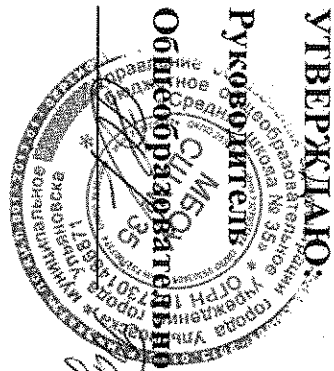


УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Общественного учреждения № 35



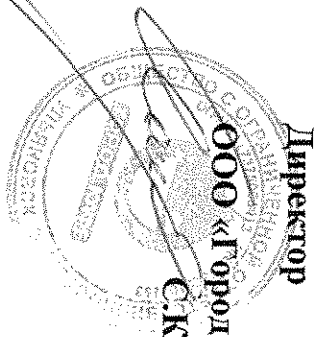
*Суркова Т.И.*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Город Кафе»

С.К. Кондрев



**ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ**

для учащихся общеобразовательных школ

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/на летний период 2023г/

# МЕНЮ (ЛЕТО 2023г г.Ульяновск)

1 неделя Понедельник

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Завтрак</b>																		
-	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4			
302	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	8,56	7,19	38,85	245,21	112,4	98,79	206	3,03	29,22	54,77	0,45	0,18	0,5			
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,14</b>	<b>11,51</b>	<b>92,24</b>	<b>518,71</b>	<b>296,3</b>	<b>154,2</b>	<b>357,1</b>	<b>8,22</b>	<b>41,22</b>	<b>86,89</b>	<b>60,46</b>	<b>0,6</b>	<b>130,4</b>			
<b>Обед</b>																		
-	Супорды свежие порционно	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88			
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	17,75	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	198,89	0,27	0,16	4,28			
461	Тедтели ( 1 вариант) 60/30	90	8,16	10,49	11,77	172,42	22,49	13,71	76,02	1,2	4,99	60,71	3,08	0,03	0,83			
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0			
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12			
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0			
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0			
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>22,41</b>	<b>19,43</b>	<b>102,58</b>	<b>663,25</b>	<b>168,8</b>	<b>130</b>	<b>345,9</b>	<b>6,55</b>	<b>58,17</b>	<b>332,63</b>	<b>5,66</b>	<b>0,41</b>	<b>22,99</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>38,55</b>	<b>30,94</b>	<b>194,82</b>	<b>1181,96</b>	<b>465,1</b>	<b>284,2</b>	<b>702,9</b>	<b>14,8</b>	<b>99,39</b>	<b>419,52</b>	<b>66,12</b>	<b>1,01</b>	<b>153,4</b>			

Вторник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						ВИТАМИНЫ				
			, г	всего	, г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		

Завтрак

Фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	4,19	3,30	24,99	144,82	118,8	22,77	111,1	0,32	19,8	21,78	0,08	0,05	0,51
6	Горячий бутерброд с сыром	50	6,11	8,76	15,71	166,44	154,1	16,32	120	0,74	62,72	71,35	0,64	0,05	0,12
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,90</b>	<b>13,91</b>	<b>52,78</b>	<b>384,37</b>	<b>331,3</b>	<b>45,74</b>	<b>273</b>	<b>1,14</b>	<b>92,52</b>	<b>104,13</b>	<b>0,72</b>	<b>0,12</b>	<b>0,89</b>

