

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

общеобразовательного учреждения № 35



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»



С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

С 24.02. 2025г /возрастная группа с 7 до 11 лет /

МЕНЮ с 7-11 лет г. Ульяновск на с 24.02.2025г

I неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Завтрак																					
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0	
3	Сыр порционно	10	2,45	2,89	0,00	36,41	81	8,8	0	1,5	0	86,2	3,43	49	0,1	25,5	0,1	0	0,03	0,07	
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	155	4,70	5,83	25,19	169,00	369	172	54,9	4,5	34	96,1	27,7	114	0,6	31,2	0,07	0,09	0,15	0,4	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	
773	Булочка "Веснушка"	75	5,93	4,73	40,35	229,50	299	55,8	1,92	3,6	8,7	15,5	11,3	0	0,9	0	0,3	0	0,02	0	
Итого за 'Завтрак'		450	37,11	25,04	80,64	609,92	801	460	68,5	12	81	309	69,4	266	2,5	128	0,57	0,12	0,37	0,99	
Обед																					
фирм	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60	1,48	5,94	7,04	84,58	399	90	0	0,2	2,1	21,5	12,3	32,2	0,3	0	0	0,07	0,02	14,7	
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,34	2,63	16,12	96,06	14,8	65,1	2,07	2,1	33	16,7	17,9	48,6	0,7	2,94	0,09	0,07	0,04	5,88	
фирм	Тефтели "Забава" 60/30	90	9,53	15,39	10,11	216,67	68,2	231	12,6	3	38	12,6	13,6	88	0,9	24	0	0,04	0,07	0,83	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	30,8	207	2,15	3,3	15	51,5	149	216	4,7	30	0,1	0,23	0,11	3,15	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
Итого за 'Обед'		750	25,00	31,92	107,10	793,39	722	866,1	19,4	12	106	122	219	464	8,7	56,9	0,19	0,5	0,3	25,8	
Полдник																					
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24	
741	Ватрушка с творогом	100	11,82	5,57	37,42	247,23	71,2	96,7	4,17	11	23	59,2	14,2	111	0,8	18,2	0,07	0,06	0,1	0,03	
Итого за 'Полдник'		300	12,11	5,69	55,60	318,18	79,4	198	5,07	11	27	70,1	23	120	1,2	18,2	0,14	0,07	0,2	24	
Итого за день			74,22	62,65	243,34	1721,485	1602	1524	92,95	34,3	215	502	311	850,2	12,4	202,8	0,9	0,69	0,87	50,78	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Вторник																					
Завтрак																					
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	6,53	6,00	31,20	206,00	130	194	22,8	2,8	31	126	58,7	168	1,4	21,1	0,13	0,16	0,14	5,7	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
	Фрукты свежие	1штг	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
Итого за 'Завтрак'		585	9,68	6,63	68,62	370,03	313	606	26,2	5	45	238	123	251	4,7	21,2	0,13	0,38	0,19	49,4	
Обед																					
25	Салат " Степной"	60	0,96	5,01	5,96	70,49	4,8	146	1,6	0,2	9,4	13,3	12,8	281	0,4	0	0	0,04	0,02	5,8	
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,05	11,75	84,96	19,4	320	5,21	0,4	27	27,5	18	36,7	0,9	0	0	0,04	0,04	6,4	
492	Плов с птицей	230	16,65	24,09	51,93	490,17	0	0	0	0	0	27,4	50,8	217	2	41,1	2	0,09	0,09	1,51	
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
Итого за 'Обед'		740	22,64	33,90	109,57	817,27	235	685	9,91	3,5	53	176	162	680	7,1	41,1	3,26	0,38	0,4	36,9	
Полдник																					
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1	
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31	
Итого за 'Полдник'		300	8,99	7,31	58,77	330,53	311	351	44,7	2,7	38	35,4	22	98,9	1,8	2,4	0,02	0,13	0,09	12,4	
Итого за день			41,31	47,84	236,96	1517,83	859	1642	80,7	11	136	449	307	1030	14	64,7	3,41	0,89	0,68	98,6	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Среда																				
Завтрак																				
	Фруктовая нарезка (апельсин)	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,7	106	2	0,1	20	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36
	Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		487	32,48	21,57	80,44	644,68	450	448	19,4	43	90	398	101	416	3,1	132	0,14	0,18	0,48	46
Обед																				
фирм	Салат " Свеколка"	60	0,82	5,32	11,01	90,72	145	163	3,64	2,5	10	15	8,84	7,39	0,6	0	0,14	0,01	0,07	1,85
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	0	0	0,07	0,05	5,36
фирм	Фрикадельки " Любительские "	90	8,72	8,43	7,57	140,70	66,1	174	11,2	1,9	28	19,8	11,8	80,8	0,9	34,6	0,76	0,04	0,12	0,62
516	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
Итого за 'Обед'		750	21,09	23,19	111,19	716,09	760	843	54,4	8	90	186	143	348	6,6	64,1	1,49	0,34	0,38	20,8
Полдник																				
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07
Итого за 'Полдник'		300	6,70	2,29	77,90	352,11	17,7	617	2,93	3,3	15	30,2	18,2	63,6	3,8	3	0,07	0,09	0,13	4,07
Итого за день			60,27	47,05	269,53	1712,88	1228	1908	76,8	54	195	614	262	827	13	199	1,7	0,61	0,99	70,8

