



№ 08/1408/2014
или 1408/2014

«Утверждаю»
Генеральный директор МП «Единый
центр муниципального заказа»
М.А. Якимчев
« 28 » августа 2014г.

4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания на 2014-2015 учебный год (одноразовое питание – завтрак или обед, двухразовое питание в группах продленного дня – завтрак и обед, трехразовое питание в группах продленного дня – завтрак, обед, полдник) в общеобразовательных учреждениях
Канавинского района №41, 51, 52, 55, 75, 96, 98, 109, 110, 121, 143, 167, 167-ф, 168, 176, 181, гимназии №50, Центр образования, православная гимназия
Ленинского района № 94, 99, 100, 101, 120, 123, 138, 148, 160, 175, 177, 182, 184, 185
Московского района № 21, 21-ф, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 73, 74, 93, 115, 118, 139, 149, 172, 178, лицее № 87, Центр образования
Автозаводского района № 5, 16, 43, 105, 114, 125, 126, 127, 128, 133, 137, 144, 170, 171, 179, 190
Сормовского района № 9, 26, 27, 31, 76, 77, 78, 79, 81, 82, 83, 84, 85, 90, 116, 117, 141, 156, 183, православная гимназия
Нижегородского района № 3, 7, 8, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей № 40 (здание для начальных классов и здание для средних и старших классов), гимназия №1 (здание для начальных классов и здание для средних и старших классов), гимназия №13, кадетская школа №4
Советского района №18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 187, гимназия №25 им. А.С. Пушкина, гимназия № 53,
лицей № 28 (здание для начальных классов и здание для средних и старших классов), лицей № 38
Приокского района № 11, 17, 32, 45, 48, 134, 135, 140, 154, 174, Центр образования
Организатор питания МП «Единый центр муниципального заказа»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2004 г	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)							Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A				
Первая неделя																	
<i>Понедельник</i>																	
Завтрак																	
97	Сыр порционно	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0	0	0,06				
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» с маслом	160/5	3,5	5,3	32,8	198	20	34	86	4	0,05	1	0,01				
		110	3,3	4,2	13,8	101	120	14	95	0,1	0,3	0,7	0,02				
697	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01				
		60	4,6	0,5	29,2	143	12	8	39	0,7	0,07	0	0				
	<i>Всего:</i>		18,9	18,4	100,6	649	449	77	410	6	0,46	2,7	0,1				
Обед																	
139	Суп картофельный с горохом	250	6,4	4,9	18,6	137	50	38	139	1,9	0,16	6	0,19				
498	Котлета из индейки с маслом	75/5	14,2	11,3	12,7	210	64	30	137	1,5	0,07	12	0,08				
516	Рожки отварные	150	5,5	4,3	31,3	187	12	7	37	0,8	0,06	0	0,02				
912/83	Д/г помидора свежая	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,6	0,04	17,5	0				
		150	0,6	0,4	15,5	71	28	18	24	3,4	0,03	7,5	0				
707	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,02	4	0				
		40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0				
	<i>Всего:</i>		35,5	22,2	140,9	888	207	149	490	13,7	0,48	47	0,29				
Полдник																	
766	Молоко витаминизированное	200	5,6	7	9,4	123	240	28	180	0,12	0,15	9	0,1				
		50	3,6	2,1	26,6	138	8	5	29	0,4	0,06	0	0,01				
	<i>Всего:</i>		9,2	9,1	36	261	248	33	209	0,52	0,21	9	0,11				
	Итого:		63,6	49,7	277,5	1798	904	259	1109	20,2	1,15	58,7	0,5				
Вторник																	
Завтрак																	
6	Бутерброд с п/к колбасой	15/20	2,3	5,7	10,4	108	8	6,4	35	0,5	0,04	0	0				
266	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/30	28,5	16,1	41	460	322	46	386	1,3	0,1	0	0				
692	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01				
	<i>Всего:</i>		32,3	23,1	73,8	675	391	59,4	466	2,8	0,16	1	0,01				
Обед																	
160	Суп молочный с вермишелью	250	5,6	4,7	21,7	153	149	19	125	1,5	0,08	1	0,26				
436	Жаркое по-домашнему	175	14,9	5,7	21,7	198	25	53	234	3	0,18	8,8	0,02				
912/83	Д/г помидора свежая	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,6	0,04	17,5	0				
		100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0				