Обед

Фирм	Салат "Ароматный" (капуста, огурцы свеж, масло раст)	60	0,85	3,58	3,26	46,72	22,93	8,98	20,63	0,35	0	3,31	1,64	0,02	19,05
сб 1982г	Суп картофельный клецками	200	3,27	4,10	19,52	126,58	20,64	16,74	52,88	0,81	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30	90	10,47	2,69	2,86	76,52	22,11	31,09	125,4	0,57	5,92	232,2	1,61	0,07	1,84
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,07	4,66	22,31	142,28	36,59	29,24	84,25	1,09	20,1	41,04	0,18	0,12	10,74
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	90,36	57,38	68,08	1,92	0	37,7	12,63	0,12	23,16
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>22,01</b>	<b>15,74</b>	<b>94,03</b>	<b>594,45</b>	<b>207,6</b>	<b>164,2</b>	<b>416,1</b>	<b>6,38</b>	<b>60,12</b>	<b>520,04</b>	<b>17,29</b>	<b>0,5</b>	<b>59,08</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,91</b>	<b>29,65</b>	<b>146,81</b>	<b>978,816</b>	<b>538,9</b>	<b>209,9</b>	<b>689,1</b>	<b>7,52</b>	<b>152,6</b>	<b>624,17</b>	<b>18,01</b>	<b>0,62</b>	<b>59,97</b>

Среда

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							ВИТАМИНЫ				
			, г	всего	, г	всего			Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Завтрак</b>																				
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/30	180	28,60	21,02	40,75	466,10	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51					
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15					
фирм	Пышка " Эстонская"	50	6,03	7,84	19,29	171,83	113	9,05	95,35	0,49	22,26	40,84	2,67	0,04	0,04					
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>34,74</b>	<b>28,88</b>	<b>70,20</b>	<b>678,04</b>	<b>492,4</b>	<b>103</b>	<b>498,6</b>	<b>2,51</b>	<b>153,4</b>	<b>226,44</b>	<b>4</b>	<b>0,18</b>	<b>13,71</b>					
<b>Обед</b>																				
	Помидоры свежие порционно	60	0,62	0,11	2,84	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6					
110	Борщ с капустой с картофелем	200	1,43	3,37	11,78	79,02	27,92	18,03	37,35	0,87	23,6	201,52	0,18	0,04	6,4					
фирм	Гуляш 40/50	90	10,54	14,95	5,06	195,54	14,8	14,31	116,7	0,97	4,51	14,9	2,04	0,03	1,03					
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	51,49	148,9	215,9	4,67	30	52,98	0,94	0,23	3,15					
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92					
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0					
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0					
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,89</b>	<b>26,38</b>	<b>111,71</b>	<b>759,49</b>	<b>223,3</b>	<b>284,3</b>	<b>534,2</b>	<b>10,3</b>	<b>58,11</b>	<b>501,8</b>	<b>6,12</b>	<b>0,49</b>	<b>29,5</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>60,63</b>	<b>55,26</b>	<b>181,91</b>	<b>1437,53</b>	<b>715,7</b>	<b>387,2</b>	<b>1033</b>	<b>12,8</b>	<b>211,6</b>	<b>728,24</b>	<b>10,12</b>	<b>0,67</b>	<b>43,21</b>					

Четверг

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			, г	всего	, г	всего			Са	Mg	P	Fe	A, мг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мкг	C, мкг			
<b>Завтрак</b>																				
-	Фрукты свежие	1шт	1,88	0,70	22,57	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8					
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	7,60	6,68	38,89	239,89	100,1	58,55	204,6	1,79	17,47	32,43	0,89	0,2	0,34					
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12					
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0					
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,16</b>	<b>7,66</b>	<b>90,03</b>	<b>466,25</b>	<b>244,1</b>	<b>142,1</b>	<b>328,3</b>	<b>7,23</b>	<b>17,55</b>	<b>76,51</b>	<b>62,01</b>	<b>0,58</b>	<b>65,14</b>					
<b>Обед</b>																				
фирм	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,01	2,40	3,20	36,17	15,43	8,3	21,91	0,23	0	8,76	1,1	0,05	13,52					
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,81	3,54	14,42	95,27	17,3	19,86	54,71	0,78	23,6	188,52	0,2	0,07	5,36					
451	Виточки "Детские"	90	13,90	12,24	12,76	217,21	9,77	17,11	116,4	2,01	0	0	2,81	0,05	0					
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,10	5,03	21,80	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	41,04	0,18	0,12	5,37					
-	Сок фруктово-ягодный	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4					
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0					
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0					
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,78</b>	<b>23,97</b>	<b>99,36</b>	<b>704,33</b>	<b>108,9</b>	<b>104,3</b>	<b>359,1</b>	<b>8,58</b>	<b>57,1</b>	<b>238,62</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>28,25</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>36,94</b>	<b>31,63</b>	<b>189,39</b>	<b>1170,58</b>	<b>353</b>	<b>246,3</b>	<b>687,4</b>	<b>15,8</b>	<b>74,65</b>	<b>315,13</b>	<b>67,31</b>	<b>0,98</b>	<b>93,39</b>					