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины					
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Четверг																				
Завтрак																				
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	5,49	6,69	31,18	205,32	156	189	25,7	2,2	32	95,1	15,6	89,5	0,4	44,3	0,08	0,06	0,16	0,38
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26
фирм	Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,31	99,5	87,3	2,22	6,3	17	100	15	118	0,9	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
Итого за 'Завтрак'		475	19,47	15,24	105,05	631,51	355	320	28,5	9,7	52	254	37,3	249	1,4	68,1	0,31	0,18	0,24	0,67
Обед																				
	Огурцы консервированные порционно	60	0,65	0,12	3,06	15,25	0	0	0	0	0	15,3	8,23	11,8	15	0,53	0	0,01	0,03	14,7
135	Суп из овощей	200	1,47	4,12	10,08	80,82	613	390	86,4	0,4	31	76,3	53,8	81,3	1,4	0	0	0,1	0,08	15,8
436	Жаркое по -домашнему 50/180	230	17,23	19,60	25,30	349,00	0	0	0	0	0	30,8	51,8	233	3,6	0	0	0,21	0,2	31,5
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
Итого за 'Обед'		740	22,87	24,55	77,05	610,77	825	609	89,5	3,3	47	150	146	413	23	0,53	0,07	0,42	0,45	86
Полдник																				
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67
Итого за 'Полдник'		307	6,10	3,49	48,04	245,36	215	178	31,7	11	44	114	63,2	112	2	11,1	0,7	0,07	0,18	16,8
Итого за день			48,44	43,28	230,14	1487,65	1395	1107	150	24	143	518	246	774	26	79,7	1,08	0,67	0,87	103

