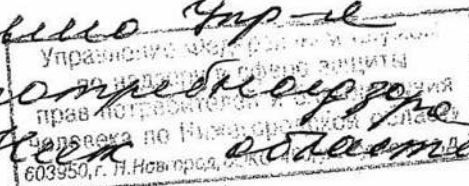


СОГЛАСОВАНО

*Именно чл. 1  
Республиканского  
по Нижегородской области  
№ 52-00-07/09-13883-2020  
от 02.11.2020*



СОГЛАСОВАНО

Директор Департамента образования  
г. Нижний Новгород  
*Глатонова*



УТВЕРЖДАЮ

Директор по производству и питанию  
МП «Единый центр  
муниципального заказа»



4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащихся средних и старших 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),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 № 3,7,14,19,22,33,35,42,103,113, гимназия №1, гимназия №13, лицей №8, лицей №40  
Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,173, 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  
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»

№ п/п	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>													
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
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0,37
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
ТТК 245	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
	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>20,8</b>	<b>35,7</b>	<b>93</b>	<b>813</b>	<b>178</b>	<b>53,5</b>	<b>278</b>	<b>2,34</b>	<b>0,42</b>	<b>0,72</b>	<b>0,48</b>
<b>Обед</b>													
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	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0	0	0	0	0	0	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>36,9</b>	<b>24,6</b>	<b>142,8</b>	<b>951</b>	<b>92</b>	<b>97</b>	<b>265</b>	<b>5,5</b>	<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,7</b>	<b>60,3</b>	<b>235,8</b>	<b>1764</b>	<b>270</b>	<b>151</b>	<b>543</b>	<b>7,8</b>	<b>0,8</b>	<b>10,6</b>	<b>0,5</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 сгущенным 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	15/255	5,6	5,11	10,3	123	38	25	53	1,1	0,05	10,1	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	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>27,6</b>	<b>20,54</b>	<b>110,51</b>	<b>755</b>	<b>111</b>	<b>106</b>	<b>270</b>	<b>5,57</b>	<b>0,34</b>	<b>57,1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,2</b>	<b>54,64</b>	<b>186,71</b>	<b>1464</b>	<b>505</b>	<b>173</b>	<b>783</b>	<b>8,38</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	68	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
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
	<b>Всего:</b>		<b>29,59</b>	<b>19,88</b>	<b>104,61</b>	<b>797</b>	<b>75,3</b>	<b>112</b>	<b>253</b>	<b>6,28</b>	<b>0,26</b>	<b>35,9</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
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
	<b>Всего:</b>		<b>39,98</b>	<b>23,51</b>	<b>104,02</b>	<b>840</b>	<b>123</b>	<b>133</b>	<b>461</b>	<b>7,62</b>	<b>0,74</b>	<b>16,7</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69,57</b>	<b>43,39</b>	<b>208,63</b>	<b>1637</b>	<b>198</b>	<b>245</b>	<b>714</b>	<b>13,9</b>	<b>1</b>	<b>52,6</b>	<b>0,19</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>24,85</b>	<b>30,98</b>	<b>108,35</b>	<b>821</b>	<b>449</b>	<b>156</b>	<b>517</b>	<b>5,41</b>	<b>0,41</b>	<b>3,11</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
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	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	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,2	0,01	2,9	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>35,8</b>	<b>27,2</b>	<b>124,8</b>	<b>911</b>	<b>107</b>	<b>92</b>	<b>264</b>	<b>5,67</b>	<b>0,33</b>	<b>9,46</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,65</b>	<b>58,18</b>	<b>233,15</b>	<b>1732</b>	<b>556</b>	<b>248</b>	<b>781</b>	<b>11,1</b>	<b>0,74</b>	<b>12,6</b>	<b>0,18</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	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	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>29,04</b>	<b>25,49</b>	<b>77,08</b>	<b>655</b>	<b>44</b>	<b>179</b>	<b>295</b>	<b>7,06</b>	<b>0,31</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 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
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)	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
	<b>Всего:</b>		<b>39,08</b>	<b>19,5</b>	<b>102,73</b>	<b>845</b>	<b>231</b>	<b>177</b>	<b>410</b>	<b>6,44</b>	<b>0,46</b>	<b>33,1</b>	<b>0,15</b>
	<b>Итого:</b>		<b>68,12</b>	<b>44,99</b>	<b>179,81</b>	<b>1500</b>	<b>275</b>	<b>356</b>	<b>705</b>	<b>13,5</b>	<b>0,77</b>	<b>34</b>	<b>0,23</b>