124	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	3,1	5,1	8	92	45	22	54	0,8	0,8	0,06	22	0,20
478	Запеканка картофельная с мясом с маслом	183/5	15,8	20,9	29,8	371	26	51	192	2,9	0,2	17,5	0,03	
912/83	Д/г огурец свежий	70	0,5	0	1,3	8	12	10	21	0,3	0,02	4,9	0	
638	Киви	80	0,6	0,3	6,5	38	32	20	27	0,6	0,02	144	0	
	Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03	
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0	
	Всего:		28	27,4	119,7	825	177	158	444	8	0,42	188,4	0,26	
698	Подник													
	Йогурт питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04	
ТТК 12	Булочка с изюмом	50	4,4	3,5	28,4	151	11	14	37	0,7	0,07	0	0,01	
	Всего:		10,3	10,5	51	327	249	42	219	0,9	0,13	1,2	0,05	
	Итого:		56,5	66,7	254,8	1829	563	245	887	12	0,82	211,1	0,41	
	<i>Пяница</i>													
	Завтрак													
451	Шницель из говядины с маслом	75/5	11,3	15,2	9,5	221	10	18	113	1,5	0,06	0	0,02	
511	Рис отварной	150	3,6	5,6	32,8	197	4	19	62	0,6	0,02	0	0,03	
337	Д/г огурец свежий	70	0,5	0	1,3	8	12	10	21	0,3	0,02	4,9	0	
686	Ййцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	
	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	143	12	8	39	0,7	0,07	0	0	
	Всего:		25,4	26	88,3	694	68	65	322	5,1	0,2	7,9	0,15	
	Обед													
140	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками	25/250	8,44	4,58	26	155	27	31	108	1,7	0,1	6	0,9	
431	Печень по-строгановски	50/30	13,4	9,6	5,9	163	14	15	231	5	0,19	13	5,58	
518	Картофель отварной	150	2,9	4,2	23,5	144	22	30	80	1,2	0,15	21	0,03	
912/83	Д/г помидора свежая	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,6	0,04	17,5	0	
631	Апельсин	150	1,4	0,3	12,1	64	14	8	14	2,8	0,06	90	0	
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0	
	Всего:		34,1	20	138	832	123	136	576	15	0,65	149,5	6,5	
	Подник													
707	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,02	4	0	
	Вафли	20	1,2	5,6	12,3	104	2	8	0	0,2	0,01	0	0	
	Всего:		2,2	5,8	32,5	196	16	16	14	3,0	0,03	4	0	
	Итого:		61,7	51,8	258,8	1722	207	217	912	23,1	0,88	161,4	6,65	
	<i>Суббота</i>													
	Завтрак													
ТТК 163	Филе куриное запеченное с ананасом	75	12,1	13,9	4,8	212	123	12	107					

520	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,3	137	48	29	86	1,1	0,14	5	0,03
	Йогурт	110	3,3	4,2	13,8	101	120	14	95	0,1	0,3	0,7	0,02
645	Кисель из сока	200	0,1	0,1	29,2	118	8	3	8	0,4	0,01	2	0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	143	12	8	39	0,7	0,07	0	0
	<i>Всего:</i>		23,2	23,6	97,3	711	311	66	335	3,1	0,53	8,1	0,2
	Обед												
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3	5,3	17,2	129	34	27	79	1	0,09	8	0,2
ТТК 204	Рыба жаренная по-солнечному	100/5	19,3	11	3,3	190	47	28	220	1,3	0,8	0,08	0,06
523/3	Капуста цветная отварная	150	2,6	4,7	5,3	74	39	21	61	1,9	0,12	59	0,04
	Д/г помидора свежая	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,6	0,04	17,5	0
912/83	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0
	<i>Всего:</i>		34,1	22,6	112,4	773	208	154	539	10,4	1,2	94,6	0,33
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	7	9,4	123	240	28	180	0,12	0,15	9	0,1
	Печенье	20	0,7	3,2	14,2	86	12	0	0	1	0	0	0
	<i>Всего:</i>		6,3	10,2	23,6	209	252	28	180	1,12	0,15	9	0,1
	Итого:		63,6	56,4	233,3	1693	771	248	1054	14,6	1,9	111,7	0,63
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
342	Омлет с сыром с маслом	115/5	13,8	21,1	2	255	217	19	258	3	0,07	0	0,2
	Д/г помидора свежая	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,6	0,04	17,5	0
	Йогурт	110	3,3	4,2	13,8	101	120	14	95	0,1	0,3	0,7	0,02
697	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	143	12	8	39	0,7	0,07	0	0
	<i>Всего:</i>		25,4	28,4	72,5	650	480	69	500	5,4	0,52	19,2	0,23
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	3,6	7,6	76	36	21	48	0,8	0,06	22	0,19
492	Плов из индейки	150	17,3	15,8	27,7	322	37	39	204	2	0,08	9	0,2
	Д/г огурец свежий	70	0,5	0	1,3	8	12	10	21	0,3	0,02	4,9	0
912/83	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
707	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0
	<i>Всего:</i>		29,4	20,8	104,2	710	163	123	425	8,7	0,34	77,9	0,39
	Полдник												
	Молочный коктейль «Здрайвер»	200	6	6	23,8	174	240	28	180	0,12	0,15	9	0,1
766	Слоба обыкновенная	50	3,6	2,1	26,6	138	8	5	29	0,4	0,06	0	0,01