**Питицца**

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							ВИТАМИНЫ					
			Всего	Всего	Са	Mg			P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
	Помидоры свежие порционно	30	0,31	0,05	1,42	7,17	3,7	5,22	6,79	0,23	0	39,9	0,21	0,01	3						
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	83,36	15,18	205	2,61	301,5	332,74	0,75	0,07	0,14						
767	Булочка ванильная	50	3,93	3,52	28,96	161,99	8,98	5,64	32,5	0,48	7,13	7,8	1,81	0,05	0						
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26						
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>23,24</b>	<b>23,56</b>	<b>58,36</b>	<b>535,60</b>	<b>154,5</b>	<b>32,69</b>	<b>286,1</b>	<b>3,41</b>	<b>318,7</b>	<b>391,44</b>	<b>2,77</b>	<b>0,15</b>	<b>3,4</b>						
<b>Обед</b>																					
	Огурцы свежие порционно	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88						
135	Суп из овощей со сметаной	210	1,74	5,40	10,44	95,00	86,85	54,63	87,82	1,41	38,6	232,5	0,65	0,1	15,83						
фирм	Тертелги "Забава" из мяса птицы 60/30	90	9,53	15,39	10,11	216,67	11,02	13,49	87,62	0,9	23,98	91,31	3,6	0,04	0,83						
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0						
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2						
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0						
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0						
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>21,31</b>	<b>26,02</b>	<b>94,93</b>	<b>691,38</b>	<b>141,6</b>	<b>107,7</b>	<b>309,6</b>	<b>5,23</b>	<b>92,08</b>	<b>362,76</b>	<b>6,16</b>	<b>0,31</b>	<b>23,74</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>44,55</b>	<b>49,58</b>	<b>153,29</b>	<b>1226,98</b>	<b>296,1</b>	<b>140,3</b>	<b>595,7</b>	<b>8,64</b>	<b>410,7</b>	<b>754,2</b>	<b>8,93</b>	<b>0,46</b>	<b>27,14</b>						

Суббота

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Завтрак</b>																		
302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	205	8,05	6,71	41,41	256,08	116,9	47,95	178,1	1,3	21,12	40,62	0,19	0,18	0,5			
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15			
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Фирма	Депешка сметанная	50	2,98	4,43	20,80	134,22	11,53	4,98	31,44	0,4	34,63	37,69	0,47	0,05	0,02			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,12</b>	<b>11,35</b>	<b>86,43</b>	<b>497,58</b>	<b>203,3</b>	<b>103,2</b>	<b>267,1</b>	<b>2,75</b>	<b>55,83</b>	<b>112,53</b>	<b>1,27</b>	<b>0,28</b>	<b>13,67</b>			
<b>Обед</b>																		
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,92	2,99	6,65	54,40	24,13	9,89	18,02	0,33	0	133,42	1,39	0,02	21,23			
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	16,14	92,86	16,92	17,9	48,96	0,74	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88			
478	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	12,20	16,90	39,23	354,80	33,31	48,87	178,1	2,27	57,75	109,61	3,13	0,21	16,31			
705	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	11,07	3,06	3,06	0,57	0	163,4	0,76	0,01	40			
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0			
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>20,09</b>	<b>22,98</b>	<b>108,61</b>	<b>704,08</b>	<b>95,93</b>	<b>93,82</b>	<b>295,5</b>	<b>5,08</b>	<b>69,19</b>	<b>600,65</b>	<b>5,98</b>	<b>0,36</b>	<b>83,42</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>33,21</b>	<b>34,33</b>	<b>195,04</b>	<b>1201,66</b>	<b>299,2</b>	<b>197</b>	<b>562,6</b>	<b>7,83</b>	<b>125</b>	<b>713,18</b>	<b>7,25</b>	<b>0,64</b>	<b>97,09</b>			

