

«Согласовано»

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека по Нижегородской области
603030, г.Нижний Новгород, ТСП-255, ул.Тургенева, д.1

цел. 5 07/14016 от 14.07.17

«Утверждаю»

И.О. генерального директора

МП «Единый центр

муниципального заказа»

В.Г. Немцев

«21 июля» 2017г.



4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания учащихся средних и старших классов на первое полугодие 2017-2018 учебный год в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41,51,52,75,96,109,109ф,121,167,167ф,168,176,181, гимназия №50, православная гимназия

Ленинского района № 94,99,100,101,120,123,138,160,177,182(1к),182(2к),184,185,185ф

Московского района № 21,64,66,67,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),139,149,172,178

Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,79(2к),79(3к),82,84,85,116,117,141,156,156ф,183, православная гимназия

Нижегородского района № 3,7,14,30,33,35,42,113, гимназия №1

Советского района № 18,24,29,46,47,49,54,122,173, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28, лицей №38

Приокского района №11,17,32,45,48,135,140,154,174

Организатор питания МП «Единый центр муниципального заказа»

№ рецептуры по Сборнику блюد 2004г.	Наименование блюд	Выход порции (гр)	Пищевые вещества		
			белки	жиры	углеводы
Первая неделя					
Понедельник					
Завтрак					
413	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2
516	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5
576	Д/г помидоры свежие	70	0,8	0,1	2,7
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1
	Всего:		23,3	23	111,4
Вторник					
Завтрак					
436	Жаркое по-домашнему	175	13	10,2	16,7
576	Д/г огурец свежий	70	0,6	0,1	1,8
738	Пирожок печеный сдобный с яблоками	60	3,5	3,4	22,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1
	Всего:		23,1	15,8	95,5
Среда					
Завтрак					
377	Рыба жареная	75	15,8	8,4	3,7
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	12,1
ТТК 275	Д/г капуста соленая с маслом растительным, сахаром	50	0,8	2,6	5,7
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,9
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1
	Всего:		25,7	17,9	84,5
Четверг					
Завтрак					
461	Тефтели из говядины	75/50	10	13,7	9,5
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	5.9	37.1

Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
95	0	0	0	0	0	0	0
133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
197	0	0	0	0	0	0	0
756	95	39	179	2,41	0,4	18,15	0,03
217	24	45	185	2,2	0,17	7,29	0
10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
161	10	7	31	0,84	0,04	0,19	0,01
61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
197	0	0	0	0	0	0	0
646	55	66	253	4,33	0,2	14,58	0,01
155	17	18	134	0,49	0,2	0,01	0,02
132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
45	21	7	14	0,27	0,01	13,2	0
99	7	4	4	0,94	0,01	4,09	0
197	0	0	0	0	0	0	0
628	82	57	234	2,68	0,36	22,48	0,04
217	44	24	129	1,06	0,07	1,58	0,02
241	15	135	203	4,54	0,21	0	0,02

№ рецептуры по Сборнику блюد 2004г.	Наименование блюд	Выход порции (гр)	Пищевые вещества		
			белки	жиры	углеводы
Первая неделя					
Понедельник					
Завтрак					
413	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2
516	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5
576	Д/г помидоры свежие	70	0,8	0,1	2,7
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1
	Всего:		23,3	23	111,4
Вторник					
Завтрак					
436	Жаркое по-домашнему	175	13	10,2	16,7
576	Д/г огурец свежий	70	0,6	0,1	1,8
738	Пирожок печеный сдобный с яблоками	60	3,5	3,4	22,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1
	Всего:		23,1	15,8	95,5
Среда					
Завтрак					
377	Рыба жареная	75	15,8	8,4	3,7
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	12,1
ТТК 275	Д/г капуста соленая с маслом растительным, сахаром	50	0,8	2,6	5,7
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,9
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0	39,1
	Всего:		25,7	17,9	84,5
Четверг					
Завтрак					
461	Тефтели из говядины	75/50	10	13,7	9,5
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	5.9	37.1

Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
95	0	0	0	0	0	0	0
133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
197	0	0	0	0	0	0	0
756	95	39	179	2,41	0,4	18,15	0,03
217	24	45	185	2,2	0,17	7,29	0
10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
161	10	7	31	0,84	0,04	0,19	0,01
61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
197	0	0	0	0	0	0	0
646	55	66	253	4,33	0,2	14,58	0,01
155	17	18	134	0,49	0,2	0,01	0,02
132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
45	21	7	14	0,27	0,01	13,2	0
99	7	4	4	0,94	0,01	4,09	0
197	0	0	0	0	0	0	0
628	82	57	234	2,68	0,36	22,48	0,04
217	44	24	129	1,06	0,07	1,58	0,02
241	15	135	203	4,54	0,21	0	0,02

576	Д/г помидоры свежие	50	0,6
338/2015	Фрукты свежие	150	0,6
685	Чай с сахаром	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		25,8

Пятница

	Завтрак		
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	75	16,7
541	Рагу овощное	150	2,9
576	Д/г огурцы свежие	30	0,2
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		25,6

Суббота

	Завтрак		
96	Масло сливочное	10	0,1
358	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	31,2
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3
	Батон	30	2,9
	Всего:		36,5

Вторая неделя

Понедельник

	Завтрак		
97	Сыр порционно	15	3,5
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2
747	Сосиска запечённая в тесте	100	10
	Йогурт	110	3,4
685	Чай с сахаром	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		29,1

Вторник

	Завтрак		
398	Хлебцы рыбные	75	14,1
520	Картофельное пюре	150	3,1

0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12,5	0
0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
22,4	117,3	799	95	187	370	10,22	0,4	29,18	0,04
6,2	9,1	183	78	55	98	1	0,05	0,62	0,09
6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03
0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
14,43	94,5	638	125,3	89	181	2,23	0,1	14,85	0,12
7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
13,1	45,8	437	295	40	366	1	0,1	0,49	0,06
1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
1,2	20,1	103	0	0	0	0	0	0	0
23,4	93	739	358	47	414	1,13	0,3	1,14	0,11
4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,11	0,04
8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
16,5	23,1	299	24	16	103	1,34	0,12	0	0,02
2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
34,4	122,7	935	331	61	355	2,99	0,2	1,97	0,11
7,2	6,7	154	55	24	166	0,78	0,12	0,31	0,05
4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02

576	Д/г помидоры свежие	50	0,6
338/2015	Фрукты свежие	150	0,6
685	Чай с сахаром	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		25,8

Пятница

	Завтрак		
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	75	16,7
541	Рагу овощное	150	2,9
576	Д/г огурцы свежие	30	0,2
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		25,6

Суббота

	Завтрак		
96	Масло сливочное	10	0,1
358	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	31,2
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3
	Батон	30	2,9
	Всего:		36,5

Вторая неделя

Понедельник

	Завтрак		
97	Сыр порционно	15	3,5
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2
747	Сосиска запечённая в тесте	100	10
	Йогурт	110	3,4
685	Чай с сахаром	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		29,1

Вторник

	Завтрак		
398	Хлебцы рыбные	75	14,1
520	Картофельное пюре	150	3,1

0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12,5	0
0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
22,4	117,3	799	95	187	370	10,22	0,4	29,18	0,04
6,2	9,1	183	78	55	98	1	0,05	0,62	0,09
6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03
0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
14,43	94,5	638	125,3	89	181	2,23	0,1	14,85	0,12
7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
13,1	45,8	437	295	40	366	1	0,1	0,49	0,06
1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
1,2	20,1	103	0	0	0	0	0	0	0
23,4	93	739	358	47	414	1,13	0,3	1,14	0,11
4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,11	0,04
8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
16,5	23,1	299	24	16	103	1,34	0,12	0	0,02
2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
34,4	122,7	935	331	61	355	2,99	0,2	1,97	0,11
7,2	6,7	154	55	24	166	0,78	0,12	0,31	0,05
4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02

ТТК 275	Д/г капуста солёная с маслом растительным сахаром	70	1,1
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		24,3
Среда			
Завтрак			
437	Гуляш из говядины	80	12,8
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6
576	Д/г помидоры свежие	30	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		27,7
Четверг			
Завтрак			
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	120/50	13,1
576	Д/г огурцы свежие	70	0,6
	Кондитерское изделие промышленного производства	25	1,9
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		21,4
Пятница			
Завтрак			
467	Биточки по-белорусски	75	13,6
516	Рожки отварные	150	5,5
576	Д/г помидоры свежие	30	0,3
638	Компот из кураги	200	1
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		26,2
Суббота			
Завтрак			
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	75	13,4
518	Картофель отварной	150	2,9
ТТК 275	Д/г капуста солёная с маслом растительным сахаром	70	1,1