518	Картофель отварной	150	2,9	4,2	23,5	144	22	30	80	1,2	0,15	21	0,03
	Д/г помидора свежая	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,6	0,04	17,5	0
912/83	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
707	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0
	<i>Всего:</i>		26,4	19,8	115,3	734	264	132	479	10	0,45	82,1	0,04
	Полдник												
698	Йогурт питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
769	Булочка домашняя	50	3,3	6,2	27,9	180	8	5	28	0,35	0,06	0	0,05
	<i>Всего:</i>		9,2	13,2	50,5	356	246	33	210	0,55	0,12	2	0,05
	Итого:		68,4	56,2	265,5	1835	753	239	1090	15,9	0,86	102	0,3
	<i>Суббота</i>												
	Завтрак												
6	Бутерброд с л/к колбасой	15/20	2,3	5,7	10,4	108	8	6	35	0,5	0,04	0	0
358	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	29,2	22,7	34,2	459	329	44	400	1,3	0,11	0,3	0,27
692	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01
	<i>Всего:</i>		33	29,7	67	674	398	57	480	2,8	0,17	1,3	0,28
	Обед												
143	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками	20/250	8,4	4,6	19,2	151	26	27	98	1,6	0,1	6	0,19
374	Рыба тушеная с овощами	100/50	24,5	11,7	4,1	219	30	40	223	1	0,2	3	0,33
511	Рис отварной	150	3,6	5,6	32,8	197	4	19	62	0,6	0,02	0	0,03
	Д/г помидора свежая	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,6	0,04	17,5	0
912/83	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0
	<i>Всего:</i>		45,7	23,5	142,7	947	148	164	562	9,4	0,51	36,5	0,58
	Полдник												
733	Оладьи с джемом	100/30	7,6	8,2	62,1	350	89	23	113	1,5	0,12	13,3	0,08
697	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	252	29	189	2	0,08	3	0,02
	<i>Всего:</i>		13,7	13,5	72,2	463	341	52	302	3,5	0,2	16,3	0,1
	Итого:		92,4	66,7	281,9	2084	887	273	1344	15,7	0,88	54,1	0,96
	Третья неделя												
	<i>Понедельник</i>												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,02	7,2	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,58	17	2	204	85	14	183	2	0,06	0	0,19
	Д/г помидора свежая	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,6	0,04	17,5	0
	Йогурт	110	3,3	4,2	13,8	101	120	14	95	0,1	0,3	0,7	0,02