2 недели Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
<b>Завтрак</b>																				
302	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	8,56	7,19	38,85	245,21	112,4	98,79	206	3,03	29,22	54,77	0,45	0,18	0,5					
3	Сыр порционнно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1					
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26					
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,82</b>	<b>13,58</b>	<b>65,00</b>	<b>440,10</b>	<b>300,3</b>	<b>110,6</b>	<b>321,4</b>	<b>3,26</b>	<b>77,44</b>	<b>108,97</b>	<b>0,53</b>	<b>0,21</b>	<b>0,86</b>					
<b>Обед</b>																				
-	Огурцы свежие порционно	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88					
110	Борщ с капустой с картофелем	200	1,43	3,37	11,78	79,02	27,92	18,03	37,35	0,87	23,6	201,52	0,18	0,04	6,4					
487	Птица порционная запеченная	90	21,16	15,11	1,03	224,07	19,26	19,93	144,5	1,38	25	150	0,41	0,06	0,98					
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0					
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2					
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0					
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0					
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,63</b>	<b>23,71</b>	<b>87,19</b>	<b>682,79</b>	<b>90,87</b>	<b>77,49</b>	<b>316</b>	<b>5,17</b>	<b>78,1</b>	<b>390,47</b>	<b>2,5</b>	<b>0,27</b>	<b>14,46</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>49,45</b>	<b>37,29</b>	<b>152,19</b>	<b>1122,89</b>	<b>391,1</b>	<b>188,1</b>	<b>637,3</b>	<b>8,43</b>	<b>155,5</b>	<b>499,44</b>	<b>3,03</b>	<b>0,48</b>	<b>15,32</b>					



**Вторник**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего	г	всего	г			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
<b>Завтрак</b>																					
	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01	2,94						
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	83,36	15,18	205	2,61	301,5	332,74	0,75	0,07	0,14						
738	Пирожок с яблоками	50	2,91	1,09	22,58	110,49	10,13	5,58	26,18	0,56	1,5	3,31	5,07	0,05	1,49						
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15						
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,64</b>	<b>19,28</b>	<b>49,66</b>	<b>448,61</b>	<b>175,2</b>	<b>75,14</b>	<b>301,1</b>	<b>4,39</b>	<b>303,1</b>	<b>373,27</b>	<b>6,47</b>	<b>0,18</b>	<b>17,73</b>						
<b>Обед</b>																					
-	Фрукты свежие	Шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	17,75	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	198,89	0,27	0,16	4,28						
Фирм	Виточки "Тотоши"	90	13,79	13,47	13,32	229,40	36,86	20,45	133,4	1,4	32,65	56,31	3,08	0,07	0,86						
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,10	5,03	21,80	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	41,04	0,18	0,12	5,37						
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92						
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0						
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0						
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,10</b>	<b>23,64</b>	<b>126,93</b>	<b>809,71</b>	<b>303</b>	<b>201,8</b>	<b>502,8</b>	<b>11,7</b>	<b>89,75</b>	<b>458,84</b>	<b>66,07</b>	<b>0,9</b>	<b>152,8</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>47,74</b>	<b>42,92</b>	<b>176,59</b>	<b>1258,32</b>	<b>478,1</b>	<b>277</b>	<b>803,9</b>	<b>16,1</b>	<b>392,9</b>	<b>832,11</b>	<b>72,54</b>	<b>1,08</b>	<b>170,5</b>						

