

Составлено

Директор

МБОУ «Школа № 59»

Директор - Давыдова З.Н.

08.11.2021



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБОУ «Школа № 59»

Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

08.11.2021г.



4-х недельное примерное пикетичное 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
- Авгозаводского 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»

№	Цена	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)										
				Белки	жиры	углеводы			Са	Mg	P	Fe	V <sub>1</sub>	C	A									
<b>Первая неделя</b>																								
<b>Понедельник</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
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	0,04											
212	44,93	Омлет с сосисками	200	20	33,8	3,8	373	150	31	340	3,64	0,17	0,4	0,29										
ГТК 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	<b>Всего:</b>		<b>27,1</b>	<b>46,5</b>	<b>46</b>	<b>684</b>	<b>312,7</b>	<b>51,5</b>	<b>465</b>	<b>4,46</b>	<b>0,5</b>	<b>1,12</b>	<b>0,37</b>										
		<b>Обед</b>																						
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	<b>Всего:</b>		<b>28,4</b>	<b>24,7</b>	<b>97,3</b>	<b>732</b>	<b>83,7</b>	<b>204</b>	<b>466</b>	<b>9,17</b>	<b>0,56</b>	<b>8,93</b>	<b>0,04</b>										
		<b>Итого:</b>		<b>55,5</b>	<b>71,2</b>	<b>143,3</b>	<b>1416</b>	<b>396,4</b>	<b>255,5</b>	<b>931</b>	<b>13,63</b>	<b>1,06</b>	<b>10,05</b>	<b>0,41</b>										
<b>Вторник</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
14	6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	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	<b>Всего:</b>		<b>26,4</b>	<b>25,5</b>	<b>72,8</b>	<b>535</b>	<b>412,7</b>	<b>50</b>	<b>348</b>	<b>2,82</b>	<b>0,16</b>	<b>3,7</b>	<b>0,09</b>										
		<b>Обед</b>																						
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										
ГТК 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										



**Пятница**

**Завтрак**

ГТК 163	54,50	Филе куриное запечённое с ананасами	90	20,3	6,6	3,7	212	95	65	118	1,1	0,05	0,7	0,1
309	6,77	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
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
	65,79	<b>Всего:</b>		<b>28,5</b>	<b>11,5</b>	<b>59,6</b>	<b>523</b>	<b>120,7</b>	<b>88</b>	<b>191</b>	<b>3,37</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>0,12</b>
		<b>Обед</b>												

Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью

Жаркое по-домашнему с печенью

Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)

Компот из ягод

Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами

**Всего:**

*Итого:*

**Суббота**

**Завтрак**

14	6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
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
	2,25	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	66,65	<b>Всего:</b>		<b>20,8</b>	<b>24,9</b>	<b>67,4</b>	<b>580</b>	<b>49,7</b>	<b>163</b>	<b>357</b>	<b>7,06</b>	<b>0,35</b>	<b>0,68</b>	<b>0,08</b>
		<b>Обед</b>												

Суп с клёцками, зеленью

Рыба запечённая "Солнышко"

Пюре картофельное

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами

**Всего:**

*Итого:*

**Вторая неделя**

**Понедельник**

**Завтрак**

	7,77	Суп с клёцками, зеленью	250	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
ГТК 193	40,37	Рыба запечённая "Солнышко"	90	16,7	10	2,4	140	117	28	241	0,95	0,09	0,87	0,09
312	21,17	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
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
	79,65	<b>Всего:</b>		<b>28,4</b>	<b>21,9</b>	<b>81,4</b>	<b>637</b>	<b>256,7</b>	<b>111</b>	<b>497</b>	<b>4,85</b>	<b>0,48</b>	<b>8,08</b>	<b>0,35</b>
		<i>Итого:</i>		49,2	46,8	148,8	1217	306,4	274	854	11,91	0,83	8,76	0,43

