

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

общеобразовательного учреждения № 62



Р. Селевко

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»



С.М. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 12 до 18 лет /на 2024-2025 учебный год

МЕНЮ с 12-18 лет г. Ульяновск с 14.10.2024г

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
							Na	K	l	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		
	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																						
	*Овощная нарезка	100	0,90	0,20	3,10	18,00	6,63	242	2,64	0,35	26,17	18,1	16,7	33,3	0,7	0	0,04	0,04	0,04	23,5		
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		
33,1	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	14,97	11,17	14,41	217,08	126,8	328	14,78	3,38	60,88	40,6	27	153	2,5	3,52	0,74	0,09	0,19	0,29		
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'	880	33,14	21,89	126,40	811,39	438,4	1197	25,58	13,8	166,2	123	252	576	12	29,7	0,97	0,6	0,48	32,2		
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	67,16	53,27	286,92	1865,56	2143	2448	244,4	107	328,9	516	360	1098	15	214	1,84	0,87	1,08	57,5			
	Примечание* Замена по сезону																					
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		

№	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			
Завтрак																									
302	Каша пшенная 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	0,02	0				
Итого за 'Завтрак'		630	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																									
	*Овощная нарезка " Ассорти"	100	1,09	9,91	4,53	109,50	8,00	243	2,70	0,33	15,70	26,2	14,8	29,6	0,6	0	0	0,04	0,03	23,5					
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	24,28	40,95	120,85	930,38	284	885	12,75	4,27	68,64	200	177	465	8	41,1	3,48	0,41	0,46	56,3					
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 апельсина	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		52,57	63,64	290,69	1914,51	1271	2315	126,7	17,7	202,5	488	293	894	14	86,5	3,77	1	0,95	105						
Примечание* Замена по сезону																									
101	Консервированные продукты (кукуруза консервированная, икра кабачковая...)	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					

№	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																								
фирм	*Салат из моркови с яблоками	60	0,52	2,41	5,41	43,02	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 стуженное	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 лимонным 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	36,73	26,31	87,79	733,66	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 свежих овощей 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				
124	Пи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	85,1776	123	230	19,06	0,42	18,45	30,7	12,6	25,4	0,5	0	0,02	0,04	9,6					
фирм	Фрикадельки " Школьные " тушеные в соусе 60/30	90	8,89	7,66	7,57	134,41	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'	880	25,87	30,27	113,00	804,12	853,7	883	63,86	9,93	91,99	306	154	433	7,7	67,8	1,61	0,35	0,43	24,4				
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	69,77	59,07	284,77	1916,41	1291	2106	90,78	61,6	229,7	774	293	973	15	219	1,84	0,65	1,11	77,1					
	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		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	В	В1,мг	В2	С,мг		
Четверг																								
Завтрак																								
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	220	9,26	8,45	43,68	280,93	50,45	268	12,80	14,34	44,09	145	68,4	251	2	24,6	0,14	0,22	0,18	0,55				
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	99,48	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	0,20	14,07	67,17	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01				
Итого за 'Завтрак'		550	23,90	17,07	122,24	729,51	299,9	408	15,98	22,4	65,78	303	90	410	3	48,4	0,37	0,34	0,26	0,84				
Обед																								
101	Овощи порционнно (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	17,34	18,34	30,50	353,88	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	24,72	24,77	93,18	678,14	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		56,19	51,68	274,27	1758,74	1878	1635	183,8	38,5	190	521	280	980	13	74,5	1,18	0,89	0,99	91,2					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г всего	Жиры , г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
							Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		
Питание																						
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'		580	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																						
	*Овощная нарезка "Ассорти"	100	1,09	9,91	4,53	109,50	8,00	243	2,70	0,33	15,70	26,2	14,8	29,6	0,6	0	0	0,04	0,03	23,5		
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	25,44	27,87	126,12	840,994	449,5	1353	113,2	34	576,4	157	151	475	6,7	41,9	1,86	0,48	0,39	45,9		
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		65,24	70,24	257,45	1897,39	1071	2610	178,8	85,3	748,7	618	316	1099	13	528	5,21	0,83	1,48	71,7			
Примечание* Замена по сезону																						
Отруец соленый(консервированный)		100	1,1	0,02	5,1	25,4	399	90	0	0,18	2,1	13,7	5,88	5,5	0,9	0	0	0,07	0,02	24,5		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			, г всего	, г всего	, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		
Завтрак																								
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				
	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				
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,38	8,73	50,87	317,17	177	215	219,2	2,51	36,31	167	27,2	156	0,7	55,9	0,09	0,11	0,19	0,69				
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	0,35	0	0,02	0	0				
Итого за 'Завтрак'		550	22,60	26,56	98,80	721,73	1372	957	307,2	22,5	162,4	451	61	357	1,8	178	0,74	0,15	0,41	1,35				
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				
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	Шницель " Топола " запеченный с овощами	90	15,15	13,56	12,97	234,42	185,3	343	20,51	4,95	53,07	98,5	23,1	172	1,8	11,5	1,58	0,06	0,25	0,47				
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 пшеничка	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'		880	44,12	28,72	129,78	924,164	1036	1662	238,5	37,2	910	194	267	654	11	35,4	3,91	0,58	0,72	48,9				
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	Эпючмак	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			76,25	62,72	285,24	1971,66	2729	3078	592,1	62,6	1123	762	411	1179	17	216	5,93	0,96	1,43	80,8				

№	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		

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 свежлы 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
124	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	85,1776	123	230	19,06	0,42	18,45	30,7	12,6	25,4	0,5	0	0	0,02	0,04	9,6
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	87,5989	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	37,69	32,29	104,52	835,814	717,7	710	66,62	4,46	66,15	213	155	438	7,6	29,5	2,2	0,33	0,32	24,8