## Среды

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	г	всего	г			Са	Мg	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Завтрак</b>																				
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/30	180	28,60	21,02	40,75	466,10	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51					
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52					
фирм	Булочка " Легкая "	50	3,25	1,04	20,49	104,18	8,04	4,89	26,93	0,37	0	0	0,8	0,04	0					
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>35,50</b>	<b>25,40</b>	<b>76,26</b>	<b>670,54</b>	<b>422,9</b>	<b>75,51</b>	<b>473,7</b>	<b>2,23</b>	<b>143,1</b>	<b>173,5</b>	<b>1,53</b>	<b>0,16</b>	<b>1,03</b>					
<b>Обед</b>																				
фирм	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,01	2,40	3,20	36,17	15,43	8,3	21,91	0,23	0	8,76	1,1	0,05	13,52					
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	16,14	92,86	16,92	17,9	48,96	0,74	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88					
Фирм	Филе птицы тушен в сметанном соусе 40/50	90	10,38	17,80	4,35	218,68	23,33	13,2	103	1,03	47,35	63,94	3,16	0,04	0,88					
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	51,49	148,9	215,9	4,67	30	52,98	0,94	0,23	3,15					
705	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	11,07	3,06	3,06	0,57	0	163,4	0,76	0,01	40					
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0					
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0					
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,68</b>	<b>30,62</b>	<b>112,55</b>	<b>807,55</b>	<b>133,2</b>	<b>212,1</b>	<b>457,8</b>	<b>8,87</b>	<b>88,79</b>	<b>483,3</b>	<b>7,05</b>	<b>0,49</b>	<b>63,43</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>62,18</b>	<b>56,02</b>	<b>188,81</b>	<b>1478,09</b>	<b>556,1</b>	<b>287,6</b>	<b>931,5</b>	<b>11,1</b>	<b>231,9</b>	<b>656,8</b>	<b>8,58</b>	<b>0,65</b>	<b>64,46</b>					

Четверг

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг			
<b>Завтрак</b>																		
741	Ватрушка с творогом	50	11,82	5,57	37,42	247,23	59,23	14,19	110,5	0,79	18,15	50,96	1,17	0,06	0,03			
Фирм	Капша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	4,19	3,30	24,99	144,82	118,8	22,77	111,1	0,32	19,8	21,78	0,08	0,05	0,51			
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15			
-	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,26	18,76	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,75</b>	<b>9,15</b>	<b>91,33</b>	<b>522,08</b>	<b>258,9</b>	<b>96,06</b>	<b>302,5</b>	<b>2,77</b>	<b>38,03</b>	<b>106,96</b>	<b>2,39</b>	<b>0,21</b>	<b>13,69</b>			
<b>Обед</b>																		
-	Фрукты свежие	1шт	1,88	0,70	22,57	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8			
132	Рассольник "Днепроградский" со сметаной	210	2,06	5,50	14,75	115,39	23,86	20,51	59,94	0,79	38,6	204,52	0,24	0,08	5,37			
436	Жаркое по-домашнему	200	12,61	13,97	25,63	276,30	25,97	43,78	181,7	2,79	0	10,56	2,74	0,18	28,91			
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92			
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0			
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0			
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>21,53</b>	<b>20,79</b>	<b>112,71</b>	<b>703,70</b>	<b>237,5</b>	<b>182,1</b>	<b>436,6</b>	<b>10,7</b>	<b>38,6</b>	<b>377,68</b>	<b>65,51</b>	<b>0,71</b>	<b>100</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>40,28</b>	<b>29,94</b>	<b>204,04</b>	<b>1225,78</b>	<b>496,4</b>	<b>278,1</b>	<b>739,1</b>	<b>13,5</b>	<b>76,63</b>	<b>484,64</b>	<b>67,9</b>	<b>0,92</b>	<b>113,7</b>			