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
ТГК 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	<b>Всего:</b>		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
ТГК 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	<b>Всего:</b>		23,92	16,05	109,02	699	67	80	218	3,39	0,31	13,97	0
		<b>Итого:</b>		51,42	50,45	192,42	1468	521,7	124,7	468	7,83	0,74	26,79	0,14
		<b>Вторник</b>												
		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
ТГК 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	<b>Всего:</b>		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
ТГК 242	41,18	Филе куриное панрованное	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	<b>Всего:</b>		34,6	21,3	92,9	819	67,7	147	326	6,03	0,41	6,97	0,1
		<b>Итого:</b>		53,7	36,5	156,1	1321	179,4	226	614	8,88	0,75	17,3	0,15
		<b>Среда</b>												
		Завтрак												
ТГК 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 микроутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
65,25	<b>Всего:</b>		30,2	20,4	67,6	645	65,7	207	390	7,41	0,36	9,27	0,12
	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
285	Макаронник с мясом	200	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
101/2004	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	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 микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
79,36	<b>Всего:</b>		31,2	22,4	106,5	782	113,7	73,3	207	4,67	0,36	17,12	0,05
	<b>Итого:</b>		61,4	42,8	174,1	1427	179,4	280,3	597	12,08	0,72	26,39	0,17
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	30	4,9	3,09	1,2	54	1,5	4,5	46	0,3	0,18	0	0
ГТК 1 47	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
376	Творог "Растиска"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
	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 микроутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
65,70	<b>Всего:</b>		21,2	15,79	75,7	532	466,2	62,5	292	2,52	0,34	2,3	0,04
	Обед												
177/2004	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
ГТК 274	Ёжики "Аппетитные"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
377	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 микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
87,40	<b>Всего:</b>		26,7	17,9	84,5	657	103,7	108	315	5,59	0,484	11,57	0,06
	<b>Итого:</b>		47,9	33,69	160,2	1189	569,9	170,5	607	8,11	0,824	13,87	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	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
377	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 микроутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
66,01	<b>Всего:</b>		18,3	15,7	70,6	509	60,7	50	205	6,06	0,23	15,48	0,03