Суббота													
Завтрак													
59	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)	50	0,4	0,1	1,3	7	11	7	21	0,3	0,02	5	0
421	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21,2</b>	<b>14,63</b>	<b>99,21</b>	<b>627</b>	<b>75</b>	<b>76</b>	<b>191</b>	<b>5,6</b>	<b>0,32</b>	<b>29,9</b>	<b>0</b>
Обед													
155	Суп с клецками с мясом	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,5	0,1	2	12	7	10	13	0,5	0,03	12,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	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>45,84</b>	<b>28,81</b>	<b>125,15</b>	<b>949</b>	<b>222</b>	<b>255</b>	<b>709</b>	<b>11,1</b>	<b>0,63</b>	<b>14,1</b>	<b>0,16</b>
	<b>Итого:</b>		<b>67,04</b>	<b>43,44</b>	<b>224,36</b>	<b>1576</b>	<b>297</b>	<b>331</b>	<b>900</b>	<b>16,7</b>	<b>0,95</b>	<b>44,1</b>	<b>0,16</b>
Вторая 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 порционнo	20	4,6	6	0	72	176	7	100	0,2	0	0,14	0,06
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
	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
	<b>Всего:</b>		<b>25,2</b>	<b>36,9</b>	<b>92,8</b>	<b>814</b>	<b>272</b>	<b>43</b>	<b>297</b>	<b>2,73</b>	<b>0,46</b>	<b>0,79</b>	<b>0,14</b>
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
	<b>Всего:</b>		<b>31,8</b>	<b>21,5</b>	<b>131,2</b>	<b>853</b>	<b>104</b>	<b>144</b>	<b>451</b>	<b>6,78</b>	<b>0,32</b>	<b>26,6</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57</b>	<b>58,4</b>	<b>224</b>	<b>1667</b>	<b>376</b>	<b>187</b>	<b>748</b>	<b>9,51</b>	<b>0,78</b>	<b>27,4</b>	<b>0,16</b>
Вторник													
Завтрак													
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	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
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
	<b>Всего:</b>		<b>27,81</b>	<b>20,01</b>	<b>85,41</b>	<b>673</b>	<b>45</b>	<b>72</b>	<b>272</b>	<b>2,58</b>	<b>0,3</b>	<b>16,4</b>	<b>0,06</b>

	<b>Обед</b>												
12	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	7	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	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>37,6</b>	<b>17,63</b>	<b>115,2</b>	<b>882</b>	<b>118</b>	<b>196</b>	<b>470</b>	<b>9,41</b>	<b>0,48</b>	<b>40,9</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>65,41</b>	<b>37,64</b>	<b>200,61</b>	<b>1555</b>	<b>163</b>	<b>268</b>	<b>742</b>	<b>12</b>	<b>0,78</b>	<b>57,3</b>	<b>0,12</b>
	<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 спущенным 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
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	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
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
	<b>Всего:</b>		<b>39,14</b>	<b>23,19</b>	<b>128,08</b>	<b>890</b>	<b>107</b>	<b>242</b>	<b>442</b>	<b>10,9</b>	<b>0,5</b>	<b>26,9</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>75,74</b>	<b>57,29</b>	<b>204,28</b>	<b>1599</b>	<b>501</b>	<b>309</b>	<b>955</b>	<b>13,7</b>	<b>0,67</b>	<b>27,6</b>	<b>0,18</b>
	<b>Четверг</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
209	Яйцо вареное	1шт	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>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	25/15/250	8,96	0,95	12,93	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	0,01
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
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	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>32,46</b>	<b>21,75</b>	<b>135,63</b>	<b>928</b>	<b>123</b>	<b>122</b>	<b>328</b>	<b>8,04</b>	<b>0,42</b>	<b>23</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61,06</b>	<b>48,75</b>	<b>238,73</b>	<b>1701</b>	<b>411</b>	<b>196</b>	<b>701</b>	<b>14,7</b>	<b>0,67</b>	<b>36,4</b>	<b>0,32</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
15	Сыр порционно	20	4,6	6	0	72	176	7	100	0,2	0	0,14	0,06

