



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА
ПО НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

603950, г. Нижний Новгород,
ул. Тургенева, 1
Телефон: (831) 4-36-78-90
Факс: (831) 4-36-78-73
E-mail: sanepid@sinn.ru

Генеральному директору
МП города Нижнего Новгорода
«Единый центр муниципального заказа»
А.Ю.Банцкину

Директорам муниципальных
общеобразовательных организаций

27.08.2020 52-00-07/09-8166-2020

№ от

О примерном меню

Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области, рассмотрев представленные документы, установило.

Примерное четырехнедельное циклическое меню 2-х разового горячего питания на сентябрь 2020-2021 учебного года, для учащихся средних и старших классов в общеобразовательных организациях г.Нижнего Новгорода:

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(1 к.),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, лицей №40, гимназия №1, гимназия №13, лицей №8;

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

Приокского района: №№11, 32, 45, 48, 88ф, 89, 134, 135, 140, 154, 174. гимназия №17;

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

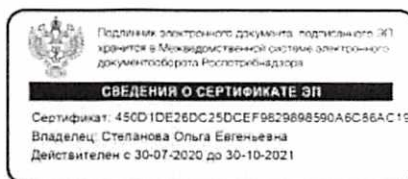
организатор питания Муниципальное предприятие города Нижнего Новгорода «Единый центр муниципального заказа» - г.Нижний Новгород, ул. Ванеева, д.205 разработано на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 года, «Сборника рецептур на продукцию, для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2015 г. и технико-технологических карт. для детей 11 лет и старше, предусматривает использование витаминизированных продуктов, йодированной соли, не содержит запрещенных блюд и продуктов, одноименных блюд, гарниров за 2 дня подряд.

Примерное четырехнедельное циклическое меню 2-х разового горячего питания для учащихся средних и старших классов на сентябрь 2020-21 учебного года, ассортимент буфетной продукции для организации дополнительного питания **не противоречит** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и может быть использовано для организации питания в срок **01.10. 2020 г.**

Приложение:

- четырехнедельное примерное меню 2-х разового горячего питания для детей 11 лет и старше;
- ассортимент буфетной продукции для организации дополнительного питания.

Заместитель руководителя



О.Е.Степанова

М.Г.Фонарева
436-76-89

СОГЛАСОВАНО

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека по Нижегородской области
603926, г. Нижний Новгород, БСКС-400, ул. Тургенева, д.1

*письмо Управление
Роспотребнадзора по Нижегородской области
№ 52-00-07/03-8166 - 2020
от 24.08.2020.*

СОГЛАСОВАНО

Директор Департамента образования
г. Нижнего Новгорода
Д.А. Цыганов

« 23 » августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ

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

« 18 » августа 2020г.
Е.И. Корнева



4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащихся 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 №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 блюд 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	
	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:		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	
	Итого:		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 стужённым 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	
	Итого:		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	

	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		31,19	20,58	117,71	862	83,3	120	270	7,18	0,28	38,9	0,12
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	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
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
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:		42,88	27,51	123,62	961	160	154	513	8,8	0,8	35,3	0,07
	Итого:		74,07	48,09	241,33	1823	243	274	783	16	1,08	74,2	0,19
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,45	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35,1	262	176	99	244	2,8	0,21	1,82	0,05
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:		23,65	25,88	117,55	812	483	176	553	9,01	0,47	18,2	0,11
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
285	Макароник 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
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:		37,81	32,2	138	1018	120	106	303	6,67	0,39	11,4	0,05
	Итого:		61,46	58,08	255,55	1830	603	282	856	15,7	0,86	29,6	0,16
	Пятница												
	Завтрак												
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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		31,34	26,19	89,88	723	57	198	327	7,99	0,36	18,4	0,08
	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 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)	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:		41,18	19,9	115,23	908	246	193	457	7,45	0,52	36,1	0,15
	Итого:		72,52	46,09	205,11	1631	303	391	784	15,4	0,88	54,5	0,23

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	Огурцы 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 клёцками 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 лимоном	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 порционнo	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 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	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
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)	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

112	Обед	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	200	18,55	7,25	15,05	267	23	85	180	1,9	0,13	8,96	0,05
71		Огурцы 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
		Среда												
14	Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223		Запеканка из творога со стужённым 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
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												
333/2004	Завтрак	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 варёное	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
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:		29,6	27,1	101,5	767	272	68	373	4,26	0,22	1,44	0,25
		Обед												
177/2004		Бульон 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												
14	Завтрак	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