		<b>Обед</b>													
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	
ГТК 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	
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	
	83,42	<b>Всего:</b>		<b>25,15</b>	<b>15,4</b>	<b>91</b>	<b>636</b>	<b>105,7</b>	<b>102</b>	<b>339</b>	<b>4,12</b>	<b>0,36</b>	<b>20,01</b>	<b>0,24</b>	
		<i>Итого:</i>		43,45	31,1	161,6	1145	166,4	152	544	10,18	0,59	35,49	0,27	
		<b>Суббота</b>													
		<b>Завтрак</b>													
ГТК 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	<b>Всего:</b>		<b>26,7</b>	<b>15,6</b>	<b>48,6</b>	<b>536</b>	<b>65,7</b>	<b>117</b>	<b>212</b>	<b>4,2</b>	<b>0,32</b>	<b>6,03</b>	<b>0,1</b>	
		<b>Обед</b>													
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	Виточки 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	
ГТК 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	<b>Всего:</b>		<b>34,47</b>	<b>21,5</b>	<b>124,81</b>	<b>864</b>	<b>84</b>	<b>198</b>	<b>375</b>	<b>8,77</b>	<b>0,66</b>	<b>6,07</b>	<b>0,04</b>	
		<i>Итого:</i>		61,17	37,1	173,41	1400	149,7	315	587	12,97	0,98	12,1	0,14	
		<b>Третья неделя</b>													
		<b>Понедельник</b>													
		<b>Завтрак</b>													
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	<b>Всего:</b>		<b>25,7</b>	<b>33,6</b>	<b>56,2</b>	<b>606</b>	<b>467,7</b>	<b>79</b>	<b>502</b>	<b>7,05</b>	<b>0,27</b>	<b>13,73</b>	<b>0,38</b>	
		<b>Обед</b>													
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
ТК 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 микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	79,33	<b>Всего:</b>		<b>25</b>	<b>16,1</b>	<b>82,6</b>	<b>616</b>	<b>94,7</b>	<b>92</b>	<b>317</b>	<b>4,78</b>	<b>0,34</b>	<b>13,5</b>	<b>0,05</b>
		<i>Итого:</i>		40,9	38,2	162,6	1213	201,4	136	476	7,13	0,79	20,77	0,13
		<b>Четверг</b>												
		<b>Завтрак</b>												
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 порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
223	51,20	Запеканка из творога со стуженным 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 микроутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	66,38	<b>Всего:</b>		<b>30,2</b>	<b>30,4</b>	<b>61,5</b>	<b>602</b>	<b>385,7</b>	<b>412,5</b>	<b>440</b>	<b>2,58</b>	<b>0,18</b>	<b>0,67</b>	<b>0,14</b>
		<b>Обед</b>												
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
ТК 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 микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	81,78	<b>Всего:</b>		<b>39,47</b>	<b>17,9</b>	<b>105,41</b>	<b>836</b>	<b>79,7</b>	<b>142</b>	<b>290</b>	<b>6,32</b>	<b>0,57</b>	<b>6,58</b>	<b>0,1</b>
		<i>Итого:</i>		69,67	48,3	166,91	1438	465,4	554,5	730	8,9	0,75	7,25	0,24
		<b>Пятница</b>												
		<b>Завтрак</b>												
ТК 552	46,40	Индийка 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 микроутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	65,87	<b>Всего:</b>		<b>24,4</b>	<b>26,5</b>	<b>89,3</b>	<b>715</b>	<b>171,7</b>	<b>83</b>	<b>304</b>	<b>3,93</b>	<b>0,24</b>	<b>7,3</b>	<b>0,02</b>
		<b>Обед</b>												
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 витаминовый с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	81,13 <b>Всего:</b>		<b>20,35</b>	<b>10,2</b>	<b>72,9</b>	<b>461</b>	<b>91,1</b>	<b>288</b>	<b>165</b>	<b>8,03</b>	<b>0,5</b>	<b>35,56</b>	<b>0</b>
	<i>Итого:</i>		44,75	36,7	162,2	1176	262,8	371	469	11,96	0,74	42,86	0,02
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ГТК 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
ГТК 3	5,55 Капуста морская (доп. гарнир)	25	0,15	0,5	1,1	10	0	0	0	0	0	0	0
ГТК 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 <b>Всего:</b>		<b>29,75</b>	<b>19,5</b>	<b>83,3</b>	<b>642</b>	<b>134,7</b>	<b>179</b>	<b>371</b>	<b>6,64</b>	<b>0,43</b>	<b>4,6</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
155	7,77 Суп с клёкками, 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 витаминовый с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	80,28 <b>Всего:</b>		<b>24,7</b>	<b>19,7</b>	<b>123,1</b>	<b>796</b>	<b>133,7</b>	<b>104</b>	<b>400</b>	<b>4,81</b>	<b>0,54</b>	<b>31,2</b>	<b>0,06</b>
	<i>Итого:</i>		54,45	39,2	206,4	1438	268,4	283	771	11,45	0,97	35,8	0,16
	Четвертая неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
11/2004	20,72 Бульбород 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 Пиюре 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 <b>Всего:</b>		<b>17,9</b>	<b>19,5</b>	<b>84,8</b>	<b>587</b>	<b>315,7</b>	<b>80</b>	<b>354</b>	<b>3,53</b>	<b>0,33</b>	<b>4,45</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
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	<b>Всего:</b>		<b>24,82</b>	<b>15,45</b>	<b>104,92</b>	<b>672</b>	<b>92,7</b>	<b>108</b>	<b>314</b>	<b>4,49</b>	<b>0,36</b>	<b>9,85</b>	<b>0,21</b>
	<b>Итого:</b>		42,72	34,95	189,72	1259	408,4	188	668	8,02	0,69	14,3	0,29
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	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
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,4</b>	<b>17,9</b>	<b>68,8</b>	<b>550</b>	<b>132,7</b>	<b>37,5</b>	<b>137</b>	<b>2,12</b>	<b>0,19</b>	<b>4,8</b>	<b>0,05</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	12,75	0
ТТЖ 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
	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	<b>Всего:</b>		<b>24,8</b>	<b>17,9</b>	<b>81,8</b>	<b>624</b>	<b>75,7</b>	<b>87</b>	<b>313</b>	<b>4,38</b>	<b>0,36</b>	<b>13,41</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>		48,2	35,8	150,6	1174	208,4	124,5	450	6,5	0,55	18,21	0,09
	<b>Среда</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 ступенным 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
	<b>Всего:</b>		<b>30</b>	<b>29,1</b>	<b>76,4</b>	<b>650</b>	<b>353,7</b>	<b>412</b>	<b>427</b>	<b>1,73</b>	<b>0,42</b>	<b>1,15</b>	<b>0,12</b>
	<b>Обед</b>												
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
	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	<b>Всего:</b>		<b>34,8</b>	<b>30,6</b>	<b>125,2</b>	<b>928</b>	<b>254,7</b>	<b>206</b>	<b>483</b>	<b>7,84</b>	<b>0,54</b>	<b>3,8</b>	<b>0,28</b>
	<b>Итого:</b>		64,8	59,7	201,6	1578	608,4	618	910	9,57	0,96	4,95	0,4

