

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 81»



А.И. Кнутов
« 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Директор Департамента образования
г. Нижнего Новгорода

Е.А. Платонова
« » 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.И. Корнева
« » 2020г.

4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащиеся средних и старших классов на сентябрь 2020 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»

№ рецептуры по Сборнику блюда 2015г.		Наименование блюда			Выход порции (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)				
							Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
Первая неделя																					
Понедельник																					
Завтрак																					
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		45	4,3	1,8	30,2				154		10	15	41	0,9	0,06	0	0			
	Всего:			19,9	26	103				762		91	55	239	2,52	0,43	0,65	0,41			
Обед																					
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			
338	Фрукты свежие		150	0,6	0,6	14,7				71		24	14	17	3,3	0,05	15	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		70/50	9,4	2,8	62,2				312		32	49	148	3,6	0,2	0	0			
	Всего:			37,7	23,0	155,7				996		123	122	315	9,6	0,4	24,9	0,0			
Утро				57,6	49,0	258,7				1758		214	177	554	12,1	0,9	25,6	0,5			
Вторник																					
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 сгущённым молоком		200/30	33,5	25,5	45,9				499		380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09			
376	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	10,1				41		5	4	8	0,85	0	0,1	0			
	Батон		45	4,3	1,8	30,2				154		10	15	41	0,9	0,06	0	0			
	Всего:			38,1	34,7	86,3				760		397	72	527	3,11	0,18	0,73	0,13			
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	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			
389	Сок фруктовый		200	0	0	22,4				90		0	0	0	0	0	20	0			
	Хлеб ржаной/батон		70/50	9,4	2,8	62,2				312		32	49	148	3,6	0,2	0	0			
	Всего:			28,1	15,93	115,51				737		104	117	313	6,43	0,4	45,5	0,01			
Утро				66,2	50,63	201,81				1497		501	189	840	9,54	0,58	46,2	0,14			
Среда																					
Завтрак																					
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		150	0,6	0,6	14,7				71		24	14	17	3,3	0,05	15	0			
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)		200	0	0	33				132		0,3	0	0	0,03	0	0,01	0			

[illegible]

Суббота													
Завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огуцы свежие/солёные (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
421	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02
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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		24,2	15,07	102,35	681	67	153	206	3,44	0,29	19,9	0,02
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
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)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
377	Чай с сахаром лимонном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		42,24	27,91	127,25	970	219	133	580	7,34	0,47	21,9	0,16
Итого:			66,44	42,98	229,6	1651	286	286	786	10,8	0,76	41,9	0,18
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 порционнно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0	0,03
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
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		22,8	33,6	103,7	824	255	60	303	6,28	0,53	15,7	0,11
Обед													
99	Суп из овощей с говяжьей тушёной, зеленью	275	4,6	6	9,5	117	27	22	55	0,79	0,07	12,8	0,02
265	Плов из говядины	200	14,7	9,75	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		30,5	18,75	136,3	861	114	141	345	6,53	0,38	32,4	0,02
	Итого:		53,3	52,35	240	1685	369	201	648	12,8	0,91	48,1	0,13
Завтрак													
Вторник													
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)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		29,51	20,61	96,31	729	51	81	291	3,06	0,32	21,9	0,06

Обед														
Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками,														
112	Зеленый	20/250	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0	
289	Рис из птицы	200	18,55	7,25	15,05	267	23	85	180	1,9	0,13	8,96	0,05	
71	Омлеты свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0	
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0	
	Всего:		34,55	15,35	126,95	878	132	193	472	10,6	0,51	41,6	0,05	
	Итого:		64,06	35,96	223,26	1607	183	274	763	13,6	0,83	63,5	0,11	
Среды														
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 стучённым 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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0	
	Всего:		38,1	34,7	86,3	760	397	72	527	3,11	0,18	0,73	0,13	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зелению	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)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0	
	Всего:		41,14	23,59	140,48	953	117	257	480	11,9	0,56	32,4	0,05	
	Итого:		79,24	58,29	226,78	1713	514	329	1007	15	0,74	33,1	0,18	
Четверг														
Завтрак														
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	Йогурт	1шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13	
382	Какао с молоком	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0	
	Батон	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02	
	Всего:	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0	
	Обед		29,6	27,1	101,5	767	272	68	373	4,26	0,22	1,44	0,25	
177/2004	Буллон с куриным филе, гречками	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	
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	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0	
	Всего:		35,16	22,35	152,93	1017	145	150	382	10,1	0,52	43,5	0,07	
	Итого:		64,76	49,45	254,43	1784	417	218	755	14,3	0,74	44,9	0,32	
Пятница														
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	0,02	