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 гречками, 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 порционно	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 гущённым 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
	Пятница												
	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 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	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 тушёная 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
	Итого:		69,96	43,73	241,91	1719	213	242	877	15,2	0,85	50,6	0,09
	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	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
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,9	17,3	139	22	26	75	0,98	0,1	7,55	0,02
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
333/2004	Вермишель отварная с сыром	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)	50	1,6	0,1	3,3	20	10	10	32	0,36	0	5	0
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:		32,94	35,15	152,54	1163	237	144	487	10,8	0,53	28,6	0,12
	Итого:		51,54	60,45	253,34	1867	568	206	795	12,6	0,94	31,1	0,25
	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
	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)	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

Всего:			38,56	23,61	109,21	843	164	147	488	6,85	0,64	36,7	0,06
Итого:			66,86	47,61	222,71	1678	357	303	877	14,3	0,93	73,8	0,16
Среда													
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 стухённым 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													
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	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)	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:			46,54	20,99	153,18	1008	118	279	501	11,3	0,56	20,4	0,05
Итого:			84,64	55,69	239,48	1768	515	351	1028	14,4	0,74	21,1	0,18
Четверг													
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
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
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:			35,29	32,08	95,11	886	210	117	351	4,07	0,47	24,6	0,2
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
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
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
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:			33,4	28,54	120,55	910	129	128	330	7,6	0,45	37,3	0,03
Итого:			68,69	60,62	215,66	1796	339	245	681	11,7	0,92	61,9	0,23
Пятница													
Завтрак													
16	Ветчина порционно	25	4,13	2,58	1,05	45	2	4	39	0,21	0,15	0	0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
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:		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 зеленойю	20/250	6,5	4,9	20,9	154	18	30	100	1,28	0,12	8,35	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	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
	Кондитерское изделие вафли	18	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	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:		51,93	45,38	241,95	1626	463	236	801	13,1	0,92	47,5	0,12
	Суббота												
	Завтрак												
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, зеленойю	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	235,5	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

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

Лирическое меню разработано на основании Сборника рецептов на продукцию, для обучающихся во всех образовательных учреждениях (издание 2015г.), Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (издание 2004г.) и технологических карт. При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

Название пищевых веществ	Фактическое выполнение	Усреднённая потребность в пищевых веществах (60% от суточной потребности) для детей в возрасте	
		с 11 лет и старше	с 11 лет и старше
Белки (г)	65,9	54	54
Жиры (г)	51,2	55,2	55,2
Углеводы (г)	232,1	229,8	229,8
Энергетическая ценность(ккал)	1716	1628	1628
Витамин В ₁ (мг)	0,9	0,8	0,8
Витамин С (мг)	51,4	42	42
Витамин А (мг)	0,2	0,54	0,54
Кальций (мг)	384	720	720
Фосфор (мг)	810	1080	1080
Магний (мг)	264	180	180
Железо (мг)	13,7	10,2	10,2

**Распределение калорийности по приемам пищи
2-х разовое питание**

<i>Дни</i>	<i>Калорийность завтрака</i>	<i>Калорийность обеда</i>	<i>Общая калорийность</i>
1	762	996	1758
2	760	737	1497
3	862	961	1823
4	812	1018	1830
5	723	908	1631
6	681	970	1651
7	824	861	1685
8	729	878	1607
9	760	953	1713
10	767	1017	1784
11	626	935	1561
12	708	1047	1755
13	742	1016	1758
14	687	1032	1719
15	890	984	1874
16	760	750	1510
17	884	979	1863
18	750	969	1719
19	704	1163	1867
20	835	843	1678
21	760	1008	1768
22	886	910	1796
23	625	1001	1626
24	678	1039	1717
Итого	18215	22975	41190
В среднем в день	759	957	1716
Соотношение	28%	35%	63%

Калорийность воздушного питания (завтрак, обед)