	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	143	12	8	39	0,7	0,07	0	0
	<i>Всего:</i>		22,2	31,5	72,6	665	350	64	425	4,42	0,51	19,2	0,26
	Обед												
132	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	250	2,7	3,8	16,8	113	25	26	73	1	0,09	8	0,19
487	Щи пытая отварные с маслом	75/5	16,4	12,7	0,6	183	38	21	122	1,5	0,07	13,5	0,65
538	Кабачки тушёные в сметане	150	1,5	6,4	10,3	106	36	15	29	0,6	0,04	9	0,05
912/83	Груша свежая	150	0,6	0,4	15,5	71	28	18	24	3,4	0,03	7,5	0
707	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Хлеб пшеничный/ружаной	40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0
	<i>Всего:</i>		29,2	24,5	103,3	739	170	122	383	12	0,35	42	0,89
	Подник												
	Молочный коктейль	200	6	6	23,8	174	240	28	180	0,12	0,15	9	0,1
766	Сдоба обыкновенная	50	3,6	2,1	26,6	138	8	5	29	0,4	0,06	0	0,01
	<i>Всего:</i>		9,6	8,1	50,4	312	248	33	209	0,52	0,21	9	0,11
	Итого:		61	64,1	226,3	1716	768	219	1017	16,94	1,07	70,2	1,26
	Вторник												
	Завтрак												
451	Биточки из говядины с маслом	75/5	11,3	15,2	9,5	221	10	18	113	1,5	0,06	0	0,02
516	Рожки отварные	150	5,5	4,3	31,3	187	12	7	37	0,8	0,06	0	0,02
	Д/г помидора свежая	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,6	0,04	17,5	0
912/83	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
175	Кисель витаминизированный «Лесная ягода»	200	0	0	19,7	74	22	6	6	0,2	0	14,4	0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	143	12	8	39	0,7	0,07	0	0
	<i>Всего:</i>		22,6	20,5	102,2	689	82	62	224	6	0,26	41,9	0,04
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	3,2	5,1	12,1	107	53	25	59	1,3	0,05	11	0,2
	ТТК 213												
	Запеканка картофельная с рыбой	175	10	6,1	8	155	43	32	208	0,08	0,1	7,5	0,01
	Д/г огурец консервированный	50	0,4	0	0,85	7	11	7	12	0,3	0,01	2,5	0
	Печенье	20	0,7	3,2	14,2	86	12	0	0	1	0	0	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03
	Хлеб пшеничный/ружаной	40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0
	<i>Всего:</i>		22,3	15,5	109,3	671	181	119	429	6,08	0,28	21	0,24
	Подник												
698	Кисломолоочный напиток «Снежок»	200	5,8	5	20	148	252	30	196	0	0,8	2	0
738	Пирожок с яйцом	60	4,6	5,1	23	157	17	20	48	0,8	0,06	0,12	0,03
	<i>Всего:</i>		10,4	10,1	43	305	269	50	244	0,8	0,14	2,12	0,03
	Итого:		55,3	46,1	254,5	1665	532	231	897	12,88	0,68	65,02	0,31

	Молоко витаминизированное	200	5,6	7	9,4	123	240	28	180	0,12	0,15	9	0,1
	Вафли	20	1,2	5,6	12,3	104	2	8	2	0,2	0,01	0	0
	<i>Всего:</i>		6,8	12,6	21,7	227	242	36	182	0,32	0,16	9	0,1
	Итого:		69,5	53,4	205,1	1564	587	243	1212	23,5	1,17	144,9	1,43
	Четвёртая неделя												
	<i>Понедельник</i>												
	Завтрак												
97	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0	0	0,06
302	Каша рисовая молочная с маслом	160/5	4,7	5,9	31,7	199	101	29	124	1	0,04	1	0,29
337	Йогурт вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1
697	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	143	12	8	39	0,7	0,07	0	0
	<i>Всего:</i>		21,9	19,4	86	612	432	63	430	3,9	0,18	2	0,46
	Обед												
140	Суп картофельный с вермишелью	250	3,8	2,5	20	118	23	25	64	1	0,11	8	0,19
413	Сосиска отварная с маслом	50/5	5,6	15,8	7,6	166	19	10	82	1	0,1	0	0,02
287	Капустя цветная запеченная в соусе с сыром	150	4,8	13,8	10,2	186	94	23	100	1,4	0,08	46	0,1
912/83	Груша свежая	150	0,6	0,4	15,5	71	28	18	24	3,4	0,03	7,5	0
707	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0
	<i>Всего:</i>		22,8	33,7	113,4	807	207	118	405	12,3	0,44	65,5	0,31
	Подшник												
698	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,8	5	20	148	252	30	196	0	0,8	2	0
	Печенье	20	0,7	3,2	14,2	86	12	0	0	1	0	0	0
	<i>Всего:</i>		6,5	8,2	34,2	234	264	30	196	1	0,08	2	0
	Итого:		51,2	61,3	233,6	1653	903	211	1031	17,2	0,7	69,5	0,77
	Вторник												
	Завтрак												
498	Котлета куриная с маслом	75/5	13,9	14,2	19,1	235	63	29	124	1,5	0,07	12	0,1
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,3	137	48	29	86	1,1	0,14	5	0,03
	Д/г помидора свежая	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,6	0,04	17,5	0
	Йогурт	110	3,3	4,2	13,8	101	120	14	95	0,1	0,03	0,7	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	5	4	8	1	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	143	12	8	39	0,7	0,07	0	0
	<i>Всего:</i>		25,9	24,0	100,1	693	258	98	370	5	0,35	35,2	0,15
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	3,2	5,1	12,1	107	53	25	59	1,3	0,05	11	0,2
437	Гуляш из говядины	60	9,4	9,5	1,8	130	8	12	90	1,2	0,02	0,6	0
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,58	4,1	37,7	202	12	26	79	0,6	0,02	0	0,02

