

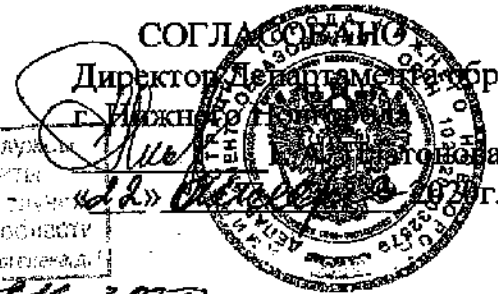
СОГЛАСОВАНО

Ильина
Упр. по развитию
направление
объект
№ 62 от 07.09.2020 - 1384-2020
от 08.11.2020.

Управление федеральных служб
по надзору в сфере защиты
прав потребителей и техники
Челябинская область, Челябинск
600050, г. Челябинск, ул. Троицкая, 1

СОГЛАСОВАНО

Директор Департамента образования



УТВЕРЖДАЮ

Директор по производству и питанию

МП «Единый центр
муниципального заказа»

Е.И. Корнева



2020г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на вторую 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),185ф, 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 № 3,7,14,19,22,33,35,42,103,113, лицей №40ф, гимназия №1, гимназия №1ф, гимназия №13ф, лицей №8

Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,173, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28ф

Приокского района № 11,17,32,45,48,88,88ф,89,131,134,135,140,154,174

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
<i>Первая неделя</i>													
<i>Понедельник</i>													
<i>Завтрак</i>													
14	Масло сливочное	15	0,1	11	0,1	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	17,9	3,3	229	123	20	244	2,58	0,08	0,36	0,26
	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	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
	Всего:		22,5	34,8	62,4	651	194	37	321	3,31	0,37	1,01	0,33
<i>Обед</i>													
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	100	15,7	8,1	2,7	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	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
	Всего:		34,9	21,3	125,8	843	97	106	272	5,78	0,35	21,9	0,03
<i>Полдник</i>													
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,5	21,8	163	17	6	36	0,41	0,05	0,02	0,02
	Всего:		9,7	10,9	31,2	281	257	34	216	0,61	0,35	17,02	0,2
	Итого:		67,1	67	219,4	1775	548	177	809	9,7	1,07	39,93	0,56
<i>Вторник</i>													
<i>Завтрак</i>													
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	150/25	25,3	19,5	37,4	390	292	40	358	1	0,09	0,5	0,06
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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
	Всего:		28,9	28,6	79,4	657	325	65	410	5,17	0,18	12,6	0,1
<i>Обед</i>													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	15/255	5,6	5,11	10,3	123	38	25	53	1,1	0,05	10,08	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 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0

	Всего:		27,6	20,54	110,51	755	111	106	270	5,57	0,34	37,11	0,01
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Кондитерское изделие (вафли)	36	1,6	9	23,8	184	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		7,5	16	46,4	360	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Итого:		64	65,14	236,31	1772	674	199	862	10,94	0,58	50,91	0,15
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	80	15,76	9,84	2,82	217	24	57	126	1,16	0,05	5	0,07
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
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
	Всего:		25,36	16,54	98,32	712	66,3	100	221	5,89	0,23	34,51	0,09
	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 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		34,77	20,23	101,51	777	118	128	426	7,47	0,69	18,61	0,06
	Полдник												
401	Оладьи со гущённым молоком	100/30	9,5	10,2	52,4	337	165	27	169	0,88	0,13	1,03	0,03
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Всего:		10,1	10,8	89	497	197	44	186	3,8	0,18	16,78	0,03
	Итого:		70,23	47,57	288,83	1986	381,3	272	833	17,16	1,1	69,9	0,18
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,45	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/10	8,9	12,8	36,8	298	169	98	239	2,8	0,21	1,7	0,07
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	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
	Всего:		24,85	30,98	108,35	821	449	156	517	5,41	0,41	3,11	0,13
	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
285	Макаронни с мясом	200	21,51	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04

101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)													
348	Компот из кураги	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,2	0,01	2,9	0	
	Хлеб ржаной/батон	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0	
	Всего:	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	
	Полдник		35,81	27,2	124,8	911	107	92	264	5,67	0,33	9,46	0,05	
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04	
ТТК 27	Хачапури	50	6,5	7,6	13,9	162	129	10	91	0,47	0,04	0,04	0,06	
	Всего:		12,1	12,6	35,9	318	371	40	279	0,67	0,1	1,84	0,1	
	<i>Итого:</i>		72,76	70,78	269,05	2050	927	288	1060	11,75	0,84	14,41	0,28	
	Пятница													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
ТТК 477	Бифштекс домашний	80	11,66	9,3	14,5	170	10	14	44	1,12	0,15	1,2	0	
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	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	
	Всего:		19,26	24,3	76	613	35	61	162	3,74	0,27	18,8	0,07	
	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	18,36	0	
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	80	18,07	5,9	3,3	188	84	58	105	1,02	0,05	0,66	0,09	
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	35	0,3	0,1	0,9	5	8	5	15	0,21	0,01	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	
	Всего:		33,82	16,9	99,5	769	201	157	367	6	0,42	31,95	0,12	
	Полдник													
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70	6,5	7,2	30,6	239	9	8	42	0,62	0,06	0	0,02	
	Всего:		12,1	13,6	40	357	249	36	222	0,82	0,36	17	0,2	
	<i>Итого:</i>		65,18	54,8	215,5	1739	485	254	751	10,56	1,05	67,75	0,39	
	Вторая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0	
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02	
	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	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	
	Всего:		19,6	30,1	87,3	706	94	35	191	2,39	0,44	0,65	0,07	