3,6	7,9	63	30	10	19	0,38	0,01	18,48	0
0,1	26	105	12	8	7	0,22	0,01	4,5	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
17,6	91,8	651	134	70	274	2,36	0,28	28,47	0,07
5,3	2,6	132	15	21	140	1,37	0,07	0,6	0,01
5,9	37,1	241	15	135	203	4,54	0,21	0	0,02
0,1	1,1	7	4	6	8	0,27	0,02	7,5	0
0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
13,4	94,9	638	39	166	359	7,05	0,3	8,2	0,03
13,3	14,8	235	29	28	149	1,33	0,07	3,95	0,03
0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
3,5	17,5	110	0	0	0	0	0	0	0
0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
18,9	95,6	642	45	38	178	1,75	0,1	30,95	0,03
9,4	1,6	139	25	19	126	1,01	0,05	1,23	0,02
4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
0,1	1,1	7	4	6	8	0,27	0,02	7,5	0
0,1	28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
15,8	98,5	644	68	54	199	2,74	0,2	9,62	0,04
8,9	3,3	150	14	15	117	0,57	0,12	0,41	0,04
4,1	15,4	140	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
3,6	7,9	63	30	10	19	0,38	0,01	18,48	0

ТТК 275	Д/г капуста солёная с маслом растительным сахаром	70	1,1
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		24,3
Среда			
Завтрак			
437	Гуляш из говядины	80	12,8
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6
576	Д/г помидоры свежие	30	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		27,7
Четверг			
Завтрак			
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	120/50	13,1
576	Д/г огурцы свежие	70	0,6
	Кондитерское изделие промышленного производства	25	1,9
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		21,4
Пятница			
Завтрак			
467	Биточки по-белорусски	75	13,6
516	Рожки отварные	150	5,5
576	Д/г помидоры свежие	30	0,3
638	Компот из кураги	200	1
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		26,2
Суббота			
Завтрак			
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	75	13,4
518	Картофель отварной	150	2,9
ТТК 275	Д/г капуста солёная с маслом растительным сахаром	70	1,1

3,6	7,9	63	30	10	19	0,38	0,01	18,48	0
0,1	26	105	12	8	7	0,22	0,01	4,5	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
17,6	91,8	651	134	70	274	2,36	0,28	28,47	0,07
5,3	2,6	132	15	21	140	1,37	0,07	0,6	0,01
5,9	37,1	241	15	135	203	4,54	0,21	0	0,02
0,1	1,1	7	4	6	8	0,27	0,02	7,5	0
0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
13,4	94,9	638	39	166	359	7,05	0,3	8,2	0,03
13,3	14,8	235	29	28	149	1,33	0,07	3,95	0,03
0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
3,5	17,5	110	0	0	0	0	0	0	0
0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
18,9	95,6	642	45	38	178	1,75	0,1	30,95	0,03
9,4	1,6	139	25	19	126	1,01	0,05	1,23	0,02
4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
0,1	1,1	7	4	6	8	0,27	0,02	7,5	0
0,1	28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
15,8	98,5	644	68	54	199	2,74	0,2	9,62	0,04
8,9	3,3	150	14	15	117	0,57	0,12	0,41	0,04
4,1	15,4	140	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
3,6	7,9	63	30	10	19	0,38	0,01	18,48	0

	Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,6
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		25
Третья неделя			
Понедельник			
Завтрак			
96	Масло сливочное	10	0,1
413	Сосиска отварная	50	5,5
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6
576	Д/г огурцы свежие	50	0,4
	Йогурт	90	2,6
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		25,2
Вторник			
Завтрак			
478	Залепанка картофельная с мясом	183	13,8
101	Д/г икра кабачковая	50	0,6
741	Ватрушка с творогом	75	10,3
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		30,7
Среда			
Завтрак			
251/2010	Рыба, запечённая в молочном соусе	75	13,6
520	Картофельное пюре	150	3,1
ТТК 275	Д/г капуста соленая с маслом растительным, сахаром	50	0,8
	Кондитерское изделие промышленного производства	18	0,8
638	Компот из кураги	200	1
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		25,1
Четверг			