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Пятница																					
Завтрак																					
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	250	180	41,7	26	63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Фрукты свежие	1шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
Итого за 'Завтрак'		600	19,71	18,93	64,60	499,75	541	730	43,3	30	73	166	119	297	4,4	302	2,18	0,17	0,52	25,1	
Обед																					
71	Винегрет овощной	60	0,83	5,98	5,58	70,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	17,5	11,4	25,4	0,5	0	0	0,03	0,02	7,83	
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28	
фирм	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10 или * Рыба припущенная в молоке 60/30	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173	335	103	19	475	57,6	37,1	158	1	12,4	1,77	0,09	0,18	0,84	
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
Итого за 'Обед'		750	23,48	21,48	112,42	715,52	549	1140	131	32	556	179	161	462	6,4	28,4	1,86	0,46	0,34	20,8	
Полдник																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0	
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45	
Итого за 'Полдник'		300	13,90	16,18	64,02	455,85	139	398	26	7,5	63	206	33,5	212	1,2	72,6	0,13	0,14	0,34	0,45	
Итого за день			57,09	56,59	241,04	1671,11	1228	2268	201	69	692	551	314	972	12	403	4,17	0,77	1,2	46,3	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Суббота																				
Завтрак																				
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0
3	Сыр порционно	15	3,87	3,91	0,00	51,54	122	13,5	0	2,2	0	147	8,09	88,2	0,1	30,9	0,14	0	0,05	0,1
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	155	6,42	7,77	30,71	213,59	45,9	244	11,6	13	40	103	47,2	174	1,4	26,8	0,13	0,15	0,16	0,39
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,36	25,80	123,15	274	51,2	1,76	3,3	8	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0,02
Итого за 'Завтрак'		435	17,62	23,63	71,61	563,28	493	532	25,1	21	87	362	82,2	365	2,4	129	0,37	0,18	0,78	1,03
Обед																				
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (40/20)	60	7,08	3,62	4,51	77,38	193	301	115	14	475	18	24	88,7	0,5	3,84	1,33	0,05	0,11	3,23
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61
Фирм	Биточки " Тотоша " запеченные с овощами	90	15,87	14,41	10,55	235,78	185	343	20,5	5	53	128	21,8	175	1,2	46	1,58	0,06	0,25	1
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	19,2	102	2,61	1,4	16	51,5	149	216	4,7	30	0,07	0,23	0,02	3,15
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
Итого за 'Обед'		750	36,54	30,29	106,05	814,96	608	1097	144	24	576	252	236	593	9,4	79,8	2,98	0,48	0,5	57
Полдник																				
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
Итого за 'Полдник'		300	9,01	7,35	54,29	313,82	318	338	45,1	2,7	37	111	74,2	158	3,2	2,4	1,28	0,21	0,28	25,5
Итого за день			63,17	61,27	231,95	1692,06	1419	1968	214	47	700	725	393	1117	15	211	4,63	0,87	1,56	83,5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
2 неделя																					
Понедельник																					
Завтрак																					
фирм	Салат- коктейль фруктовый	100	0,93	0,29	14,06	59,46	19,6	239	2	0,4	13	35,1	13,5	23,8	1,2	0	0	0,12	0,03	61,7	
Пром	Блины с повидлом 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,3	8,6	56	273	44,4	274	1,3	44	0	0,23	0,38	2,01	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
Итого за 'Завтрак'		500	17,47	14,00	111,37	632,45	132	721	17,3	9	68	380	107	354	3,6	44,1	0	0,4	0,43	75,8	
Обед																					
45	Салат из квашеной капусты	60	0,94	3,00	5,97	53,02	260	173	28,2	0,4	12	24,8	8,44	18,2	0,3	0	0	0,01	0,02	5,74	
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	0	0	0,07	0,05	5,36	
487	Птица порционная запеченная	90	21,16	15,11	1,03	224,07	0	0	0	0	0	19,3	19,9	145	1,4	25	0	0,06	0,07	0,98	
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0	
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
Итого за 'Обед'		750	33,65	27,55	99,61	761,76	809	679	67,8	4	64	195	151	422	6,9	54,5	0,59	0,36	0,28	25	
Полдник																					
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1	
738	Пирожок с мясом	100	12,69	8,46	37,29	275,03	104	240	12,4	4,1	34	16,8	15,7	110	1,6	3	0,04	0,08	0,09	0,05	
Итого за 'Полдник'		300	13,06	8,58	61,27	368,64	105	354	12,8	4,2	39	31,2	20,9	119	2,1	3	0,04	0,12	0,11	10,1	
Итого за день			64,18	50,13	272,25	1762,85	1046	1755	97,9	17	172	607	279	895	12	102	0,63	0,88	0,82	111	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Вторник																					
Завтрак																					
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	6,53	6,00	31,20	206,00	130	194	22,8	2,8	31	126	58,7	168	1,4	21,1	0,13	0,16	0,14	5,7	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26	
Фирм	Пышка "Этонская "	50	7,84	19,29	171,83	219,499	203	77,6	21,5	5	15	113	9,05	95,4	0,5	22,3	0,16	0,04	0,08	0,04	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
Итого за 'Завтрак'		425	18,29	27,27	224,49	543,39	433	315	44,9	9	50	298	74,4	306	2	53,4	0,29	0,22	0,23	6	
Обед																					
-	Фрукты свежие	шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13	
Фирм	Свекольник	250	1,50	3,70	11,20	84,00	376	255	4,54	0,5	23	22,5	19,760	0,9	0,5	0	0,05	0,05	5,29	4,39	
Пром	Пельмени " Детские " отварные с маслом сливочным	150/5	24,11	26,45	46,50	519,50	300	393	49	7,1	82	107	34,3	248	3,9	45,5	1,31	0,27	0,25	3,73	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
Итого за 'Обед'		855	30,83	31,40	117,45	859,89	921	1269	55,8	12	119	229	161	419	8	45,6	1,36	0,51	5,67	33,1	
Полдник																					
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2	
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31	
Итого за 'Полдник'		300	9,01	7,35	54,29	313,82	318	338	45,1	2,7	37	111	74,2	158	3,2	2,4	1,28	0,21	0,28	25,5	
Итого за день			58,13	66,02	396,23	1717,1	1672	1923	145,8	23,3	206	638	310	882	13	101	2,93	0,94	6,18	64,6	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Среда																					
Завтрак																					
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36	