	Плов из говядины	200	14,7	9,75	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
77	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,3</b>	<b>24,45</b>	<b>69,9</b>	<b>611</b>	<b>215</b>	<b>71</b>	<b>253</b>	<b>3,17</b>	<b>0,14</b>	<b>21,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
88	Ши 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 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
310	Картофель отварной	180	3,5	5,8	18,5	175	18	35	96	1,39	0,18	25	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>36,66</b>	<b>22,41</b>	<b>106,81</b>	<b>814</b>	<b>126</b>	<b>139</b>	<b>443</b>	<b>6,33</b>	<b>0,59</b>	<b>44,9</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,96</b>	<b>46,86</b>	<b>176,71</b>	<b>1425</b>	<b>341</b>	<b>210</b>	<b>696</b>	<b>9,5</b>	<b>0,73</b>	<b>66,6</b>	<b>0,16</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	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	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
342	Компот из яблок	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>32,73</b>	<b>14,6</b>	<b>78,53</b>	<b>652</b>	<b>134</b>	<b>106</b>	<b>217</b>	<b>4,16</b>	<b>0,22</b>	<b>16,9</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	25/250	8,2	7,2	32,7	266	131	43	158	1,82	0,16	9,3	0,03
284	Запеканка картофельная с мясом	200	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	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
	<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>24,43</b>	<b>130,55</b>	<b>950</b>	<b>198</b>	<b>131</b>	<b>395</b>	<b>6,59</b>	<b>0,51</b>	<b>24,6</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,73</b>	<b>39,03</b>	<b>209,08</b>	<b>1602</b>	<b>332</b>	<b>237</b>	<b>612</b>	<b>10,8</b>	<b>0,73</b>	<b>41,5</b>	<b>0,2</b>
	<b>Третья неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	30	6,9	6	0	108	264	10,5	150	0,3	0	0,21	0,09
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,8	4,5	272	164	27	327	3,45	0,11	0,49	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>32,8</b>	<b>42,6</b>	<b>60,5</b>	<b>749</b>	<b>582</b>	<b>89,5</b>	<b>637</b>	<b>8,1</b>	<b>0,25</b>	<b>14</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	265	4,7	5,8	17,1	142	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0,01
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



	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
3	Залежанка из творога со стуженным 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	15/255	5,6	5,11	10,3	123	38	25	53	1,1	0,05	10,1	0,01
	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
	<b>Всего:</b>		<b>27,2</b>	<b>17,14</b>	<b>106,81</b>	<b>715</b>	<b>110</b>	<b>112</b>	<b>283</b>	<b>5,83</b>	<b>0,36</b>	<b>29,3</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>63,8</b>	<b>51,24</b>	<b>183,01</b>	<b>1424</b>	<b>504</b>	<b>179</b>	<b>796</b>	<b>8,64</b>	<b>0,53</b>	<b>30</b>	<b>0,14</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	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
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>23,7</b>	<b>26,4</b>	<b>102,9</b>	<b>753</b>	<b>198</b>	<b>237</b>	<b>497</b>	<b>11,3</b>	<b>0,53</b>	<b>30,8</b>	<b>0,05</b>
	<b>Обед</b>												
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	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
541/2004	Рагу овощное	180	3,5	7,32	15,14	146	42	37	86	1,25	0,08	13,5	0,04
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
	<b>Всего:</b>		<b>41,1</b>	<b>27,22</b>	<b>95,84</b>	<b>875</b>	<b>123</b>	<b>188</b>	<b>387</b>	<b>8,01</b>	<b>0,4</b>	<b>29,4</b>	<b>0,12</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,8</b>	<b>53,62</b>	<b>198,74</b>	<b>1628</b>	<b>321</b>	<b>425</b>	<b>884</b>	<b>19,3</b>	<b>0,93</b>	<b>60,2</b>	<b>0,17</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
285	Макаронник 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)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	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
	<b>Всего:</b>		<b>25,71</b>	<b>27,8</b>	<b>85,3</b>	<b>715</b>	<b>70</b>	<b>46</b>	<b>137</b>	<b>5,89</b>	<b>0,21</b>	<b>17,4</b>	<b>0,08</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