		Четверг															
		Завтрак															
ТТК473	40,21	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09			
304	10,02	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03			
338	11,40	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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			
	64,95	<b>Всего:</b>		<b>25,79</b>	<b>19,88</b>	<b>71,01</b>	<b>664</b>	<b>67,7</b>	<b>103</b>	<b>263</b>	<b>6,08</b>	<b>0,22</b>	<b>18,47</b>	<b>0,12</b>			
		<b>Обед</b>															
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 (дол.гарнир)	30	0,3	1,5	2,3	23	9	4,3	9	0,24	0,01	2,88	0			
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			
	78,52	<b>Всего:</b>		<b>31,1</b>	<b>22,3</b>	<b>104</b>	<b>769</b>	<b>100,7</b>	<b>67,3</b>	<b>204</b>	<b>4,45</b>	<b>0,35</b>	<b>13,37</b>	<b>0,05</b>			
		<b>Итого:</b>		<b>56,89</b>	<b>42,18</b>	<b>175,01</b>	<b>1433</b>	<b>168,4</b>	<b>170,3</b>	<b>467</b>	<b>10,53</b>	<b>0,57</b>	<b>31,84</b>	<b>0,17</b>			
		<b>Пятница</b>															
		<b>Завтрак</b>															
14	6,15	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04			
ТТК 552	46,40	Индейка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	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			
	64,62	<b>Всего:</b>		<b>21,4</b>	<b>32,2</b>	<b>71,4</b>	<b>684</b>	<b>162,7</b>	<b>52</b>	<b>217</b>	<b>2,95</b>	<b>0,18</b>	<b>7,3</b>	<b>0,06</b>			
		<b>Обед</b>															
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			
ТТК 274	35,91	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	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			
	83,09	<b>Всего:</b>		<b>20,45</b>	<b>19,6</b>	<b>71,9</b>	<b>581</b>	<b>126,7</b>	<b>97</b>	<b>312</b>	<b>5,42</b>	<b>0,49</b>	<b>27,34</b>	<b>0,04</b>			
		<b>Итого:</b>		<b>41,85</b>	<b>51,8</b>	<b>143,3</b>	<b>1265</b>	<b>289,4</b>	<b>149</b>	<b>529</b>	<b>8,37</b>	<b>0,67</b>	<b>34,64</b>	<b>0,1</b>			
		<b>Суббота</b>															
		<b>Завтрак</b>															
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			

ТГК 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
		Обел												
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
ТГК 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