	Повидло фруктовое порционное	30	0,12	0,00	19,80	75,45	39	110	2,1	0,9	11	4,2	2,1	2,7	0,4	0	0	0	0,1	0,15	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
	Фрукты свежие	шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7	
Итого за 'Завтрак'		600	32,76	22,49	82,67	655,48	369	838	30,6	43	113	376	78,7	420	4,5	131	0,14	0,27	0,6	32,7	
Обед																					
78	Икра свекольная	60	1,14	4,40	5,64	66,00	260	173	28,2	0,4	12	17,6	12,1	13,5	0,7	0	0	0	0,02	4,83	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61	
Фирм	Наггетсы" Детские"	90	16,88	16,01	11,99	259,31	245	230	13,5	5,4	111	28,3	20,5	148	1,4	31,7	1,1	0,09	0,15	0,72	
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
Итого за 'Обед'		757	26,41	28,45	95,13	732,84	868	822	67,6	16	181	212	174	436	6,7	48,8	1,19	0,28	0,28	34,9	
Полдник																					
Фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,80	5,97	74	0,51	0,1	5,2	20,5	7,31	12,9	1,1	0	0	0,08	0,01	14,9	
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07	
Итого за 'Полдник'		300	6,25	2,28	90,74	397,43	19,7	201	3,44	3,4	20	36,7	17,5	62,5	2,1	3	0,07	0,15	0,06	15	
Итого за день			65,42	53,22	268,54	1785,76	1257	1860	102	63	314	624	270	919	13	183	1,4	0,7	0,94	82,6	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Четверг																					
Завтрак																					
78	Икра морковная	60	1,00	4,38	4,80	62,60	12,6	120	3	0,1	33	13,5	17,6	0,24	0,4	0	0	29	0,03	3,5	
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	250	180	41,7	26	63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14	
Фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	20,80	134,22	0	0	0	0	0	11,5	4,98	31,4	0,4	34,6	0	0,05	0,02	0,03	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	200	37,2	1,28	2,4	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'		500	21,07	27,02	56,00	550,03	463	388	45,9	29	101	180	87,2	293	4,5	336	2,18	29,2	0,48	15,7	
Обед																					
	Огурцы консервированные порционно	60	0,65	0,12	3,06	15,25	0	0	0	0	0	15,3	8,23	11,8	15	0,53	0	0,01	0,03	14,7	
сб 1982	Суп картофельный клецками	200	3,25	4,78	19,49	132,52	161	250	24,8	3,9	31	18,4	16,6	51,9	0,8	10,5	0,22	0,07	0,06	4,28	
фирм	Биточки " Волжские"	90	14,80	12,20	14,57	232,23	157	350	17,5	4,4	62	36	19	135	1,4	13	1,11	0,06	0,21	0,42	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27	162	625	28,5	0,8	43	41,2	29,8	88,2	1,1	24,7	0,09	0,11	0,11	5,2	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
Итого за 'Обед'		750	25,16	22,38	89,93	656,81	689	1498	73,4	12	153	131	99,5	366	21	48,8	1,42	0,34	0,47	25,8	
Полдник																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0	
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45	
Итого за 'Полдник'		300	13,90	16,18	64,02	455,85	139	398	26	7,5	63	206	33,5	212	1,2	72,6	0,13	0,14	0,34	0,45	
Итого за день			60,13	65,58	209,95	1662,68	1291	2284	145	48	317	517	220	871	26	458	3,73	29,7	1,29	41,9	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Пятница																					
Завтрак																					
302	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	155	6,40	6,30	26,20	188,00	19,2	102	2,61	1,4	16	54,8	47,8	216	1,5	30	0,07	0,23	0,02	0,24	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Фрукты свежие	1штг	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,07	13	72	
Фирм	Булочка детская	75	4,95	1,50	39,00	190,00	299	55,8	1,92	3,6	8,7	16,5	9,77	0	0,8	0	0,3	0	0,02	0	
Итого за 'Завтрак'		630	13,34	8,46	104,52	539,63	361	660	4,6	6,4	28	154	162	308	4,1	30,1	0,37	0,35	13,1	84,2	
Обед																					
570	Маринад овощной	60	0,73	5,44	5,39	71,15	4,8	146	1,6	0,2	9,4	17,5	11,4	25,3	0,5	0	0	0,02	0,02	2,38	
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28	
Фирм	Филе куриное тушеное в сметанном соусе 40/50	90	10,38	17,80	4,35	218,68	0	245	0	0	0	23,3	13,2	103	1	47,4	0	0,04	0,05	0,88	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0	
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
Итого за 'Обед'		750	25,29	33,06	104,31	798,41	374	1003	29,2	5,1	65	196	147	409	8	76,9	1,35	0,52	0,4	30,7	
Полдник																					
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67	
705	Компот из яблок и шиповника	200	0,84	0,34	22,05	85,96	2,42	25,3	0,2	0	0,8	17,8	5,67	7,65	1	0	0	0,04	0,05	42,6	
Итого за 'Полдник'		300	6,84	3,81	59,93	291,21	215	173	31,9	11	45	57,1	18,6	62,5	1,9	9,97	0,7	0,11	0,21	46,3	
Итого за день			45,47	45,33	268,76	1629,25	950	1836	65,7	23	138	407	327	780	14	117	2,42	0,98	13,7	161	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Суббота																				
Завтрак																				
	Фруктовая нарезка (апельсин)	60	0,56	0,24	7,30	31,82	2,49	80,3	0,6	0	6,6	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,12	0,01	38,8
Фирм	Пудинг из творога с рисом	150	21,18	15,25	16,90	291,17	57,5	175	12,2	33	45	185	35,3	241	1	103	0,21	0,07	0,27	1,09
	Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		497	27,20	18,26	73,63	565,53	351	441	16,5	37	70	365	103	369	3,4	116	0,21	0,2	0,42	53,2
Обед																				
Фирм	Салат " Дальневосточный "	60	0,72	7,67	3,77	85,32	928	155	21433	2	9	25,7	38,4	23,5	3,1	0,02	1,8	0,02	0,21	10,6
фирм	Суп овощной "Летний "	200	2,67	5,26	16,04	118,80	485	253	68	0,3	21	85,2	62,7	107	1,8	0	0	0,13	0,05	20,3
393	Тефтели из рыбы с соусом овощным 60/30 * или Рыба тушеная с овощами 60/30	90	7,29	5,44	11,58	123,45	242	425	162	23	716	25,8	21,1	86,9	0,6	14,6	1,69	0,06	0,16	2,47
203	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,99	4,19	25,49	150,29	51,8	762	11,6	1,2	54	14,4	31,6	80,6	1,3	17,7	0,07	0,14	0,09	12,6
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
Итого за 'Обед'		750	17,00	23,19	88,44	616,39	1916	1868	21677,1	29,69	817	171	180	377	8,8	32,3	3,56	0,44	0,57	47,2
Полдник																				
340	Омлет натуральный	100	9,61	11,96	1,22	150,78	83,3	118	16,7	19	45	55,6	10,1	137	1,7	201	1,61	0,05	0,29	0,1
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
Итого за 'Полдник'		330	12,24	12,43	35,30	294,79	235	154	17,7	21	49	66,6	13,2	140	2,3	201	1,61	0,06	0,35	40,1
Итого за день			56,44	53,88	197,37	1476,71	2501	2464	21711	88	936	603	296	887	14	349	5,38	0,7	1,34	141