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	57,6	49	258,7	1758
2	66,2	50,6	201,8	1497
3	74,1	48,1	241,3	1823
4	61,5	58,1	255,6	1830
5	72,5	46,1	205,1	1631
6	66,4	43	229,6	1651
7	53,3	52,4	240	1685
8	64,1	36	223,3	1607
9	79,2	58,3	226,8	1713
10	64,8	49,5	254,4	1784
11	62,1	48,5	206,4	1561
12	70,6	43,7	232,6	1755
13	68,4	67,7	217,2	1758
14	61,1	47,5	247,2	1719
15	72,2	52,3	239,6	1874
16	66,3	50,7	204,3	1510
17	68	61,9	235,6	1863
18	70	43,7	241,9	1719
19	51,5	60,5	253,3	1867
20	66,9	47,6	222,7	1678
21	84,6	55,7	239,5	1768
22	68,7	60,6	215,7	1796
23	51,9	45,4	242	1626
24	60,1	52,4	235,5	1717
Итого	1582,1	1229,3	5570,1	41190
В среднем в день	65,9	51,2	232,1	1716
Соотношение	1	0,8	3,5	

Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребёнка по циклическому меню на второе полугодие 2020 год

Рацион: Школа(меню для накопительной)
Приемы пищи: Завтрак 5-11 кл;Обед 5-11 кл.;
Возраст: 11-18 лет

5-11 класс 2-х разовое

Продукт	Количество продуктов по дням в граммах, нетто																				Фактическое выполнение, гр	% выполнения				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			21	22	23	24
Говядина	79	71	16	95	95	71	77	23	95	50	71	79	79	74		71	16	95	13	16	79	95	73	71	63/51**	133/108**
Дрожжи прессованные				4		0,8				4			4				4			4			4	0,6	0,1	5
Какао																									1,2	
Картфель	75	152	203	38	183	132	50	146	20	153	210	269	75	30	203	152	96	50	75	183		354	203	182	1,0	139
Кисломолочные продукты	110								110					110					110						0,7	119
Колбасные изделия	50			35			50							25			60						25		1,0	17
Кондитерские изделия																							18		12	102
Кофейный напиток	8						8								8								18		9	8
Крупы, бобовые	69	12	20	40	82	64	56	64	94	14	56		69	25	64	12	82	84	30	53	94	39	64		2	165
Макаронные изделия	60		60	56			60	13	59		60	60		60	13			56	59			60	13		30	218/100*
Масло растительное	8	16	20	14	8	11	11	18	13	5	23	10	12	8	20	16	17	20		20	10	18	8	20	12	123
Масло сливочное	17	10	18	10	32	19	17	10	18	17	17	21	20	12	21	10	29	15	29	17	18	32	12	22	11	88
Молоко	50	79	28	240	28	37	50		79	128			175	124	78	79	100		185	128	79	50	252		21	46
Мука пшеничная	2		4		2	77		5	2	4	4		2	9	4		2		4	4	2	4	46		7	60
Овощи	48	190	200	136	246	181	170	216	197	116	262	173	117	167	213	190	325	243	80	248	108	308	134	209	46	97
Рыба-филе	18		106		80			106			106		37		106			122		106			93		27	80/100*
Сахар	33	29	19	39	10	16	33		44	18	29	15	33	16	37	29	19	27	39	18	41	36	26	14	6	95
Сметана	10	13	20	5	26				23	13		16	10	13	20	13	5			18	25	13			200	168
Сок	200	200		200	200	200	200	400	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200		200	200	200	200	200	117	97
Соль	8	4	9	4	6	9	6	8	5	6	8	5	7	5	11	4	6	8	5	6	5	9	5	8	7	164
Сыр				15	12	10	15		20	10	27	10	15					30				12			4	105
Творог		186							186						186						186				36	86/100*
Фрукты	150		190	150	24	7	150	150	40	150	7	64	150	150	150	150	150	157	150	150	150	40	150	150	31/36*	93
Фрукты сухие	20			20			20			20		20		20		20		20		20					12	63
Хлеб пшеничный	95	95	95	115	95	95	95	95	95	118	95	134	95	115	95	95	95	95	95	95	118	95	45	95	120	82/99*
Хлеб ржаной	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	120	70	72	100
Цыплята			83		84			72		34		84		29	97		92			68	34	83			32	99
Чай		1			1	1			1		1			1		1		1			1				0,2	174
Яйцо	0	8	0	7	0	27	0	2	8	57	0	0	135	0	0	8	8	7	0	0	8	0	9	15	1	52

* замена мяса на рыбу:100 грамм мяса на 120 грамм рыбы; перевыполнение по мясу 8 грамм заменяем на 9 грамм рыбы

* замена мяса на творог:100 грамм мяса на 110 грамм творога; перевыполнение по мясу 4 грамма заменяем на 5 грамм творога

* замена макаронных изделий на хлеб пшеничный:100 грамм макаронных изделий; перевыполнение по макаронам 14 грамм заменяем на 20 грамм хлеба

Начальник технологического отдела: Решетникова Н.В.

