

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

образовательного учреждения №



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 7 до 11 лет /

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

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г 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	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0		
	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		
3	Капша 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		
фирм		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		
693	Какао с молоком		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		
773	Булочка "Веснушка"	75																				
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 крашенной 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	Тфтели "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	Капша 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 яблочной 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	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг			
Вторник																									
Завтрак																									
302	Каша пшенная 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	1шт	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 " Стелной"	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															D	B1,мг	B2	C,мг	
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,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			
		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			
366	Запеканка из творога	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			
	Молоко стуженное	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			
686	Чай с лимоном и сахаром	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			
-	Хлеб пшеничный	50																					
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			
	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			
фирм	тушеные в соусе 60/30	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			
516	Макароны отварные с маслом сливочным	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			
639	Компот из сухофруктов	200	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			
	Хлеб ржано-пшеничный	50																					
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	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	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	Допешка 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																										
	Овурцы консервированные порционно	60	0,65	0,12	3,06	15,25	0	0	0	0	0	15,3	8,23	11,8	1,5	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 ятод	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	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173	335	103	19	47,5	57,6	37,1	158	1	12,4	1,77	0,09	0,18	0,84				
	или * Рыба припущенная в молоке 60/30																							
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															D	B1,мг	B2	C,мг	
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,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			
		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			
3	Сыр порционно	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			
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	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			
693	Какао с молоком	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			
-	Хлеб пшеничный																						
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 недели
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	555,50	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	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				
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	всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг			
Вторник																									
Завтрак																									
302	Каша пшениная 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	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					
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	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)												Витамины				
			всего	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	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	1шт	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	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 сложенная	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																							
	Отуры 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 1982г	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			
-	Реженка	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			
Питица																							
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	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			
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											P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
							K	I	Se	F	Ca	Mg												
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				
	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 стуженное	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	Терфели из рыбы с соусом овощным 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				
	* или Рыба тушеная с овощами 60/30	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				
203	Картофель отварной с маслом сливочным	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				
634	Компот из фруктовой яблочной смеси	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				
	Хлеб ржано-пшеничный	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				
Итого за 'Обед'																								
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				