

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

общеобразовательного учреждения № 11



И.В. Куралева

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

с 09.01.2025г /возрастная группа с 12 до 18 лет /

МЕНЮ с 12-18 лет г. Ульяновск с 09.01.2025г

1 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 порционно	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 порционно	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	250	8,49	7,66	50,29	302,14	420	196	124,7	62,4	5,12	38,9	51,3	201	1,2	44	0,08	0,16	0,17	0,62
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
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,73	982	501	76,30	14,61	87,58	0	0	0	0	0	0,35	0	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		550	21,71	25,49	98,22	706,70	1615	938	212,7	82,4	131,2	323	85,1	402	2,3	166	0,73	0,2	0,39	1,28
Обед																				
Фирм	Сагат " Молодость"	100	1,65	9,40	12,30	134,76	6,63	243	2,65	0,35	26,2	41,6	19,3	36,7	1	0	0,01	0,05	22,3	
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	Тертель " 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 яблочной 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	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		900	30,82	34,82	134,39	947,06	379,9	1100	23,42	12,5	143,7	123	245	537	11	45,3	1,12	0,54	0,44	31,8
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		64,84	66,2	294,91	2001,24	2085	2352	242,2	106	306,4	516	353	1059	14	229	1,99	0,81	1,04	57,1	
Примечание* Замена по сезону																				
фирм	Сагат 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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			Всего	Всего	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	250	10,06	7,01	50,49	302,866	163	242	28,5	3,5	39,35	145	59,9	222	1,6	24	0,16	0,22	0,18	0,62
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	38,55	184	9	1,76	20	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0,13	0,26
	Фрукты свежие	1шт	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'		650	17,10	9,61	99,56	547,30	482,3	806	41,50	8,62	76,20	243	81,7	291	4	34	0,16	0,41	0,35	32,6

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 апельсиннов	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		53,08	62,08	294,06	1919,01	1271	2315	126,7	17,7	202,5	484	299	1332	14	86,5	3,77	1,03	0,95	91,3	

№	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		
Среды																								
Завтрак																								
фирм	*Салат из моркови с яблоками	60	0,67	2,46	6,91	49,70	12,82	128	2,4	0,1	24,3	11,3	15,1	21,7	0,4	0	0,02	0,03	2,5					
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 ступенное	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	36,88	26,36	89,29	740,33	408,9	500	21,99	48,3	102,4	420	114	464	2,5	148	0,16	0,11	0,52	16,2				
Обед																								
фирм	Салат из свежлы с сыром	100	3,62	12,05	7,43	149,00	242	272	6,07	4,23	17,33	117	19,8	88,7	1,1	23	0,24	0,02	0,11	1,62				
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 " Школьные " 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	Макаронны 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	28,73	33,69	122,88	887,43	976,7	1072	65,55	10,5	108,9	295	166	474	8,2	67,8	1,61	0,42	0,45	21,4				
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		72,78	62,54	296,15	2006,39	1414	2295	92,47	62,1	246,6	764	305	1014	16	219	1,84	0,72	1,13	74					
Примечание* Замена по сезону																								
	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				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г всего	Жиры , г 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		
Четверг																						
Завтрак																						
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,38	8,73	50,87	317,175	177	215	219,2	2,51	36,31	167	27,2	156	0,7	55,9	0,09	0,11	0,19	0,69		
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		
	Допешка 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'		580	24,02	17,35	129,43	765,758	426,4	355	222,4	10,6	58	326	48,8	315	1,7	79,7	0,32	0,23	0,27	0,98		
Обед																						
101	Овощи порционно (Кукуруза консервированная)	60	1,30	0,24	6,88	34,54	182	0	0	0	0	0	0	26,1	0	0	0	0	0,02	1,15		
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	24,98	26,83	90,88	694,26	1201	730	111,5	3,92	56,88	85,8	113	417	7,2	0	0,07	0,42	0,5	68,6		
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		56,57	54,02	279,16	1811,11	2004	1582	390,2	26,6	182,2	543	239	885	11	106	1,13	0,78	1	91,3			

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г всего	Жиры , г 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		

Питница

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	1шт	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'		600	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	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
	или *Рыба припущенная в молоке 70/30																			
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

Подник

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 'Подник'		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 , г всего	Жиры , г 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		

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	220	9,26	8,45	43,68	280,93	50,45	268	12,8	14,3	44,09	145	68,4	251	2	24,6	0,14	0,22	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'		520	22,48	26,28	91,61	685,485	1246	1010	100,8	34,3	170,2	429	102	452	3,1	147	0,79	0,26	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 картошкой	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	Шницель "Тотоша" запеченный 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	Эпшомак	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		77,43	63,77	270,64	1927,4	2499	2980	386,3	74,5	1119	762	443	1253	18	186	6,16	1,01	1,43	83,7	