Исполнитель: инженер-технолог Румянцева А.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Ильинский И.А.

*Руководитель службы закупок
№ 52-00-07/09-8/01/2020*

603956, г. Новгород, БОКС-400, ул. Тургенева, д.1



СОГЛАСОВАНО

Директор Департамента образования
г. Нижнего Новгорода

Е.А. Лятонова
«23» августа 2020г



УТВЕРЖДАЮ

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

Е.И. Корнева
«18» августа 2020г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных 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),185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21,64,66,67,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87

Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,82,84,85,117,141,183

Нижегородского района № 3,7,14,19,22,33,35,42,103,113, лицей №40ф, гимназия №1, гимназия №13ф, гимназия №133ф, лицей №8

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

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

Автзаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,124,125,126,127,128,129,130,133,136,137,144,145,161,169,170,171,179,190, лицей №36

Организатор питания МП «Единый центр муниципального заказа»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Первая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	11	0,1	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06	
210	Омлет натуральный	150	13,9	17,9	3,3	229	123	20	244	2,58	0,08	0,36	0,26	
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01	
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0	
	Всего:		23,5	35,2	69,1	685	196	40	330	3,51	0,39	1,01	0,33	
	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	80	12,6	6,5	2,1	115	10	3	12	0,15	0,01	0,6	0,01	
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02	
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	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	
	Всего:		31,8	20,2	138	874	112	109	273	8,59	0,37	24,74	0,03	
	Полдник													
421	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	
	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0	
	Всего:		9,6	9,7	39,3	283	248	35	217	0,71	0,37	17	0,18	
	Итого:		64,9	65,1	246,4	1842	556	184	820	12,81	1,13	42,75	0,54	
	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 стущённым молоком	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0	
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0	
	Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, с зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	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	0	0	
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	

			26,3	15,53	103,91	679	97	106	280	5,63	0,35	25,47	0,01
	Всего:												
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
	Всего:		9,2	9	48,8	346	267	39	225	1,19	0,11	2,13	0,05
	Итого:		65	53,13	223,51	1634	668	204	916	9,5	0,62	28,19	0,17
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	80	15,76	9,84	2,82	217	24	57	126	1,16	0,05	5	0,07
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	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
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		26,46	17,04	108,02	760	73,3	106	233	6,69	0,26	37,51	0,09
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
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
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		35,67	23,8	108,71	836	141	134	432	7,67	0,69	34,21	0,06
	Полдник												
401	Оладьи со стущённым молоком	100/25	9,2	9,8	50,1	323	150	25	159	0,87	0,13	0,98	0,03
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	Всего:		9,7	10,3	84,8	473	179	40	173	3,29	0,17	14,73	0,03
	Итого:		71,83	51,14	301,53	2069	393,3	280	838	17,65	1,12	86,45	0,18
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,45	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35,1	262	176	99	244	2,8	0,21	1,82	0,05
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	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		23,15	25,68	114,15	795	482	174	548	8,91	0,48	18,23	0,11
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
285	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
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		36,01	31,8	126,4	960	113	95	270	5,87	0,34	11,36	0,05
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Кондитерское изделие (вафли)	18	0,8	5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		6,7	12	34,1	271	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Итого:		65,86	69,48	274,65	2026	833	297	1000	14,98	0,88	30,79	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 477	Бифштекс домашний	80	11,66	9,3	14,5	170	10	14	44	1,12	0,15	1,2	0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		20,86	25,3	97,4	718	61	78	188	7,24	0,34	33,8	0,07
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	80	18,07	5,9	3,3	188	84	58	105	1,02	0,05	0,66	0,09
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		34,12	16,9	100,4	774	209	162	381	6,21	0,43	34,95	0,12
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
430	Булочка Российская	50	3,5	3,7	23,5	161	11	5	30	0,4	0,04	0,01	0,03
	Всего:		9,1	10,1	32,9	279	251	33	210	0,6	0,34	17,01	0,21
	Итого:		64,08	52,3	230,7	1771	521	273	779	14,05	1,11	85,76	0,4
	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 порционный	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	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
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	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		22,4	34,2	94,8	788	296	59	317	6,09	0,51	15,79	0,13