3	13	86	0	0	0	0	0	0	0
0,1	22	91	9	3	6	0,14	0,01	15	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
21,7	100,7	727	68	57	222	2,25	0,29	54,89	0,06
7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
5,9	37,1	241	15	135	203	4,54	0,21	0	0,02
0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,02	5	0
2,4	10,8	76	0	0	0	0	0	0	0
1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
24,2	115,5	785	106	159	349	5,85	0,6	5,65	0,03
12,7	21,1	285	26	52	190	2,1	0,2	4,34	0,02
2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
5,8	25,3	216	48	13	88	0,7	0,07	0,03	0,03
0,1	27,1	111	12	8	9	0,22	0,01	4,5	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
23	116,5	848	102	80	302	3,42	0,3	13,67	0,05
9,5	1,9	147	44	20	164	0,57	0,11	0,45	0,05
4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
2,6	5,7	45	21	7	14	0,27	0,01	13,2	0
5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
0,1	28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
23,9	98,5	734	135	76	289	2,51	0,28	19,72	0,07

	Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,6
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		25
Третья неделя			
Понедельник			
Завтрак			
96	Масло сливочное	10	0,1
413	Сосиска отварная	50	5,5
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6
576	Д/г огурцы свежие	50	0,4
	Йогурт	90	2,6
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		25,2
Вторник			
Завтрак			
478	Залепанка картофельная с мясом	183	13,8
101	Д/г икра кабачковая	50	0,6
741	Ватрушка с творогом	75	10,3
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		30,7
Среда			
Завтрак			
251/2010	Рыба, запечённая в молочном соусе	75	13,6
520	Картофельное пюре	150	3,1
ТТК 275	Д/г капуста соленая с маслом растительным, сахаром	50	0,8
	Кондитерское изделие промышленного производства	18	0,8
638	Компот из кураги	200	1
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		25,1
Четверг			

3	13	86	0	0	0	0	0	0	0
0,1	22	91	9	3	6	0,14	0,01	15	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
21,7	100,7	727	68	57	222	2,25	0,29	54,89	0,06
7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
5,9	37,1	241	15	135	203	4,54	0,21	0	0,02
0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,02	5	0
2,4	10,8	76	0	0	0	0	0	0	0
1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
24,2	115,5	785	106	159	349	5,85	0,6	5,65	0,03
12,7	21,1	285	26	52	190	2,1	0,2	4,34	0,02
2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
5,8	25,3	216	48	13	88	0,7	0,07	0,03	0,03
0,1	27,1	111	12	8	9	0,22	0,01	4,5	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
23	116,5	848	102	80	302	3,42	0,3	13,67	0,05
9,5	1,9	147	44	20	164	0,57	0,11	0,45	0,05
4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
2,6	5,7	45	21	7	14	0,27	0,01	13,2	0
5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
0,1	28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
23,9	98,5	734	135	76	289	2,51	0,28	19,72	0,07

96	Масло сливочное	10	0,1
366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/30	32,4
685	Чай с сахаром	200	0,2
	Батон	40	3,8
	Всего:		36,5

Пятница

Завтрак

97	Сыр порционнно	15	3,5
ТТК 242	Филе куриное панированное	75	17,9
541	Рагу овощное	150	2,9
576	Д/г огурцы свежие	40	0,3
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		32,7

Суббота

Завтрак

455	Котлета рубленая из говядины с цветной капустой	75	9
ТТК 354	Рис Калейдоскоп	150	4,3
576	Д/г помидоры свежие	40	0,4
705	Напиток из шиповника	200	0,7
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		20,2

Четвертая неделя

Понедельник

Завтрак

413	Сосиска отварная	50	5,5
333	Вермишель отварная с сыром	150	8,2
101	Д/г икра кабачковая	70	0,8
	Йогурт	110	3,4
685	Чай с сахаром	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		23,9

Вторник

Завтрак

7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
14,5	37,2	426	306	42	370	0,98	0,09	0,51	0,07
0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
1,6	26,8	137	0	0	0	0	0	0	0
23,5	79,1	690	313	46	381	1,87	0,09	0,61	0,11

4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,11	0,04
7,9	8,3	230	11	63	79	1,5	0,08	0,62	0,06
6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03
0,1	1	6	9	6	17	0,2	0,01	4	0
1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
22,4	87,9	743	253	111	286	2,98	0,41	16,6	0,14