№	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 недели																								
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 со ступенным молоком 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																								
20/1	Салат из свежих с растительным маслом	100	0,82	4,95	5,38	66,13	172	273	20	0,67	19	19,3	11,5	22,5	0,7	0	0	0	0,04	1,15				
132	Расольник " 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	38,04	32,47	113,37	875,529	840,7	899	68,31	4,98	83,05	202	167	479	8,1	29,5	2,2	0,4	0,34	21,7				
Подлник																								
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 апельсиннов	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 'Подлник'		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		72,21	61,66	316,05	2070,33	1394	2367	124,4	20,9	220,6	638	312	997	15	91,6	2,28	1	0,94	125					

№	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										
Завтрак																														
302	Каша пшеничая молочная с маслом сливочным	250	10,06	7,01	50,49	302,866	163	242	28,5	3,5	39,35	145	59,9	222	1,6	24	0,16	0,22	0,18	0,62										
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'		520	21,82	28,28	243,78	640,253	465,6	363	50,61	9,7	57,67	317	75,6	359	2,2	56,3	0,32	0,28	0,27	0,92										
Обед																														
-	Фрукты свежие	1шт	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 " Легкие"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'		815	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		62,93	68,28	429,87	1882,59	1755	2110	153	24,7	220,2	562	339	1004	14	104	2,96	1,03	0,99	61,9											

№	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				
	Молоко ступенное	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				
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	1шт	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'		580	38,89	27,45	86,71	742,982	325,4	868	32,73	49	121,2	484	90,4	512	4,3	159	0,16	0,29	0,64	32,8				
Обед																								
	Ййцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784	41	46	8	10,8	22	22	4,8	76,8	1	100	0,88	0,03	0,18	0				
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'		837	34,14	32,89	104,27	845,057	689,1	757	45,63	29	210,3	189	149	509	7	166	2,19	0,3	0,57	23,6				
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			79,75	62,82	287,8	2011,99	1045	1932	83,8	81,5	372	728	264	1097	15	328	2,42	0,84	1,3	104				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры , г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		
Четверг																								
Завтрак																								
фирм	*Салат из моркови с яблоками	60	0,67	2,46	6,91	49,70	12,82	128	2,4	0,1	24,3	11,3	15,1	21,7	0,4	0	0,02	0,03	2,5					
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	0,02	0				
Итого за 'Завтрак'		570	26,86	31,29	68,10	657,30	479,9	470	37,72	42,7	122,3	206	89,7	383	5,3	437	3,22	0,22	0,67	14,7				
Обед																								
фирм	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,68	4,00	3,50	57,00	6,63	243	2,65	0,35	26,2	257	13,8	36,5	0,4	0	0,08	0,05	22,5					
6т 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	0	0,02	1,2				
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	0				
-	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	29,84	29,14	105,23	797,52	1235	1994	145,9	11,3	197,2	390	121	451	6,7	53,1	1,29	0,49	0,4	35,6				
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		72	77,81	239,45	1936,07	1878	2935	214,2	62,1	392,3	863	252	1092	13	573	4,64	0,86	1,47	51					
Примечание* Замена по сезонно																								
	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				
Примечание* Замена по сезонно																								
	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					

№	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	А,мг	D	В1,мг	В2	С,мг		
Пятница																								
Завтрак																								
Фирм	Телефли "Детские" с овощами тушеными	80	9,85	11,41	12,77	190,898	247	278	40,33	2,61	51,28	15	18	110	1,4	0	0,99	0,05	0,15	1,31				
508	Каша гречневая расщеплятая 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				
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	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	0,07	13	72				
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,36	25,80	123,15	274,5	51,2	1,76	3,3	7,98	0	0	0	0	0	0	0,05	0,07	13				
Итого за 'Завтрак'			665	25,72	18,54	130,04	766,98	600,4	1080	44,73	11,3	80,37	117	276	433	8,4	20,1	1,11	0,48	13,4	98,3			
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	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				
-	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				
-	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	30,78	40,40	122,09	953,39	445,7	1636	34,9	6,18	78,81	146	117	426	10	85,1	0,11	0,49	0,32	14,1			
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			65,35	68,45	321,53	2108,76	1454	3144	139,1	30,9	223	322	420	957	21	124	2,03	1,1	14	160				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			, г	Всего	, г	Всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		
Суббота																								
Завтрак																								
Фирм	*Салат из моркови с яблоками	60	0,67	2,46	6,92	49,7076	12,82	128	2,4	0,1	24,3	17	17,1	25,6	0,7	840	0	0,06	0,03	13,6				
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				
Фирм	Молоко стуженное	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	37,14	29,27	97,27	792,321	390,3	615	19,9	7,19	90,8	515	105	528	2,8	1000	0	0,19	0,41	15,7				
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 "Летний "	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				
Фирм	Тертени из рыбы с соусом овощным 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	или * Рыба тушеная в томате с овощами 70/30	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				
203	Картофель отварной с маслом сливочным	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				
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 наугульный	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		72,48	76,78	221,3	1838,61	2638	3478	36047	67,6	1068	811	348	1186	20	1334	7,14	0,78	1,71	76,9					
Примечание* Замена по сезонно																								
	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				