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

общеобразовательного учреждения № 35

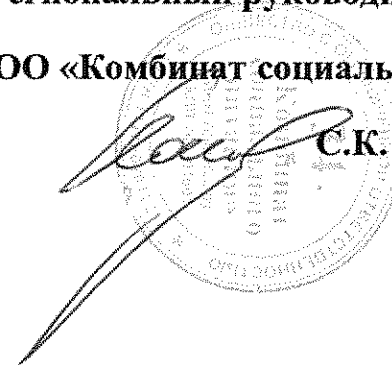


Т.Н. Брадакова

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»



С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

С 24.02. 2025г /возрастная группа с 12 до 18 лет /

МЕНЮ с 12-18 лет г. Ульяновск с 24.02.2025г

I неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Завтрак																					
	Масло сливочное порционнo	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,28	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0	
3	Сыр порционнo	20	4,90	5,78	0,00	72,81	162	17,60	0,00	3,00	0,00	172	6,86	98	0,2	51	0,2	0,01	0,03	0,14	
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	6,30	7,60	32,50	224,00	420	196	124,7	62,4	5,12	128	37	153	0,8	40,4	0,08	0,12	0,17	0,53	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	
773	Булочка "Веснушка"	75	5,93	4,73	40,35	229,50	299,4	55,8	1,92	3,6	8,7	15,5	11,3	0	0,9	0	0,3	0	0,02	0	
Итого за 'Завтрак'		510	20,82	29,70	87,95	701,32	932,9	493	138,3	71,4	52,35	428	82,2	354	2,8	162	0,68	0,16	0,39	1,19	
Обед																					
фирм	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	2,46	9,91	11,73	140,97	665	150	0	0,33	3,5	35,9	20,5	53,7	0,6	0	0	0,11	0,03	14,7	
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,05	3,66	21,09	127,51	18,54	81,36	2,59	2,58	41,68	21,7	24,2	64,5	1	6,13	0,11	0,1	0,05	7,2	
фирм	Тефтели " Забава" 80/30	110	11,9	14,9	13,2	236	68,19	231	12,61	2,08	38,31	16,7	17,7	111	1	19,2	0,89	0,06	0,14	1,08	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,30	37,00	248	2,57	4,00	18,21	19,2	154	230	5,2	20	0,12	0,26	0,13	0	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		900	31,63	35,33	133,82	953,27	1038	1007	20,77	12,5	121	117	246	554	10	45,3	1,12	0,64	0,42	24,2	
Полдник																					
674	Яблоко печеное	50	0,20	0,20	6,70	29,30	9,90	115	1,00	0,13	4,00	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,09	4,35	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24	
741	Ватрушка с творогом	100	11,82	5,57	37,42	247,23	71,16	96,7	4,17	10,7	23,1	59,2	14,2	111	0,8	18,2	0,07	0,06	0,1	0,03	
Итого за 'Полдник'		350	12,31	5,89	62,30	347,48	89,29	313	6,07	10,9	31,45	70,1	23	120	1,2	18,2	0,14	0,07	0,21	24	
Итого за день			64,76	70,92	284,07	2002,08	2060	1813	165,2	94,8	204,8	615	352	1028	14	226	1,94	0,87	1,02	49,4	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									Витамины				
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Вторник																				
Завтрак																				
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	8,05	6,71	41,41	256,08	163	242	28,5	3,5	39,35	117	48	178	1,3	21,1	0,16	0,18	0,18	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
	Фрукты свежие	1штг	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,36	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		655	12,53	7,47	88,21	464,89	445,3	673	32,50	6,90	56,20	229	113	261	4,6	21,2	0,16	0,4	0,24	44,2
Обед																				
25	Салат " Степной"	100	1,60	8,35	7,90	114,00	8	243	2,67	0,33	15,7	22,2	21,3	468	0,7	0	0	0,07	0,03	9,7
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,74	5,06	14,60	105,85	24,18	400	6,51	0,55	34,19	33,7	22,3	45,5	1,1	0	0	0,05	0,05	7,96
492	Плов с птицей 50/200	250	17,18	25,11	57,70	524,42	0	0	0	0	0	28,9	55,1	229	2,1	41,1	2,22	0,09	0,12	1,63
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'		860	24,79	39,39	124,22	934,88	284	885	12,72	4,27	68,64	196	184	903	8	41,1	3,48	0,44	0,46	42,5
Полдник																				
Фирм	Крокеты картофельные	50	2,20	5,77	11,51	106,30	194	272	27,80	2,19	19,91	9,33	11,9	39,8	0,6	9	0,11	0,05	0,05	3,86
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0,04	4,95	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
Итого за 'Полдник'		350	11,19	13,08	70,28	436,84	504,8	623	72,46	4,84	57,70	44,7	33,9	139	2,4	11,4	0,13	0,18	0,14	16,3
Итого за день			48,51	59,94	282,71	1836,6	1234	2181	117,7	16	182,5	469	330	1303	15	73,7	3,77	1,02	0,84	103