9,2	8,2	155	27	20	89	1,19	0,07	20,46	0,01
6	26,5	206	3	24	77	0,9	0,05	1,5	0,03
0,1	1,5	10	6	8	10	0,36	0,02	10	0
0,3	29,6	137	20	5	3	0,66	0,01	200	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
17,6	104,9	705	56	57	179	3,11	0,15	231,96	0,04

12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
12	24,6	240	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08
3,3	5,4	55	22	9	21	0,56	0,02	6,72	0
2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
32,3	98,2	779	126	35	200	3,14	0,17	6,93	0,08

96	Масло сливочное	10	0,1
366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/30	32,4
685	Чай с сахаром	200	0,2
	Батон	40	3,8
	Всего:		36,5

Пятница

Завтрак

97	Сыр порционнно	15	3,5
ТТК 242	Филе куриное панированное	75	17,9
541	Рагу овощное	150	2,9
576	Д/г огурцы свежие	40	0,3
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		32,7

Суббота

Завтрак

455	Котлета рубленая из говядины с цветной капустой	75	9
ТТК 354	Рис Калейдоскоп	150	4,3
576	Д/г помидоры свежие	40	0,4
705	Напиток из шиповника	200	0,7
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		20,2

Четвертая неделя

Понедельник

Завтрак

413	Сосиска отварная	50	5,5
333	Вермишель отварная с сыром	150	8,2
101	Д/г икра кабачковая	70	0,8
	Йогурт	110	3,4
685	Чай с сахаром	200	0,2
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		23,9

Вторник

Завтрак

7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
14,5	37,2	426	306	42	370	0,98	0,09	0,51	0,07
0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
1,6	26,8	137	0	0	0	0	0	0	0
23,5	79,1	690	313	46	381	1,87	0,09	0,61	0,11

4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,11	0,04
7,9	8,3	230	11	63	79	1,5	0,08	0,62	0,06
6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03
0,1	1	6	9	6	17	0,2	0,01	4	0
1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
22,4	87,9	743	253	111	286	2,98	0,41	16,6	0,14

9,2	8,2	155	27	20	89	1,19	0,07	20,46	0,01
6	26,5	206	3	24	77	0,9	0,05	1,5	0,03
0,1	1,5	10	6	8	10	0,36	0,02	10	0
0,3	29,6	137	20	5	3	0,66	0,01	200	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
17,6	104,9	705	56	57	179	3,11	0,15	231,96	0,04

12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
12	24,6	240	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08
3,3	5,4	55	22	9	21	0,56	0,02	6,72	0
2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
0,1	15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
32,3	98,2	779	126	35	200	3,14	0,17	6,93	0,08

487	Цыплята отварные	100	21,7	14,1
520	Картофельное пюре	100	2,1	3,3
534	Капуста тушёная	50	1	1,2
576	Д/г огурцы свежие	70	0,6	0,1
738	Пирожок печёный сдобный с творогом	60	8,2	4,5
638	Компот из кураги	200	1	0,1
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0
	Всего:		40,4	25,3
Среда				
Завтрак				
437	Гуляш из говядины	80	12,8	5,3
518	Картофель отварной	150	2,9	4,1
576	Д/г огурцы свежие	30	0,2	0,03
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0
	Всего:		21,9	11,53
Четверг				
Завтрак				
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3
443	Плов из говядины	175	14,2	11,2
576	Д/г помидоры свежие	50	0,6	0,1
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0
	Всего:		22,9	15,1
Пятница				
Завтрак				
ТТК 355	Биточки рубленые из говядины, запечённые с помидорами и молочным соусом	80	10,4	10,3
511	Рис отварной	100	2,5	4
ТТК 369	Д/г овощное ассорти	80	3,6	5,1
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0
	Всего:		22,3	21,4
Суббота				
Завтрак				

1,3	240	20	19	121	1,37	0,07	0,8	0
8,1	90	26	19	55	0,66	0,09	3,46	0,02
2,6	32	28	9	19	0,37	0,01	8,51	0,01
1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
19	165	39	10	70	0,5	0,05	0,02	0,02
28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
100,1	852	162	88	323	4,01	0,26	20,68	0,05

2,6	132	15	21	140	1,37	0,07	0,6	0,01
15,4	140	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
72,9	534	42	58	241	3,58	0,23	24,7	0,03