	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	15	5	4,4	118	32	38	219	0,73	0,09	3,07	0,01
14	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>36,47</b>	<b>18,3</b>	<b>129,11</b>	<b>878</b>	<b>121</b>	<b>155</b>	<b>523</b>	<b>6,86</b>	<b>0,52</b>	<b>9,79</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62,18</b>	<b>46,1</b>	<b>214,41</b>	<b>1593</b>	<b>191</b>	<b>201</b>	<b>660</b>	<b>12,8</b>	<b>0,73</b>	<b>27,1</b>	<b>0,13</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 порционнo	20	4,6	6	0	72	176	7	100	0,2	0	0,14	0,06
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маглom	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, говядиной тушеной, 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	180	10,54	13,65	29,64	384	98	14	106	0,98	0,06	0,13	0,1
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	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>30,44</b>	<b>34,65</b>	<b>136,64</b>	<b>1083</b>	<b>221</b>	<b>126</b>	<b>438</b>	<b>9,25</b>	<b>0,47</b>	<b>23,6</b>	<b>0,12</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,34</b>	<b>62,85</b>	<b>239,04</b>	<b>1829</b>	<b>656</b>	<b>197</b>	<b>796</b>	<b>13,5</b>	<b>0,91</b>	<b>38,1</b>	<b>0,28</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	18,5	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
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>26,6</b>	<b>23,3</b>	<b>99,6</b>	<b>765</b>	<b>182</b>	<b>144</b>	<b>367</b>	<b>6,4</b>	<b>0,26</b>	<b>29,1</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
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
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

	<b>Всего:</b>													
	<b>Итого:</b>		<b>36,36</b>	<b>23,24</b>	<b>97,31</b>	<b>782</b>	<b>135</b>	<b>124</b>	<b>434</b>	<b>6,54</b>	<b>0,58</b>	<b>32,3</b>	<b>0,06</b>	
	<b>Среда</b>		<b>62,96</b>	<b>46,54</b>	<b>196,91</b>	<b>1547</b>	<b>317</b>	<b>268</b>	<b>801</b>	<b>12,9</b>	<b>0,84</b>	<b>61,3</b>	<b>0,16</b>	
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
376	Чай с сахаром	200/30	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09	
	Батон	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0	
	<b>Всего:</b>	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0	
	<b>Обед</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>	
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	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	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	
	<b>Всего:</b>		<b>44,54</b>	<b>20,59</b>	<b>140,78</b>	<b>945</b>	<b>108</b>	<b>264</b>	<b>463</b>	<b>10,3</b>	<b>0,5</b>	<b>14,9</b>	<b>0,05</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>81,14</b>	<b>54,69</b>	<b>216,98</b>	<b>1654</b>	<b>502</b>	<b>331</b>	<b>976</b>	<b>13,2</b>	<b>0,67</b>	<b>15,6</b>	<b>0,18</b>	
	<b>Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное													
15	Сыр порционнo	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	15	3,5	4,5	0	54	132	5,3	75	0,15	0	0,15	0,03	
309	Рожки отварные	100	18,99	12,38	3,61	266	31	68	152	1,41	0,06	6,37	0,09	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,3	0,04	9	0	
	Батон	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01	
	<b>Всего:</b>	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0	
	<b>Обед</b>		<b>34,59</b>	<b>32,98</b>	<b>83,61</b>	<b>844</b>	<b>246</b>	<b>106</b>	<b>353</b>	<b>3,49</b>	<b>0,46</b>	<b>16,2</b>	<b>0,2</b>	
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	10,1	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	
	<b>Всего:</b>		<b>32,2</b>	<b>25,81</b>	<b>123,45</b>	<b>895</b>	<b>115</b>	<b>113</b>	<b>293</b>	<b>5,88</b>	<b>0,39</b>	<b>33,3</b>	<b>0,03</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>66,79</b>	<b>58,79</b>	<b>207,06</b>	<b>1739</b>	<b>361</b>	<b>219</b>	<b>646</b>	<b>9,37</b>	<b>0,85</b>	<b>49,4</b>	<b>0,23</b>	
	<b>Пятница</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	
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,3	0,04	9	0	