	Обед												
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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	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
	Всего:		31,8	21,5	131,2	853	104	144	451	6,78	0,32	26,59	0,02
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 736	Пирожок печёный сдобный с яйцом	75	7,9	11,3	18,1	219	38	10	89	1,11	0,06	0,04	0,12
	Всего:		13,5	17,7	27,5	337	278	38	269	1,31	0,36	17,04	0,3
	Итого:		64,9	69,3	246	1896	476	217	911	10,48	1,12	44,28	0,39
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,8	0
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		22,2	16,6	78,7	590	39	61	226	2,2	0,26	13,06	0,05
	Обед												
112	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
289	Рагу из птицы	250	23,9	10,1	18,9	349	30	108	230	2,4	0,17	11,3	0,06
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 вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		37,6	17,63	115,2	882	118	196	470	9,41	0,48	36,92	0,06
	Полдник												
386	Ряженка	200	5,8	8	8,4	128	240	28	180	0,2	0,34	1,4	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Всего:		9,9	12,5	46,9	375	284	48	231	3,89	0,43	13,73	0,05
	Итого:		69,7	46,73	240,8	1847	441	305	927	15,5	1,17	63,71	0,16
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04

	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	22,7	161	17	6	36	0,42	0,05	0,02	0,02
	Всего:		9,4	10,4	32,1	279	257	34	216	0,62	0,35	17,02	0,2
	<i>Итого:</i>		63,3	70,4	217,64	1819	716	231,5	973	13,4	0,93	57,99	0,5
	Вторник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,5	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	250/10	8,1	13,2	35	293	195	47	213	1,03	0,17	2	0,07
	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
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
	Всего:		20,85	28,18	104,3	771	373	89	397	6,16	0,36	14,21	0,11
	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	18,36	0
ТТК 478	Тефтели мясные в соусе	80/50	15	10,5	11,6	220	19	29	88	1,14	0,15	1,96	0,03
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		34,05	20,8	129	877	122	126	322	8,82	0,5	48,82	0,05
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 27	Хачапури	50	6,5	7,6	13,9	162	129	10	91	0,47	0,04	0,04	0,06
	Всего:		12,1	12,6	35,9	318	371	40	279	0,67	0,1	1,84	0,1
	Итого:		67	61,58	269,2	1966	866	255	998	15,65	0,96	64,87	0,26
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	80	15,76	9,8	2,8	217	24	57	126	1,16	0,05	5	0,07
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	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
	Всего:		25,86	19,7	90,8	735	122	118	292	5,71	0,45	35,15	0,11
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	10/250	5,6	4	15	139	17	31	76	1,03	0,09	6,1	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03

ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	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
	Всего:		33,6	24,4	114,8	859	155	147	446	6,44	0,56	31,28	0,06
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70	6,5	7,2	30,6	239	9	8	42	0,62	0,06	0	0,02
	Всего:		12,1	13,6	40	357	249	36	222	0,82	0,36	17	0,2
	Итого:		71,56	57,7	245,6	1951	526	301	966	12,97	1,37	83,43	0,37
	Четверг												
	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 сгущенным молоком	150/25	25,3	19,5	37,4	390	292	40	358	1	0,09	0,5	0,06
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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
	Всего:		28,9	28,6	79,4	657	325	65	410	5,17	0,18	12,6	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	15/255	5,6	5,11	10,3	123	38	25	53	1,1	0,05	10,08	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	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
	Всего:		27,2	17,14	106,81	715	110	112	283	5,83	0,36	29,26	0,01
	Полдник												
401	Оладьи с соусом клубничным	100/40	7,8	7,9	49,5	302	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		7,8	7,9	71,9	392	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02
	Итого:		63,9	53,64	258,11	1764	528	202	809	12,36	0,67	68,86	0,13
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/10	6,3	12,4	28,5	250	151	48	183	1	0,14	1,4	0,06
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
	Всего:		15,9	28,2	84,5	655	393	103,5	393	5,45	0,28	14,77	0,15
	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	80	19	8,5	8,3	242	12	67	85	1,58	0,08	0,67	0,08
541/2004	Рагу овощное	150	2,9	6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
377	Чай с сахаром 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
	Всего:		35,7	24,3	90,8	791	119	165	350	7,38	0,37	27,01	0,12
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Кондитерское изделие (вафли)	36	1,6	10	23	190	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		7,5	17	45,6	366	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Итого:		59,1	69,5	220,9	1812	750	296,5	925	13,03	0,71	42,98	0,31
	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	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
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
	Всего:		17,6	25,2	102,4	710	347	67,5	308	4,15	0,44	14,48	0,13
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,9	17,3	139	22	26	75	0,98	0,1	7,55	0,02
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
333/2004	Вермишель отварная с сыром	150	8,8	11,4	24,6	236	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	30	1	0,1	2	12	6	6	19	0,2	0	3	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
348	Комлот 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
	Всего:		28,7	32,4	131,6	935	204	124	423	9,08	0,46	23,55	0,1
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 27	Хачапури	50	6,5	7,6	13,9	162	129	10	91	0,47	0,04	0,04	0,06
	Всего:		12,1	12,6	35,9	318	371	40	279	0,67	0,1	1,84	0,1
	Итого:		58,4	70,2	269,9	1963	922	231,5	1010	13,9	1	39,87	0,33
	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	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,7	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12,5	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
	Всего:		26,6	23,3	99,6	765	182	144	367	6,4	0,26	29,07	0,1
	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	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		30,95	19,93	94	715	123	115	386	6,21	0,52	31,14	0,05
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТк 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,5	21,8	163	17	6	36	0,41	0,05	0,02	0,02
	Всего:		9,7	10,9	31,2	281	257	34	216	0,61	0,35	17,02	0,2
	<i>Итого:</i>		<i>67,25</i>	<i>54,13</i>	<i>224,8</i>	<i>1761</i>	<i>562</i>	<i>293</i>	<i>969</i>	<i>13,22</i>	<i>1,13</i>	<i>77,23</i>	<i>0,35</i>
	<i>Среда</i>												
	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 сгущенным молоком	150/25	25,3	19,5	37,4	390	292	40	358	1	0,09	0,5	0,06
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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
	Всего:		28,9	28,6	79,4	657	325	65	410	5,17	0,18	12,6	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками	25/15/250	9,4	1,1	16,3	128	12,5	30	49	0,81	0,04	1,26	0,01
260	Гуляш из говядины	85	12,6	11,6	2,14	171	10	3	12	0,15	0,01	0,6	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	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
	Всего:		39,7	22,6	132,74	922	102,5	235	419	9,4	0,46	14,75	0,05
	Полдник												
401	Оладьи с соусом клубничным	100/40	7,8	7,9	49,5	302	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		7,8	7,9	71,9	392	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02

	<i>Итого:</i>		76,4	59,1	284,04	1971	520,5	325	945	15,93	0,77	54,35	0,17
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 500	Шницель "Нежный"	80	15,7	16,4	16,9	298	9	34	88	1,4	0,22	0,39	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	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
	Всего:		27,7	31,5	105	849	114	84	231	6,22	0,65	30,54	0,08
	Обед												
82	Борщ со свежей напустой 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
284	Запеканка картофельная с мясом	200	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	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
	Всего:		31,4	24,3	123,05	872	115,3	113	293	5,9	0,39	33,22	0,03
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 736	Пирожок печёный сдобный с яйцом	75	7,9	11,3	18,1	219	38	10	89	1,11	0,06	0,04	0,12
	Всего:		13,5	17,7	27,5	337	278	38	269	1,31	0,36	17,04	0,3
	Итого:		72,6	73,5	253,55	2058	507,3	235	793	13,43	1,4	80,8	0,41
	Пятница												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	30	4,9	3,1	1,3	54	2	5	47	0,25	0,18	0	0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	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
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		20,8	19,3	101,1	664	308	87	353	4,98	0,38	14,91	0,06
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с 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	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0

		50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Хлеб ржаной/батон		29,6	24,3	116,5	837	139	128	389	6,29	0,47	28,53	0,06
	Всего:												
	Полдник	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
884	Сок фруктовый	75	11	8,9	18,2	212	24	16	89	0,79	0,06	0,12	0,01
11К 1/6	Пирожок печёный с мясом луком		11	8,9	40,6	302	24	16	89	0,79	0,06	0,12	0,01
	Всего:		61,4	52,5	258,2	1803	471	231	831	12,06	0,91	48,56	0,13
	Итого:		1346	1230	4948	37553	11918	5096	18049	264,3	19,47	1135	6,05
	Итого по меню:		67,3	61,5	247,4	1877,7	595,9	254,8	902,5	13,2	1,0	56,8	0,3
	среднее за день												

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