**Питательная**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины						
			всего		всего				Са	Мg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В1,мг	С,мг							
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	7,60	6,68	38,89	239,89	100,1	58,55	204,6	1,79	17,47	32,43	0,89	0,2	0,34										
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0										
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12										
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,70</b>	<b>11,49</b>	<b>63,05</b>	<b>407,33</b>	<b>194,2</b>	<b>112,8</b>	<b>337,5</b>	<b>3,79</b>	<b>117,6</b>	<b>170,51</b>	<b>1,73</b>	<b>0,27</b>	<b>12,34</b>										
<b>Обед</b>																									
	Огурцы свежие порционно	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88										
124	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,53	4,37	8,48	76,78	31,98	15,88	36,94	0,59	31,1	202,04	0,17	0,04	9,62										
Фирм	Котлета "Умка"	90	13,07	12,74	17,08	234,21	35,14	23,54	128,2	1,97	18,27	23,83	3,5	0,09	0,32										
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0										
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2										
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0										
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0										
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,64</b>	<b>22,34</b>	<b>99,94</b>	<b>690,70</b>	<b>110,8</b>	<b>78,95</b>	<b>299,3</b>	<b>5,48</b>	<b>78,87</b>	<b>264,82</b>	<b>5,58</b>	<b>0,3</b>	<b>17,02</b>										
<b>Итого за день</b>			<b>39,34</b>	<b>33,83</b>	<b>162,99</b>	<b>1098,03</b>	<b>305</b>	<b>191,7</b>	<b>636,7</b>	<b>9,27</b>	<b>196,4</b>	<b>435,33</b>	<b>7,31</b>	<b>0,57</b>	<b>29,36</b>										

Суббота

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		Углеродо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		

Завтрак

302	Каша пшеничая молочная с маслом сливочным	205	8,05	6,71	4,41	256,08	116,9	47,95	178,1	1,3	21,12	40,62	0,19	0,18	0,5
3	Сыр порционнно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1
766	Сдоба обыкновенная	50	4,03	3,08	29,04	159,13	8,89	5,87	31,71	0,47	3,16	3,46	1,71	0,05	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26
-	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,00</b>	<b>16,24</b>	<b>101,29</b>	<b>632,48</b>	<b>313,6</b>	<b>65,62</b>	<b>325,2</b>	<b>2</b>	<b>72,5</b>	<b>98,28</b>	<b>1,98</b>	<b>0,26</b>	<b>0,86</b>

Обед

	Помидоры свежие порционнно	60	0,62	0,11	2,84	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6
138	Суп картофельный с крутой	200	1,72	2,25	14,81	84,77	16,05	20,19	48,63	0,72	14,16	194,72	0,17	0,07	5,89
фирм	Бефстроганов из мяса птицы 40/50	90	10,18	14,87	6,26	198,31	32,43	13,3	102,8	0,94	41,18	71,74	3,54	0,05	1,38
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,94	4,81	27,96	169,48	45,05	38,56	110,4	1,44	24,74	32,84	0,22	0,15	6,9
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>21,44</b>	<b>22,66</b>	<b>101,63</b>	<b>679,67</b>	<b>218,1</b>	<b>168,4</b>	<b>408,6</b>	<b>6,41</b>	<b>80,08</b>	<b>531,7</b>	<b>6,5</b>	<b>0,42</b>	<b>33,09</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,44</b>	<b>38,9</b>	<b>202,92</b>	<b>1312,16</b>	<b>531,7</b>	<b>234</b>	<b>733,7</b>	<b>8,41</b>	<b>152,6</b>	<b>629,98</b>	<b>8,48</b>	<b>0,68</b>	<b>33,95</b>