	Чай с сахаром лимоном												
	Батон	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	<b>Всего:</b>	<b>30</b>	<b>2,8</b>	<b>1,2</b>	<b>20,1</b>	<b>103</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>27</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Обед		<b>26,4</b>	<b>24,2</b>	<b>67,1</b>	<b>631</b>	<b>58</b>	<b>73</b>	<b>304</b>	<b>3,85</b>	<b>0,19</b>	<b>13,5</b>	<b>0,06</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"												
312	Пюре картофельное	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
ТТК 206	Компот из вишни	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
	Хлеб ржаной/батон	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	<b>Всего:</b>	<b>50/45</b>	<b>7,6</b>	<b>2,4</b>	<b>50,6</b>	<b>254</b>	<b>25</b>	<b>38</b>	<b>115</b>	<b>2,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>30,3</b>	<b>25,4</b>	<b>118,9</b>	<b>865</b>	<b>148</b>	<b>133</b>	<b>406</b>	<b>6,48</b>	<b>0,5</b>	<b>29,5</b>	<b>0,06</b>
	<b>Суббота</b>		<b>56,7</b>	<b>49,6</b>	<b>186</b>	<b>1496</b>	<b>206</b>	<b>206</b>	<b>710</b>	<b>10,3</b>	<b>0,69</b>	<b>43,1</b>	<b>0,12</b>
	Завтрак												
14	Масло сливочное												
259	Жаркое по-домашнему	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	200	13,4	11,2	19,7	242	27	50	198	2,4	0,19	8,6	0
ТТК 221	Плюшка с маком	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
376	Чай с сахаром	75	6,1	6,8	32,7	244	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,04
	Батон	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	<b>Всего:</b>	<b>30</b>	<b>2,8</b>	<b>1,2</b>	<b>20,1</b>	<b>103</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>27</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Обед		<b>23,2</b>	<b>26,7</b>	<b>84,5</b>	<b>706</b>	<b>82</b>	<b>84</b>	<b>319</b>	<b>4,91</b>	<b>0,33</b>	<b>15,7</b>	<b>0,08</b>
99	Суп из овощей с мясом, зеленью												
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,8	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	17,5	11,7	6,3	200	32	31	229	0,92	0,11	0,93	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
700/2004	Напиток клюквенный	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12	0
	Хлеб ржаной/батон	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	<b>Всего:</b>	<b>50/45</b>	<b>7,6</b>	<b>2,4</b>	<b>50,6</b>	<b>254</b>	<b>25</b>	<b>38</b>	<b>115</b>	<b>2,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>40,7</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>
	Итого по меню:		<b>63,9</b>	<b>55,3</b>	<b>228,2</b>	<b>1745</b>	<b>355</b>	<b>238</b>	<b>826</b>	<b>14,9</b>	<b>0,98</b>	<b>68</b>	<b>0,18</b>
	среднее за день		<b>1540</b>	<b>1241</b>	<b>5037,25</b>	<b>39005</b>	<b>9103</b>	<b>5889</b>	<b>####</b>	<b>298</b>	<b>18,8</b>	<b>1018</b>	<b>4,72</b>
			<b>64,2</b>	<b>51,7</b>	<b>209,9</b>	<b>1625,2</b>	<b>379,3</b>	<b>245,4</b>	<b>770,0</b>	<b>12,4</b>	<b>0,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0,2</b>

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

В меню включены витаминизированные напитки: кисель плодово-ягодный витаминизированный (витамины В1, В6, РР, С), кофеинный 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