265	Плов из говядины	200	14,7	9,75	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
377	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		22,5	22,05	80	626	130	72,5	217	3,37	0,15	21,7	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	18,4	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
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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		39,56	26,41	126,41	935	163	160	495	7,51	0,65	63,5	0,06
	Итого:		62,06	48,46	206,41	1561	293	233	712	10,9	0,8	85,2	0,13
	Суббота												
	Завтрак												
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)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		34,43	15,2	89,43	708	140	115	236	4,64	0,24	22,4	0,15
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, 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 с маслом	200/5	17,9	18,34	21,55	356	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		36,2	28,54	143,15	1047	214	148	444	7,63	0,57	24,6	0,05
	Итого:		70,63	43,74	232,58	1755	354	263	680	12,3	0,81	47	0,2
	Третья 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 порционный	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,8	4,5	272	164	27	327	3,45	0,11	0,49	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		29,8	40,3	73,6	742	414	90,5	554	8,8	0,27	16,9	0,09
	Обед												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	280	7,3	8,8	17,1	181	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

14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/30	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		38,1	34,7	86,3	760	397	72	527	3,11	0,18	0,73	0,13
	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	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		28,2	16,03	118,01	750	117	123	316	6,65	0,41	29,2	0,01
	Итого:		66,3	50,73	204,31	1510	514	195	843	9,76	0,59	30	0,14
	Пятица												
	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
302	Каша гречневая распычатая	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	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		25,4	34,4	116,1	884	208	245	517	12,2	0,55	33,8	0,09
	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	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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		42,6	27,52	119,54	979	122	194	410	7,91	0,45	46,5	0,12
	Итого:		68	61,92	235,64	1863	330	439	927	20,1	1	80,3	0,21
	Суббота												
	Завтрак												
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,51	19,9	39,4	442	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	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
377	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		27,31	24,8	98,5	750	79	55	153	6,82	0,23	23,2	0,04
	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

299	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	18,58	5,13	4,4	134	28	45	369	0,84	0,1	3,23	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		42,65	18,93	143,41	969	134	187	724	8,4	0,62	27,5	0,05
	<i>Итого:</i>		<i>63,96</i>	<i>43,73</i>	<i>241,91</i>	<i>1719</i>	<i>213</i>	<i>242</i>	<i>877</i>	<i>15,2</i>	<i>0,85</i>	<i>50,6</i>	<i>0,09</i>
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
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		18,6	25,3	100,8	704	331	61,5	308	1,75	0,41	2,48	0,13
	<i>Обед</i>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, говядиной тушёной,	270	4,3	5,9	17,3	139	22	26	75	0,98	0,1	7,55	0,02
243	Сметаной, зеленью												
333/2004	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
306	Вермишель отварная с сыром	180	10,54	13,65	29,64	384	98	14	106	0,98	0,06	0,13	0,1
338	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	50	1,6	0,1	3,3	20	10	10	32	0,36	0	5	0
348	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		32,94	35,15	152,54	1163	237	144	487	10,8	0,53	28,6	0,12
	<i>Итого:</i>		<i>51,54</i>	<i>60,45</i>	<i>253,34</i>	<i>1867</i>	<i>568</i>	<i>206</i>	<i>795</i>	<i>12,6</i>	<i>0,94</i>	<i>31,1</i>	<i>0,25</i>
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)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		28,3	24	113,5	835	193	156	389	7,48	0,29	37,1	0,1
	<i>Обед</i>												
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)	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
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		18,23	16,58	100,05	625	316	94	362	5,84	0,37	17,9	0,06
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками	20/250	6,5	4,9	20,9	154	18	30	100	1,28	0,12	8,35	0
	Зеленую												
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
ТТК 206	Кондитерское изделие вафли	18	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		33,7	28,8	141,9	1001	147	142	439	7,28	0,55	29,5	0,06
	Итого:		31,93	45,38	241,95	1626	463	236	801	13,1	0,92	47,5	0,12
	Завтрак												
	Суббота												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
259	Жаркое по-домашнему	200	13,4	11,2	19,7	242	27	50	198	2,4	0,19	8,6	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
421	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		22,6	23,8	91,8	678	68	86	316	5,1	0,34	15,7	0,04
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,8	0
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	17,5	11,7	6,3	200	32	31	229	0,92	0,11	0,93	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
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	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		37,5	28,6	143,7	1039	273	154	507	10	0,65	52,3	0,1
	Итого:		60,1	52,4	236,5	1717	341	240	823	15,1	0,99	68	0,14
	Итого по меню:		1582	1229	5569,99	41190	9212	6336	##	329	20,5	1233	4,42
	Среднее за день		65,9	51,2	232,1	1716,3	383,8	264,0	810,0	13,7	0,9	51,4	0,2