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									Витамины				
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Среда																				
Завтрак																				
	Фруктовая нарезка (апельсин)	60	0,06	0,24	7,30	31,82	12,84	127	2,4	0,12	24	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,1	0,04	38,8
366	Запеканка из творога	170	30,09	21,07	28,26	425,71	55,51	176	15,57	43,7	58,47	251	39,1	328	1,1	135	0,16	0,08	0,35	0,41
	Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,477	39	110	2,1	0,9	10,5	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	299,4	55,80	1,92	3,60	8,70	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		527	36,27	24,14	89,68	722,45	408,9	499	21,99	48,3	102,1	431	107	457	3,5	148	0,16	0,19	0,53	52,5
Обед																				
фирм	Салат " Свеколка"	100	1,37	8,87	18,40	151,20	242	272	6,07	4,23	17,3	25	14,7	12,3	0,9	0	0,23	0,02	0,12	3,08
132	Рассольник " Ленинградский "	250	2,2	5,27	17,63	124,891	246	419	20,75	0,94	35,35	19,8	24,3	66,1	1	0	0	0,09	0,06	6,57
фирм	Фрикадельки "Любительские"" тушеные в соусе 80/30	110	11,40	10,90	8,60	178,00	66,05	174	11,17	1,91	27,51	16,9	13,3	89,8	1,3	15,3	0,76	0,06	0,12	0,29
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,70	41,52	234,23	179	65,60	24,92	0,07	14,30	14,3	9,25	50,8	0,9	29,5	0,11	0,07	0,03	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'		900	26,48	30,51	133,85	889,63	976,7	1072	65,55	10,5	108,9	203	161	398	8	44,8	1,6	0,42	0,46	22,9
Полдник																				
-	Фруктовая нарезка	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,69	106	2	0,08	20,25	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,68	127	2,93	3,33	15,09	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07
Итого за 'Полдник'		350	7,17	2,49	83,98	378,63	28,37	723	4,93	3,41	35,34	48,5	25,3	76,1	4,9	3	0,07	0,19	0,16	36,4
Итого за день			69,92	57,14	307,51	1990,71	1414	2294	92,47	62,2	246,3	683	293	931	16	196	1,83	0,8	1,15	112