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'

Итого за день

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
71,86	61,48	307,2	2030,62	1271	2178	122,7	20,4	203,7	649	300	956	14	91,6	2,28	0,93	0,92	128	

№	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 пшениная 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				
740	Шанижка наливная	80	6,76	2,57	42,77	219,499	202,6	77,6	21,47	5	15,42	20,6	10,6	73,5	1	32,8	0,16	0,1	0,08	0,01				
-	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'		550	20,74	11,56	114,72	640,253	465,6	363	50,61	9,7	57,67	224	77,2	338	2,7	66,8	0,32	0,34	0,27	0,89				
Обед																								
	*Овошная нарезка	100	0,90	0,20	3,10	18,00	6,63	242	2,64	0,35	26,17	18,1	16,7	33,3	0,7	0	0,04	0,04	0,04	23,5				
	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 " Дерские"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	0,11	0,05	0	0				
Итого за 'Обед'		765	30,85	32	98,69	793,073	927,5	1082	58,82	11,2	144,7	142	152	483	9	45,6	1,36	0,53	0,4	46				
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			60,8	51,11	274,4	1776,44	1721	1899	155,5	23,8	243,5	478	303	979	15	115	2,96	1,08	0,96	72,4				
Примечание* Замена по сезону																								
101	Зеленый горошек	100	3,03	0,2	11,2	48,9	1,52	236	1,27	2,83	7,5	19,7	20,5	60,8	0,7	0	0	0,1	0,15	9,8				

№	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 стуженное	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'	550	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																									
	*Закуска овощная	100	1,53	4,98	10,55	88,85	6,63	243	2,65	0,33	26,2	48,2	14,3	26,9	0,6	0	0	0,03	0,05	5,75					
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					
	Нагетесы " Легкие "	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 с овощами с маслом сливочным	180	4,47	4,68	47,21	249,505	7,64	54,6	0,89	8,51	32	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	34,04	33,7	127,87	934,332	542,8	1148	25,86	20,6	230,4	224	183	535	8,1	65,9	1,31	0,48	0,46	24,9					
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					
	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		79,65	63,63	311,4	2101,27	898,5	2323	64,03	73,1	392,1	763	298	1122	16	228	1,54	1,02	1,19	105					
	Примечание* Замена по сезону																								
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					

№	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				
Завтрак																								
Четверг																								
Фирм	*Морковь в нарезке	60	0,77	0,06	5,47	22,39	12,6	120	3	0,06	33	15,9	22,3	32,3	0,4	1200	0	0,04	0,03	2,94				
Фирм	Тертлеги " 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				
516	Макаронь 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				
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'		580	21,24	16,57	97,71	619,342	739,2	570	70,17	6,38	107,3	117	99	250	3,8	1230	1,1	0,21	0,25	16,3				
Обед																								
	Дйно 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				
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	3,37	20,52	121,847	6,04	395	4,98	0,23	34,3	15,3	21,7	54,4	0,9	0	0	0,1	0,06	6,2				
Фирм	Фрикадельки "Детские" 60/30	90	8,72	8,43	7,57	140,702	68,19	231	12,61	2,08	38,31	19,8	11,8	80,8	0,9	34,6	0,89	0,04	0,14	0,62				
508	Капша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,303	37	248	2,57	4	18,21	19,2	15,4	230	5,2	20	0,12	0,26	0,13	0				
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'		820	30,7	23,26	116,17	774,123	401,7	1217	31,16	20,6	132,1	99,9	222	537	10	155	1,89	0,54	0,58	8,02				
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				
	Раженка	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		67,24	57,21	280	1874,71	1304	2258	131,9	35,1	312,3	485	362	1045	15	1468	3,12	0,9	1,23	24,9					
Примечание* Замена по сезонно		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				
Икра морковная																								

№	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		
Питилица																								
Завтрак																								
366	Затеканка из творога	150	26,55	18,6	24,93	375,623	149	156	13,74	38,5	51,59	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36				
	Молоко стуженное	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				
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	1,8	0,6	27,24	114,6	37	417	0,06	1,2	2,64	9,6	50,4	33,6	0,7	0	0	0,05	0,05	12				
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	199	37,2	1,28	2,4	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0				
Итого за 'Завтрак'		540	33,08	21,89	96,56	707,744	425,6	770	17,18	43,1	70,53	386	144	435	2,7	131	0,14	0,18	0,49	24,5				
Обед																								
	*Овощная нарезка "Ассорти"	100	1,09	9,91	4,53	109,50	8,00	243	2,70	0,33	15,70	26,2	14,8	29,6	0,6	0	0	0,04	0,03	23,5				
об 198гг	Сул 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	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				
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	0,14	0,14	6,27				
-	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	26,52	41,86	103,88	884,648	1060	2211	126,2	6,18	112,8	158	122	431	9,3	94,2	0,06	0,46	0,28	39,9				
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 пшеничка	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		68,45	73,26	269,84	1980,79	1894	3409	202,9	62,7	247,1	604	294	964	14	244	1,01	0,77	1,03	112					
Примечание* Замена по сезонно																								
Фирм	Салат "Витаминный" (квашенная капуста, яблоды)	100	1,43	9,88	9,15	129,00	0	0	0	0	0	38,5	13,3	25	0,5	0	0	0,02	0,05	24,3				

№	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	С,мг		
Завтрак																								
Суббота																								
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				
	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	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				
	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																							
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'		840	20,06	29,92	96,52	719,064	2664	2066	36080	34,3	906,2	229	217	447	11	41,1	4,88	0,48	0,64	48,2				
Полдник																								
340	Омлет науграшенный	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			72,61	77,33	216,22	1824,03	3307	3350	36142	67,5	1060	841	345	1194	20	1342	7,06	0,76	1,54	68				
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				