99	Обед	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	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	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
		Всего:		28,7	18,35	124,7	803	107	130	312	5,73	0,33	32,4	0,02
		Полдник												
		Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 22		Плюшка Московская	50	3,8	4	22,7	161	17	6	36	0,42	0,05	0,02	0,02
		Всего:		9,4	10,4	32,1	279	257	34	216	0,62	0,35	17,02	0,2
		Итого:		60,5	62,95	251,6	1870	660	223	845	12,44	1,19	65,21	0,35
		Вторник												
		Завтрак												
ТТК 426		Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
304		Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71		Помидоры свежие (доп.гарнир)	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	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
		Всего:		23,6	17	86,8	632	46	71	244	2,72	0,3	21,76	0,05
		Обед												
112		Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
289		Рагу из птицы	200	18,55	7,25	15,05	267	23	85	180	1,9	0,13	8,96	0,05
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	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
		Всего:		32,15	14,35	100,65	749	101	168	422	6,45	0,41	26,58	0,05
		Полдник												
386		Ряженка	200	5,8	8	8,4	128	240	28	180	0,2	0,34	1,4	0,04
ТТК 376		Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
		Всего:		9,4	12	35,2	318	265	37	217	1,19	0,39	1,73	0,05
		Итого:		65,15	43,35	222,65	1699	412	276	883	10,36	1,1	50,07	0,15
		Среда												
		Завтрак												
14		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04

421	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
	Всего:		9,6	9,7	39,3	283	248	35	217	0,71	0,37	17	0,18
	Итого:		67,3	71,2	234,5	1880	719	256,5	1113	15,5	1,04	60,97	0,58
	Вторник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,5	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		19,75	23,28	92,3	670	320	73	448	3,45	0,31	1,82	0,08
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 478	Тефтели мясные в соусе	80/50	15	10,5	11,6	220	19	29	88	1,14	0,15	1,96	0,03
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		34,35	20,9	132,8	896	130	133	330	9,6	0,52	57,32	0,05
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
	Всего:		9,2	9	48,8	346	267	39	225	1,19	0,11	2,13	0,05
	Итого:		63,3	53,18	273,9	1912	717	245	1003	14,24	0,94	61,27	0,18
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	80	15,76	9,8	2,8	217	24	57	126	1,16	0,05	5	0,07
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	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	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		26,96	20,2	100,5	783	129	124	304	6,51	0,48	38,15	0,11
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	10/250	5,6	4	15	139	17	31	76	1,03	0,09	6,1	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03

ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		33,6	24,4	114,8	859	155	147	446	6,44	0,56	31,28	0,06
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
430	Булочка Российская	50	3,5	3,7	23,5	161	11	5	30	0,4	0,04	0,01	0,03
	Всего:		9,1	10,1	32,9	279	251	33	210	0,6	0,34	17,01	0,21
	Итого:		69,66	54,7	248,2	1921	535	304	960	13,55	1,38	86,44	0,38
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11
	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	10,04	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		26,4	15,63	106,41	692	110	112	283	5,85	0,36	29,22	0,01
	Полдник												
401	Оладьи с соусом клубничным	100/40	7,8	7,9	49,5	302	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		7,8	7,9	71,9	392	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02
	Итого:		63,7	52,13	249,11	1693	507	196	810	9,89	0,65	56,81	0,14
	Пятница												
	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
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	6,3	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,04
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	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		17	25	94,1	670	398	109,5	404	6,28	0,31	17,81	0,13
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01