	Д/г огурец свежий	70	0,5	0	1,3	8	12	10	21	0,3	0,02	4,9	0
912/83	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0
	<i>Всего:</i>		25,1	20,2	136,8	810	163	137	410	9,0	0,27	26,5	0,25
	Полдник												
11	Буtterброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	6,6	7,2	14,3	148	90	11	89	0,7	0,06	0	0,03
707	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	<i>Всего:</i>		7,6	7,4	34,5	240	104	19	103	3,5	0,08	4	0,03
	Итого:		58,6	51,6	271,4	1743	525	254	883	17,5	0,7	65,7	0,43
	Среда												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,02	7,2	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
479	Макаронник с мясом с маслом	177/5	19,8	12,9	36,8	344	30	46	205	2,4	0,15	0,43	0,04
	Д/г помидора свежая	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,6	0,04	17,5	0
692	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	143	12	8	39	0,7	0,07	0	0
	<i>Всего:</i>		26,7	22,0	91,2	677	115	75	310	4,7	0,28	18,9	0,09
	Обед												
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3	5,3	17,2	129	34	27	79	1	0,09	8	0,2
374	Рыба тушеная с овощами	100/50	24,5	11,7	4,1	219	30	40	223	1	0,2	3	0,33
518	Картофель отварной	150	2,9	4,2	23,5	144	22	30	80	1,2	0,15	21	0,03
	Д/г огурец свежий	70	0,5	0	1,3	8	12	10	21	0,3	0,02	4,9	0
912/83	Банан	200	3	1	4,2	192	16	56	84	1,2	0,08	20	0
707	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0
	<i>Всего:</i>		41,9	23,4	148,2	958	157	205	622	10,2	0,66	61	0,56
	Полдник												
741	Ватрушка с творогом	75	9,9	5,9	31,2	216	54	23	97	0,9	0,08	0,04	0,3
697	Молоко кипячённое	200	6,1	5,3	10,1	113	252	29	189	2	0,08	3	0,02
	<i>Всего:</i>		16,0	11,2	41,3	329	306	52	286	2,9	0,16	3,04	0,32
	Итого:		84,6	56,6	280,7	1964	578	332	1218	17,8	1,1	82,9	1,24
	Четверг												
	Завтрак												
6	Буtterброд с п/к колбасой	15/20	2,3	5,7	10,4	108	8	6,4	35	0,5	0,04	0	0
362	Пудинг из творога со ступенным молоком	150/30	24	17,5	52	462	290	45	351	1,66	0,11	0,3	0,16
686	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0
	<i>Всего:</i>		26,6	23,3	77,6	632	306	56	396	3,2	0,15	3,3	0,16

/00	Слово орыкновенная	20	3,0	2,1	20,0	138	8	5	29	0,4	0,06	0	0,01
645	Кисель из сока	200	0,1	0,1	29,2	118	8	3	8	0,4	0,01	2	0
	Всего:		37,5	30,8	90,0	788	521	59	537	2,3	0,18	2,3	0,34
	Обед												
134	Суп крестьянский	250	3,3	4,5	12,4	102	35	20	69	0,9	0,06	10	0,17
377	Рыба жаренная с маслом	100/5	23,6	24,8	4,5	335	25	32	221	0,8	0,2	0	0,1
523/3	Капустя цветная отварная	150	2,6	4,7	5,3	74	39	21	61	1,9	0,12	59	0,04
912/83	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	7	1	39,9	174	29	34	121	2,7	0,1	0	0
	Всего:		37,9	35,5	106,1	874	177	137	512	9,2	0,53	79	0,34
	Подлинк												
	Пряник	20	1,3	0,4	15,1	69	2	2	11	0,2	0	0	0
697	Молоко кипячённое	200	6,1	5,3	10,1	113	252	29	189	2	0,08	3	0,02
	Всего:		7,4	5,7	25,2	182	254	31	200	2,2	0,08	3	0,02
	Итого:		82,8	72,0	221,3	1844	952	227	1249	13,7	0,79	84,3	0,7

Начальник отдела технологии и контроля питания МП «ЕЦМЗ» Решетникова Н.В.