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Четверг																					
Завтрак																					
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	7,3	7,56	41,55	261,39	177	215	219,2	2,51	36,31	126	20,8	119	0,6	49,2	0,09	0,09	0,19	0,51	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,85	12,08	73,1071	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26	
фирм	Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,305	99,48	87,3	2,22	6,29	17,34	100	15	118	0,9	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
Итого за 'Завтрак'		535	21,94	16,18	120,11	709,973	426,4	355	222,4	10,6	58	284	42,4	278	1,6	73	0,32	0,21	0,27	0,8	
Обед																					
	Огурцы консервированные порционно	60	0,65	0,12	3,06	15,25	0	0	0	0	0	15,3	8,23	11,8	15	0,53	0	0,01	0,03	14,7	
135	Суп из овощей	250	1,91	5,36	13,10	105,07	767	488	108	0,53	38,13	24	21,4	50,2	0,8	0	0	0,08	0,1	8,86	
436	Жаркое по-домашнему 50/200	250	17,60	20,40	28,20	370,00	0	0	0	0	0	30,3	54,8	239	3,7	0	0	0,22	0,23	34,5	
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,09	4,35	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		820	24,33	26,71	87,06	674,97	1019	730	111,5	3,92	56,88	101	121	403	22	0,53	0,07	0,43	0,51	82,1	
Полдник																					
256	Драники	50	1,22	4,35	10,47	85,20	158	307	23,7	0,81	21,68	8,6	13,7	34,6	0,6	0	0,04	0,06	0,04	4,93	
	Сметана порционно	10	0,25	2,00	0,34	20,53	4,00	11,60	0,90	0,04	1,40	8,6	0,8	6	0	15	0	0	0,01	0,03	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	212,7	148	31,71	11,2	43,88	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67	
Итого за 'Полдник'		367	7,57	9,84	58,85	351,09	376,8	496	56,31	12,1	67,36	131	77,6	153	2,5	26,1	0,74	0,13	0,23	21,8	
Итого за день			53,84	52,73	266,02	1736,03	1822	1582	390,2	26,6	182,2	517	241	834	27	99,6	1,13	0,77	1,01	105	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Пятница																					
Завтрак																					
340	Омлет натуральный	200	19,20	24,00	2,44	301,56	166,5	236	33,4	39	89,28	111	20,2	273	3,5	402	3,22	0,1	0,58	0,2	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Фрукты свежие	шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,86	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
Итого за 'Завтрак'		650	24,50	24,99	65,21	575,14	457,9	785	35,07	43,3	99,39	194	124	366	5,3	402	3,22	0,2	0,69	25,2	
Обед																					
71	Винегрет овощной	100	1,38	9,96	5,80	119,00	8	243	2,67	0,33	15,6	29,2	18,9	42,4	0,8	0	0	0,05	0,03	13,1	
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,3	5,52	22,11	154,039	11,09	424	4,64	2,48	34,41	39,6	37,4	101	2	0	0	0,2	0,06	5,2	
Фирм	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10 или *Рыба припущенная в молоке 70/30	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173,3	335	102	19,1	475	57,6	37,1	158	1	12,4	1,77	0,09	0,18	16	
512	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,47	4,68	47,21	249,51	7,64	54,58	0,89	8,51	32,00	9,58	31	92,1	0,7	29,5	0,09	0,04	0,05	0	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		880	25,73	27,92	127,39	850,49	449,5	1353	113,2	34	576,3	160	155	488	6,9	41,9	1,86	0,49	0,39	35,5	
Полдник																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,53	179	12,53	6,03	32,85	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0	
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	100	292	18,00	2,00	40,00	248	28	184	0,2	44	0	0,04	0,26	0,6	
Итого за 'Полдник'		350	15,30	17,38	66,12	481,25	163,5	471	30,53	8,03	72,85	268	40,5	258	1,2	83,6	0,13	0,15	0,4	0,6	
Итого за день			65,53	70,29	258,72	1906,89	1071	2610	178,8	85,3	748,6	621	320	1112	13	528	5,21	0,84	1,48	61,3	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины					
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Суббота																				
Завтрак																				
3	Сыр порционно	20	4,9	5,78	0	72,814	162	17,6	0	3	0	172	6,86	98	0,2	51	0,2	0,01	0,03	0,14
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,754	1,5	3	0	0,1	0,28	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	8,5	8,3	36,6	255	50,45	268	12,8	14,3	44,09	132	44,1	178	1,2	22,3	0,14	0,14	0,18	0,55
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,731	982	501	76,3	14,6	87,58	0	0	0	0	0	0,35	0	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		505	21,72	26,13	84,53	659,555	1246	1010	100,8	34,3	170,2	416	77,9	379	2,3	144	0,79	0,18	0,4	1,21
Обед																				
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (70/30)	100	12	2,8	2,5	83	322	502	192	24	789	25	35,1	88,7	0,6	3,84	2,21	0,05	0,18	1,9
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	90,83	123	230	19,06	0,42	18,45	30,7	12,6	25,4	0,5	0	0	0,02	0,04	9,6
Фирм	Биточки "Тотоша" запеченные с овощами	100	16,80	15,07	14,41	260,47	205	381	22,8	5,6	58,9	109	25,6	191	2	12,8	1,76	0,07	0,28	0,52
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,303	37	248	2,57	4	18,21	19,2	154	230	5,2	20	0,12	0,26	0,13	0
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,8416	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'		890	45,42	30,05	122,37	916,152	932,3	1511	239,1	37,3	899	216	258	632	11	36,6	4,09	0,52	0,73	52
Полдник																				
	Овощная нарезка (Помидоры порционно)	50	0,52	0,09	2,37	11,9452	3,32	121	1,32	0,18	13,08	6,16	8,7	11,3	0,4	0	0	0,02	0,02	5
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
Итого за 'Полдник'		350	9,53	7,44	56,66	325,763	321,3	459	46,43	2,88	50,27	117	82,9	169	3,5	2,4	1,28	0,23	0,3	30,5
Итого за день			76,67	63,62	263,56	1901,47	2499	2980	386,3	74,5	1119	749	418	1180	17	183	6,16	0,93	1,43	83,7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			, г	, г			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
			всего	всего																	
2 неделя																					
Понедельник																					
Завтрак																					
Фирм	Салат -коктейль фруктовый	120	1,12	0,35	19,22	80,2761	23,44	285	2,4	0,48	15	42,2	16,2	28,5	1,5	0	0	0,14	0,03	74,1	
Пром	Блины с повидлом 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,32	8,58	55,78	273	44,4	274	1,3	44	0	0,23	0,38	2,01	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
Итого за 'Завтрак'		550	19,64	14,26	130,6	720,43	285,8	795	18,68	10,9	75,13	387	110	359	3,8	44,1	0	0,42	0,44	88,1	
Обед																					
45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	5,00	9,95	88,40	433	288	47	0,7	20	41,3	14	30,4	0,6	0	0	0,02	0,03	9,57	
132	Рассольник " Ленинградский "	250	2,2	5,27	17,63	124,891	246	419	20,75	0,94	35,35	19,8	24,3	66,1	1	0	0	0,09	0,06	6,57	
487	Птица порционная запеченная	100	23,51	16,78	1,14	248,97	0	0	0	0	0	21,4	22,1	161	1,5	0	1,59	0,06	0,08	1,08	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23	179	65,6	24,92	0,07	14,3	14,3	9,25	50,8	0,9	29,5	0,11	0,07	0,03	0	
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		890	38,79	32,52	117,94	897,80	1102	914	95,31	5,01	84,05	224	169	486	8	29,5	2,2	0,42	0,33	30,1	
Полдник																					
256	Драники	50	1,22	4,35	10,47	85,20	158	307	23,7	0,81	21,68	8,6	13,7	34,6	0,6	0	0,04	0,06	0,04	4,93	
	Сметана порционно	10	0,25	2,00	0,34	20,53	4,00	11,60	0,90	0,04	1,40	8,6	0,8	6	0	15	0	0	0,01	0,03	
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0,04	4,95	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1	
738	Пирожок с мясом	100	12,69	8,46	37,29	275,03	104,1	240	12,36	4,11	34,43	16,8	15,7	110	1,6	3	0,04	0,08	0,09	0,05	
Итого за 'Полдник'		360	14,53	14,93	72,08	474,373	267,2	673	37,41	5	62,46	48,4	35,4	159	2,7	18	0,08	0,18	0,16	15,1	
Итого за день			72,96	61,71	320,62	2092,6	1655	2382	151,4	20,9	221,6	660	315	1005	14	91,6	2,28	1,02	0,93	133	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины					
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Вторник																				
Завтрак																				
302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	205	8,05	6,71	41,41	256,08	163	242	28,5	3,5	39,35	117	48	178	1,3	21,1	0,16	0,18	0,18	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,85	12,08	73,1071	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26
Фирм	Пышка "Этонская "	50	7,84	19,29	171,83	219,499	202,6	77,6	21,47	5	15,42	113	9,05	95,4	0,5	22,3	0,16	0,04	0,08	0,04
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
Итого за 'Завтрак'		475	19,81	27,98	234,7	593,467	465,6	363	50,61	9,7	57,67	288	63,7	315	1,9	53,4	0,32	0,24	0,27	0,8
Обед																				
-	Фрукты свежие	1штг	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,86	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13
Фирм	Свекольник	250	1,92	4,63	14,76	104,38	375,7	255	4,54	0,47	22,58	26,4	23,5	53	1,2	0	0,05	0,06	0,04	6,74