ТТК 242	Филе куриное панированное	80	19	8,4	8,3	242	11	67	84	1,57	0,08	0,67	0,06
541/2004	Рагу овощное	150	2,9	6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		35,4	24,1	102,9	837	110	160	339	6,47	0,37	24,11	0,1
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		7,5	10	35,2	260	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Итого:		59,9	59,1	232,2	1767	746	297,5	925	12,95	0,74	43,12	0,27
	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	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	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		18,1	25,1	97,4	687	330	59,5	303	1,65	0,42	2,48	0,13
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,9	17,3	139	22	26	75	0,98	0,1	7,55	0,02
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
333/2004	Вермишель отварная с сыром	150	8,8	11,4	24,6	236	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	50	1,6	0,1	3,3	20	10	10	32	0,36	0	5	0
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	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		29,4	32,5	135,9	957	213	131	439	9,84	0,47	28,55	0,1
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
357/1	Маковый рулетик посыпной	50	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	Всего:		9,9	10,4	43,3	325	261	36	207	0,54	0,1	1,84	0,05
	Итого:		57,4	68	276,6	1969	804	226,5	949	12,03	0,99	32,87	0,28
	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
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		27,8	23,8	110,1	818	192	154	384	7,38	0,3	37,07	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	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	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		31,35	19,9	94,3	718	145	127	407	5,72	0,53	35,55	0,05
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4	22,7	161	17	6	36	0,42	0,05	0,02	0,02
	Всего:		9,4	10,4	32,1	279	257	34	216	0,62	0,35	17,02	0,2
	Итого:		68,55	54,1	236,5	1815	594	315	1007	13,72	1,18	89,64	0,35
	Среда												
	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	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грёнками	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	80	12,7	9,6	2,1	141	15	21	139	1,36	0,07	0,6	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	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	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		40	20,6	133,5	897	110,5	257	551	10,79	0,53	20,25	0,05
	Полдник												
386	Ряженка	200	5,8	8	8,4	128	240	28	180	0,2	0,34	1,4	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с повидлом	75	3,6	3,9	36,6	224	24	9	36	0,75	0,04	0,07	0,01
	Всего:		9,4	11,9	45	352	264	37	216	0,95	0,38	1,47	0,05

	Итого:	78,9	61,1	249,3	1858	678,5	353	1178	14,42	1,07	22,31	0,21
	Завтрак											
ТТК №499	Котлета куриная	16,4	8,9	5,8	175	9	23	102	1	0,11	0,5	0,04
309	Рожки отварные	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:	29,4	17,2	103,5	708	119	79	254	6,6	0,57	33,65	0,07
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	17,9	18,34	21,55	356	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из яблок	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:	31,6	28,14	108,95	852	122	117	297	6,8	0,4	37,3	0,03
	Полдник											
422	Молоко витаминизированное	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
	Булочка ванильная	3,8	3,7	22,6	158	8	5	30	0,43	0,04	0	0,02
	Всего:	9,4	10,1	32	276	248	33	210	0,63	0,34	17	0,2
	Итого:	70,4	55,44	244,45	1836	489	229	761	14,03	1,31	87,95	0,3
	Завтрак											
16	Ветчина порционно	4,13	2,58	1,05	45	2	4	39	0,21	0,15	0	0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
382	Какао с молоком	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
338	Фрукты свежие	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Батон	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:	17,73	16,38	96,65	608	315	92	357	5,74	0,38	17,91	0,06
	Обед											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	6,5	4,9	20,9	154	18	30	100	1,28	0,12	8,35	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
	Кондитерское изделие (вафли)	0,8	5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	Компот из ягод	0,2	0,1	17	70	12	8	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
	Всего:		30,4	29,3	126,8	926	131	126	389	6,29	0,47	28,53	0,06
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 376	Пирожок печёный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		10,6	5,7	43,3	286	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Итого:		58,73	51,38	266,75	1820	514	232	842	12,54	0,9	46,51	0,14
	Итого по меню:		1326	1163	5022,58	37048	11971	5188	18433	264	20,08	1153	5,69
	среднее за день		66,3	58,1	251,1	1852,4	598,6	259,4	921,7	13,2	1,0	57,7	0,3

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



Циклическое меню разработано на основании Сборника рецептов на продукцию, для обучающихся во всех образовательных учреждениях (издание 2015г), Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (издание 2004г.) и технологических карт.

