b>	<b>98,7</b>	<b>759</b>	<b>185</b>	<b>140</b>	<b>370</b>	<b>6,19</b>	<b>0,25</b>	<b>20,6</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
234	Биточки рыбные	100	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65	0,02
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0

	<b>Всего:</b>		<b>30,05</b>	<b>23,4</b>	<b>116,1</b>	<b>840</b>	<b>172</b>	<b>133</b>	<b>446</b>	<b>6,2</b>	<b>0,5</b>	<b>50</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,35</b>	<b>46,64</b>	<b>214,8</b>	<b>1599</b>	<b>357</b>	<b>273</b>	<b>816</b>	<b>12,4</b>	<b>0,75</b>	<b>70,6</b>	<b>0,15</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	<b>200/30</b>	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	<b>30</b>	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>36,6</b>	<b>34,1</b>	<b>76,2</b>	<b>709</b>	<b>394</b>	<b>67</b>	<b>513</b>	<b>2,81</b>	<b>0,17</b>	<b>0,73</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	<b>250</b>	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304	Рис отварной	<b>180</b>	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	<b>50/45</b>	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>34,44</b>	<b>23,69</b>	<b>133,28</b>	<b>920</b>	<b>218</b>	<b>106</b>	<b>356</b>	<b>4,72</b>	<b>0,29</b>	<b>2,46</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>71,04</b>	<b>57,79</b>	<b>209,48</b>	<b>1629</b>	<b>612</b>	<b>173</b>	<b>869</b>	<b>7,53</b>	<b>0,46</b>	<b>3,19</b>	<b>0,2</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	<b>15</b>	3,5	4,5	0	54	132	5,3	75	0,15	0	0,15	0,03
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	<b>100</b>	18,99	12,38	3,61	266	31	68	152	1,41	0,06	6,37	0,09
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	<b>30</b>	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>34,19</b>	<b>32,88</b>	<b>82,31</b>	<b>836</b>	<b>241</b>	<b>99,3</b>	<b>344</b>	<b>3,19</b>	<b>0,42</b>	<b>7,17</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб ржаной/батон	<b>50/45</b>	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30,3</b>	<b>20,7</b>	<b>115,05</b>	<b>809</b>	<b>85,3</b>	<b>103</b>	<b>274</b>	<b>5,52</b>	<b>0,38</b>	<b>14,6</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,49</b>	<b>53,58</b>	<b>197,36</b>	<b>1645</b>	<b>326,3</b>	<b>202,3</b>	<b>618</b>	<b>8,71</b>	<b>0,8</b>	<b>21,8</b>	<b>0,23</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
431/2004	Печень по-строгановски	<b>100</b>	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
	Слойка с фруктовой начинкой	<b>70</b>	3,5	11,2	21,7	203	0	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,9</b>	<b>31,4</b>	<b>103,2</b>	<b>821</b>	<b>48</b>	<b>191</b>	<b>510</b>	<b>11,8</b>	<b>0,5</b>	<b>8,3</b>	<b>0,05</b>
	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками зеленью	20/250	6,5	4,9	20,9	154	18	30	100	1,28	0,12	8,35	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	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 ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,9</b>	<b>25,33</b>	<b>116,7</b>	<b>853</b>	<b>131</b>	<b>125</b>	<b>390</b>	<b>6,24</b>	<b>0,49</b>	<b>25,5</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,8</b>	<b>56,73</b>	<b>219,9</b>	<b>1674</b>	<b>179</b>	<b>316</b>	<b>900</b>	<b>18</b>	<b>0,99</b>	<b>33,8</b>	<b>0,11</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
259	Жаркое по-домашнему	200	13,4	11,2	19,7	242	27	50	198	2,4	0,19	8,6	0
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	0,5	3,5	6,9	61	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
ТТК 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,5	21,8	163	17	7	36	0,4	0,05	0,03	0,03
342	Компот из яблок (горячий напиток)	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21</b>	<b>20,6</b>	<b>87,4</b>	<b>648</b>	<b>88</b>	<b>81</b>	<b>284</b>	<b>4,71</b>	<b>0,31</b>	<b>31,3</b>	<b>0,03</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,8	0
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	17,5	11,7	6,3	200	32	31	229	0,92	0,11	0,93	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>34,2</b>	<b>28,6</b>	<b>143,7</b>	<b>1039</b>	<b>273</b>	<b>154</b>	<b>507</b>	<b>10</b>	<b>0,65</b>	<b>52,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,2</b>	<b>49,2</b>	<b>231,1</b>	<b>1687</b>	<b>361</b>	<b>235</b>	<b>791</b>	<b>14,7</b>	<b>0,96</b>	<b>83,6</b>	<b>0,13</b>
	Итого по меню:		1533	1215	4967,5	38259	8421	5657,6	18687	284	18,1	847	4,03
	среднее за день		63,9	50,6	207,0	1594,1	350,9	235,7	778,6	11,9	0,8	35,3	0,2

В меню используются следующие свежие фрукты: яблоки, мандарины, груши

В меню включены витаминизированные напитки: кисель плодово-ягодный витаминизированный (витамины В1,В6,РР,С), кофейный напиток витаминизированный (витамины В1,В6,РР,С), молоко витаминизированное (витамины А,Е, В1,В6,В9,С,РР, а также железо, цинк)

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