Пром	Пельмени " Детские"отварные с маслом сливочным	150/5	24,11	26,45	46,5	519,5	300	393	49	7,08	81,53	5,12	34,3	248	3,9	45,5	1,31	0,27	0,25	3,73
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'		865	31,90	32,45	125,10	899,22	961,2	1292	56,25	12,2	121,4	135	190	486	9,1	45,6	1,36	0,54	0,43	35,5
Полдник																				
674	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	9,9	115	1	0,13	4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,39	0,16	19,5	76,9	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,918	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
Итого за 'Полдник'		350	9,21	7,55	60,99	343,118	327,9	454	46,11	2,83	41,19	111	74,2	158	3,2	2,4	1,28	0,21	0,29	25,5
Итого за день			60,92	67,98	420,79	1835,81	1755	2110	153	24,7	220,2	534	327	959	14	101	2,96	0,99	0,99	61,7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Среда																					
Завтрак																					
366	Запеканка из творога	170	30,09	21,07	28,26	425,706	55,51	176	15,57	43,7	58,47	251	39,1	328	1,1	135	0,16	0,08	0,35	0,41	
	Повидло фруктовое порционное	30	0,12	0,00	19,80	75,45	39	110	2,1	0,9	10,5	4,2	2,1	2,7	0,4	0	0	0	0,1	0,15	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	
	Фрукты свежие	1штг	1,13	0,42	13,54	59,3726	31,2	334	2,4	0,36	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
Итого за 'Завтрак'		630	36,96	25,03	90,69	727,955	325,4	868	32,73	49	121,2	405	83,3	459	4,6	147	0,16	0,28	0,64	32,8	
Обед																					
78	Икра свекольная	100	1,9	7,3	9,4	110	172	273	20	0,67	19	29,4	20,2	22,5	1,2	0	0	0	0,04	8,05	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	90,83	123	230	19,06	0,42	18,45	30,7	12,6	25,4	0,5	0	0	0,02	0,04	9,6	
Фирм	Наггетсы " Детские "	100	18,76	17,79	13,32	288,12	271,7	255	15,04	5,96	123	31,4	22,8	165	1,5	35,3	1,22	0,1	0,23	0,8	
512	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,47	4,68	47,21	249,51	7,64	54,58	0,89	8,51	32,00	9,58	31	92,1	0,7	29,5	0,09	0,04	0,05	0	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10,16	40,1106	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		897	30,96	35,59	113,39	892,273	820,1	984	57,63	18,9	207,3	197	165	455	7,2	65,9	1,31	0,27	0,43	31,6	
Полдник																					
	Фруктовая нарезка	50	0,47	0,2	6,08	26,52	10,69	106	2	0,08	20,25	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3	
Фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,802	5,97	74	0,51	0,11	5,2	20,5	7,31	12,9	1,1	0	0	0,08	0,01	14,9	
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5,7	2,09	57,3	265,632	13,68	127	2,93	3,33	15,09	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07	
Итого за 'Полдник'		350	6,72	2,48	96,82	423,954	30,34	307	5,44	3,52	40,54	55	24,6	75	3,2	3	0,07	0,25	0,09	47,3	
Итого за день			74,64	63,1	300,9	2044,18	1176	2159	95,8	71,4	369	657	272	989	15	216	1,54	0,8	1,16	112	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Четверг																					
Завтрак																					
	Икра морковная	60	1	4,38	4,8	62,6	12,6	120	3	0,06	33	14,4	16,5	0,24	0,4	1200	0	29	0,03	3,5	
340	Омлет натуральный	200	19,20	24,00	2,44	301,56	166,5	236	33,4	39	89,28	111	20,2	273	3,5	402	3,22	0,1	0,58	0,2	
Фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	20,80	134,22	0	0	0	0	11,5	4,98	31,4	0,4	34,6	0	0,05	0,02	0,03		
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,341	299	55,8	1,92	3,6	8,7	0	0	0	0	0	0	0,02	0		
Итого за 'Завтрак'		570	27,19	33,21	65,99	670,20	479,7	462	38,32	42,7	131	209	91,2	361	5,3	1637	3,22	29,2	0,67	15,7	
Обед																					
	Огурцы консервированные порционно	60	0,65	0,12	3,06	15,25	0	0	0	0	15,3	8,23	11,8	15	0,53	0	0,01	0,03	14,7		
сб 1982г	Суп картофельный с клецками	250	4,05	5,98	24,32	165,55	72,52	278	12,86	1,18	26,53	21,8	20,5	64,5	1	13,3	0,06	0,09	0,05	5,19	
фирм	Биточки "Волжские"	100	16,40	13,56	16,20	258,00	174	389	19,40	4,89	69,00	40	21	150	1,6	14,4	1,23	0,07	0,23	0,47	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	732	787	108	1,37	56,18	47,2	35,7	105	1,3	25,4		0,14		6,27	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,7801	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		850	28,81	25,26	104,79	755,77	1228	1751	143,3	11	171	148	116	426	22	53,6	1,29	0,42	0,38	27,8	
Полдник																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,5	12,38	57,72	379,448	63,53	179	12,53	6,03	32,85	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	100	292	18	2	40	248	28	184	0,2	44	0	0,04	0,26	0,6	
Итого за 'Полдник'		350	15,3	17,38	66,12	481,248	163,5	471	30,53	8,03	72,85	268	40,5	258	1,2	83,6	0,13	0,15	0,4	0,6	
Итого за день			71,3	75,85	236,9	1907,22	1871	2684	212,1	61,7	374,8	625	248	1045	28	1774	4,64	29,8	1,45	44,2	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Пятница																					
Завтрак																					
508	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	205	8,56	7,19	39,76	248,66	37	248	2,57	4	18,21	113	98,8	206	3	29,2	0,12	0,26	0,18	0,5	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Фрукты свежие	штг	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,07	13	72	
Фирм	Булочка детская	75	4,95	1,50	39,00	190,00	299,4	55,8	1,92	3,6	8,7	16,5	9,77	0	0,8	0	0,3	0	0,02	0	
Итого за 'Завтрак'		680	15,50	9,35	118,08	600,29	378,3	807	4,56	8,94	29,81	211	213	299	5,6	29,3	0,42	0,38	13,2	84,5	
Обед																					
570	Маринад овощной	100	1,22	9,06	8,99	115,00	8	243	2,7	0,33	15,7	29,2	18,9	42,2	0,8	0	0	0,03	0,03	3,96	
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,3	5,52	22,11	154,039	11,09	424	4,64	2,48	34,41	39,6	37,4	101	2	0	0	0,2	0,06	5,2	
Фирм	Куриное филе тушеное в сметанном соусе 50/50	100	12,77	20,21	4,35	249,93	0	272	0	0	28,1	15,7	125	1,3	55,6	0	0,06	0,07	0,95		
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23	179	65,6	24,92	0,07	14,3	14,3	9,25	50,8	0,9	29,5	0,11	0,07	0,03	0	
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		890	30,17	40,36	120,99	943,81	449,9	1247	35,8	6,27	83,16	222	166	480	9,2	85,1	1,37	0,59	0,45	33,3	
Полдник																					
Фирм	Крокеты картофельные	50	2,2	5,77	11,51	106,303	194	272	27,8	2,19	19,91	9,33	11,9	39,8	0,6	9	0,11	0,05	0,05	3,86	
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,8416	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40	
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6	3,47	37,88	205,252	212,7	148	31,71	11,2	43,88	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67	
Итого за 'Полдник'		350	8,85	9,51	69,4	388,397	408,4	428	59,51	13,4	63,79	59,6	27,8	97,7	2,1	19	0,81	0,13	0,26	47,5	
Итого за день		54,52	59,22	308,47	1932,5	1237	2481	99,87	28,6	176,8	493	407	876	17	133	2,6	1,1	13,9	165		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины					
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Суббота																				
Завтрак																				
	Фруктовая нарезка (апельсин)	60	0,06	0,24	7,30	31,82	12,84	127	2,4	0,12	24	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,1	0,04	38,8
Фирм	Пудинг из творога с рисом	180	25,42	18,3	20,28	349,406						222	42,4	289	1,2	124		0,08		1,31
	Молоко сгущенное	60	4,1	4,84	31,6	181	78	220	4,2	1,8	21	166	18,4	112	0,1	23,9	0	0,02	0,2	0,3
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,951	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		550	36,53	27,05	97,65	774,433	390,3	614	19,9	7,21	90,5	520	96,2	517	3,5	160	0	0,23	0,42	40,9
Обед																				
Фирм	Салат " Дальневосточный "	100	1,2	12,78	6,28	142	928	258	35722	3,25	15	43	64	39,2	5,1	0,03	3	0,03	0,35	17,7
фирм	Суп овощной "Легкий "	200	2,67	5,26	16,04	118,8	485	253	68	0,28	20,67	85,2	62,7	107	1,8	0	0	0,13	0,05	20,3
	Тефтели из рыбы с соусом овощным 70/30 или * Рыба тушеная в томате с овощами 70/30	100	8,48	6,28	12,99	141,296	269	471	179	25,9	795	30,3	24,4	101	0,7	15,6	1,88	0,07	0,17	2,67
394	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,6	4,3	30,64	174,065	62,17	915	13,86	1,43	65	17,3	38	96,7	1,5	17,7	0,08	0,16	0,17	15,2
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,7801	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'		840	19,93	29,37	101,6	733,649	1994	2194	35986	34,4	915	199	220	439	12	33,4	4,96	0,5	0,81	57,1
Полдник																				
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,163	249,6	180	41,65	26,1	62,63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14
-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4
Итого за 'Полдник'		350	15,41	18,14	22,43	312,643	253,6	670	41,65	26,1	62,63	97,4	23,2	219	5,4	302	2,18	0,09	0,49	4,14
Итого за день			71,87	74,56	221,68	1820,73	2638	3477	36047	67,6	1068	817	339	1175	20	494	7,14	0,82	1,72	102