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

Название пищевых веществ	Фактическое выполнение	с 7 до 11 лет	
		Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся (70% от суточной потребности)	
Белки (г)	66,3	53,9	
Жиры (г)	58,1	55,3	
Углеводы (г)	251,1	234,5	
Энергетическая ценность(ккал)	1852	1645	
Витамин В1(мг)	1,0	0,84	
Витамин С (мг)	58,3	42	
Витамин А (мг)	0,3	0,49	
Кальций (мг)	599	770	
Фосфор (мг)	922	1155	
Магний (мг)	259	175	
Железо (мг)	13,2	8,4	

Калорийность трехразового питания (завтрак, обед, полдник)

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	64,9	65,1	246,4	1842
2	65	53,1	223,5	1634
3	71,8	51,1	301,5	2069
4	65,9	69,5	274,7	2026
5	64,1	52,3	230,7	1771
6	60,5	62,9	251,6	1870
7	65,2	43,4	222,7	1699
8	73,5	61,9	223,6	1727
9	68,6	58,9	282,2	1987
10	68,7	64,1	254,2	1952
11	67,3	71,2	234,5	1880
12	63,3	53,2	273,9	1912
13	69,7	54,7	248,2	1921
14	63,9	52,1	249,1	1700
15	59,9	59,1	232,2	1767
16	57,4	68	276,6	1969
17	68	54	236,5	1805
18	78,9	61,1	249,3	1858
19	70,4	55,4	244,5	1836
20	58,7	51,4	266,8	1820
Итого	1325,7	1162,5	5022,7	37045
В среднем в день	66,3	58,1	251,1	1852
Соотношение	1	0,9	3,8	

**Распределение калорийности по приемам пищи
3-х разовое питание**

<i>Дни</i>	<i>Калорийность завтрака</i>	<i>Калорийность обеда</i>	<i>Калорийность полдника</i>	<i>Общая калорийность</i>
1	685	874	283	1842
2	609	679	346	1634
3	760	836	473	2069
4	795	960	271	2026
5	718	774	279	1771
6	788	803	279	1870
7	632	749	318	1699
8	609	842	276	1727
9	690	931	366	1987
10	814	809	329	1952
11	682	915	283	1880
12	670	896	346	1912
13	783	859	279	1921
14	609	692	392	1693
15	670	837	260	1767
16	687	957	325	1969
17	818	718	279	1815
18	609	897	352	1858
19	708	852	276	1836
20	608	926	286	1820
Итого	13944	16806	6298	37048
<i>В среднем в день</i>	697	840	315	1852
<i>Соотношение</i>	29,7%	35,8%	13,5%	79%

Карпидность завтрака

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Карпидность
1	23,5	35,2	69,1	685
2	29,5	28,6	70,8	609
3	26,5	17	108	760
4	23,2	25,7	114,2	795
5	20,9	25,3	97,4	718
6	22,4	34,2	94,8	788
7	23,6	17	86,8	632
8	29,5	28,6	70,8	609
9	26,3	25,5	89,8	690
10	26,7	34,8	85,3	814
11	24,6	34,2	69	682
12	19,8	23,3	92,3	670
13	27	20,2	100,5	783
14	29,5	28,6	70,8	609
15	17	25	94,1	670
16	18,1	25,1	97,4	687
17	27,8	23,8	110,1	818
18	29,5	28,6	70,8	609
19	29,4	17,2	103,5	708
20	17,7	16,4	96,7	608
Итого	492,5	514,3	1792,2	13944
В среднем в день	24,6	25,7	89,6	697
Соотношение	1	1	3,7	

Калорийность обеда

<i>Дни</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>
1	31,8	20,2	138	874
2	26,3	15,5	103,9	679
3	35,7	23,8	108,7	836
4	36	31,8	126,4	960
5	34,1	16,9	100,4	774
6	28,7	18,4	124,7	803
7	32,2	14,4	100,7	749
8	34,6	23,2	120,8	842
9	32,7	20,9	138,9	931
10	32,5	22,9	110,9	809
11	33,1	27,3	126,2	915
12	34,4	20,9	132,8	896
13	33,6	24,4	114,8	859
14	26,4	15,6	106,4	692
15	35,4	24,1	102,9	837
16	29,4	32,5	135,9	957
17	31,4	19,9	94,3	718
18	40	20,6	133,5	897
19	31,6	28,1	109	852
20	30,4	29,3	126,8	926
Итого	650,3	450,7	2356	16806
<i>В среднем в день</i>	32,5	22,5	117,8	840
<i>Соотношение</i>	1	0,7	3,6	

Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребёнка по циклическому меню на второе полугодие 2020 год

Рацион: Школа(меню для накопительной)

Приемы пищи: Завтрак;Обед;Полдник;