0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
31,2	293	17	45,0	192	1,75	0,09	1,03	0
1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12,5	0
27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
99,2	635	85	62	250	2,31	0,36	14,18	0,01

9,2	175	45	21	111	0,97	0,06	3,6	0,01
19	142	1	13	41	0,35	0,02	0	0,02
10,4	109	0	0	0	0	0	0,09	0
22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
100,1	713	46	34	152	1,32	0,08	23,69	0,03

487	Цыплята отварные	100	21,7	14,1
520	Картофельное пюре	100	2,1	3,3
534	Капуста тушёная	50	1	1,2
576	Д/г огурцы свежие	70	0,6	0,1
738	Пирожок печёный сдобный с творогом	60	8,2	4,5
638	Компот из кураги	200	1	0,1
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0
	Всего:		40,4	25,3
Среда				
Завтрак				
437	Гуляш из говядины	80	12,8	5,3
518	Картофель отварной	150	2,9	4,1
576	Д/г огурцы свежие	30	0,2	0,03
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0
	Всего:		21,9	11,53
Четверг				
Завтрак				
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3
443	Плов из говядины	175	14,2	11,2
576	Д/г помидоры свежие	50	0,6	0,1
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0
	Всего:		22,9	15,1
Пятница				
Завтрак				
ТТК 355	Биточки рубленные из говядины, запечённые с помидорами и молочным соусом	80	10,4	10,3
511	Рис отварной	100	2,5	4
ТТК 369	Д/г овощное ассорти	80	3,6	5,1
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8	2,0
	Всего:		22,3	21,4
Суббота				
Завтрак				

1,3	240	20	19	121	1,37	0,07	0,8	0
8,1	90	26	19	55	0,66	0,09	3,46	0,02
2,6	32	28	9	19	0,37	0,01	8,51	0,01
1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
19	165	39	10	70	0,5	0,05	0,02	0,02
28,2	118	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
100,1	852	162	88	323	4,01	0,26	20,68	0,05

2,6	132	15	21	140	1,37	0,07	0,6	0,01
15,4	140	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
15	61	5	4	8	0,87	0	0,1	0
39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
72,9	534	42	58	241	3,58	0,23	24,7	0,03

0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
31,2	293	17	45,0	192	1,75	0,09	1,03	0
1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12,5	0
27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
99,2	635	85	62	250	2,31	0,36	14,18	0,01

9,2	175	45	21	111	0,97	0,06	3,6	0,01
19	142	1	13	41	0,35	0,02	0	0,02
10,4	109	0	0	0	0	0	0,09	0
22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
100,1	713	46	34	152	1,32	0,08	23,69	0,03

395	Рулет из рыбы	75	10,1
520	Картофельное пюре	150	3,1
ТТК 275	Д/г капуста соленая с маслом растительным, сахаром	50	0,8
338/2015	Фрукты свежие	150	0,6
700	Напиток клюквенный	200	0,1
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		20,5
	Итого по меню:		636
	среднее за день		26,5

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

7,4	4,8	128	29	16	110	1,19	0,05	0,14	0,07
4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
2,6	5,7	45	21	7	14	0,27	0,01	13,2	0
0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
17,4	101,3	676	124	71	226	5,96	0,3	37,27	0,09
496,4	2374,6	17137	3045	1808	6396	82,2	6,4	650,1	1,42
20,7	98,9	714,0	126,9	75,3	266,5	3,4	0,3	27,1	0,1

395	Рулет из рыбы	75	10,1
520	Картофельное пюре	150	3,1
ТТК 275	Д/г капуста соленая с маслом растительным, сахаром	50	0,8
338/2015	Фрукты свежие	150	0,6
700	Напиток клюквенный	200	0,1
	Хлеб ржаной/батон	30/40	5,8
	Всего:		20,5
	Итого по меню:		636
	среднее за день		26,5

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

7,4	4,8	128	29	16	110	1,19	0,05	0,14	0,07
4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
2,6	5,7	45	21	7	14	0,27	0,01	13,2	0
0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
2,0	39,1	197	0	0	0	0	0	0	0
17,4	101,3	676	124	71	226	5,96	0,3	37,27	0,09
496,4	2374,6	17137	3045	1808	6396	82,2	6,4	650,1	1,42
20,7	98,9	714,0	126,9	75,3	266,5	3,4	0,3	27,1	0,1