Возраст: 7-10 лет

3-х разовое 1-4 класс

Продукт	Количество продуктов по дням в граммах, нетто																										Норма продуктов (70% от суточной нормы) для детей в возрасте от 7 до 10 лет, в граммах нетто	Фактическое выполнение, гр	% выполнения	
	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26										
	Говядина	63	71	16	95	74	77	23	79	50	66	63	62	71	16	13	16	63	95	73	49	54/49*	111/110*							
Дрожжи прессованные	0,6	0,8	1,6		0,8	1,3	0,8	0,7		1	0,6	0,8	0,8	1,6		0,8	1,3	0,8	0,7	0,8	0,7	0,8	1,3	0,8	0,7	0,8	0,8	1,2	150	
Какао				4					4						4															
Картофель	75	152	178	38	158	50	146	20	128	180	75	30	178	152	86	75	158	204	178	132	105	102	102	102	102	102	102	102	102	86
Кисломолочные продукты	110	200		200			200		310			310		200	310		200													97
Колбасные изделия				35			50					25			10	50														100
Кондитерские изделия				18					50						20															76
Крупы, бобовые	5	9	20	40	54	56	54	77	14	54	59	25	54	9	25	30	53	77		39	32	38	38	38	38	38	38	38	118	
Макаронные изделия	50		50	56		50	13		44			50	13		44			50	13	11	22/11*	22/11*	22/11*	22/11*	22/11*	22/11*	22/11*	22/11*	197/100*	
Масло растительное	12	18	24	14	10	11	20	11	5	22	12	14	18	21	15	6	19	11	22	12	11	15	15	15	15	15	15	15	15	133
Масло сливочное	21	10	15	10	33	20	8	21	16	24	18	11	21	10	24	25	20	17	15	16	21	18	18	18	18	18	18	18	18	85
Молоко	306	53	145	240	227	260	14	239	123	16	356	138	277	95	211	199	333	53	250	238	210	189	189	189	189	189	189	189	90	
Мука пшеничная	39	28	59		29	32	33	35	4	37	39	38	32	56	2	27	35	30	34	34	11	31	31	31	31	31	31	31	283	
Овощи	42	190	195	136	230	170	216	191	116	210	112	165	198	190	234	80	248	102	244	133	196	170	170	170	170	170	170	170	87	
Рыба-филе	19		85				85			85	38		85				85				41	25/31*	25/31*	25/31*	25/31*	25/31*	25/31*	25/31*	61/76*	
Сахар	37	39	21	39	20	40	14	45	18	33	37	30	47	37	25	46	25	40	67	30	28	34	34	34	34	34	34	34	123	
Сметана	8	11	15	5	13			19	13	8	13	15	11	5	11	5	14	5	13	7	8	8	8	8	8	8	8	8	120	
Сок	200	400		200	200		400		200	200		200		400	200		200		400	140	140	150	150	150	150	150	150	150	107	
Соль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	
Сыр				15	10	20			15	10	10	15			10	25					7	6	6	6	6	6	6	6	93	
Творог		140						140		26				140			140			35	35	31	31	31	31	31	31	31	89	
Фрукты	150	39	290	150	169	150	188	40	150	7	150	188	150		150	150	150	190	150	130	130	131	131	131	131	131	131	131	100	
Фрукты сухие	20			20		20				20		20		20		20		20		11	11	8	8	8	8	8	8	8	73	
Хлеб пшеничный	85	85	85	105	85	85	85	85	108	85	85	105	85	85	85	85	85	108	85	105	105	89/105*	89/105*	89/105*	89/105*	89/105*	89/105*	89/105*	85/100*	
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	56	56	50	50	50	50	50	50	50	89	
Цыплята			70		67		72		34	17		23	84	74		68	34	70		24	24	31	31	31	31	31	31	31	128	
Чай		1			1			1		1		1		1		1		1		0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	117	
Яйцо	102	8	3	7	3	2	3	2	3	3	102	2	3	9	6	1	2	8	3	12	28	17	17	17	17	17	17	17	61	

* замена мяса на рыбу: 100 грамм мяса на 120 грамм рыбы; перевыполнение по мясу 5 грамм заменяем на 6 грамм рыбы

* замена макаронных изделий на хлеб пшеничный: 100 грамм пшеничного хлеба на 70 грамм макаронных изделий; перевыполнение по макаронам 11 грамм заменяем на 16 грамм хлеба

Начальник технологического отдела: Решетникова Н.В.

Исполнитель: инженер-технолог Румянцева А.Ю.