

270

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

общеобразовательного учреждения №



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»



ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Завьяжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 7 до 11 лет /на 2023-2024 учебный год

МЕНЮ с 01.09.23г СОШ г. УЛЬЯНОВСК с 7-11 лет

1 неделя 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					
Завтрак																				
-	Фрукты свежие (посезонно)	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 овсяная молочная с маслом слив	205	8,48	8,25	40,22	262,74	134,3	62,49	229,9	1,82	27,24	50,34	0,99	0,2	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					
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за 'Завтрак'			18,05	12,78	107,68	603,41	318,1	117,9	381	7,01	39,24	82,46	61	0,63	130,4					
Обед																				
фирм	* Салат из свежих овощей " Ассорти"	60	0,93	2,99	3,76	43,48	25,28	10,33	19,74	0,35	0	125,95	1,41	0,02	21,08					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,07	3,81	20,06	129,87	36,19	34,12	93,53	1,83	23,6	198,97	0,29	0,19	4,28					
фирм	Крокетты "Школьные" тушеные в соусе 60/30	90	8,72	8,43	7,57	140,70	19,77	11,77	80,84	0,86	34,57	64,39	0,46	0,04	0,62					
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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0					
Итого за 'Обед'			24,86	20,67	105,73	691,60	120,4	99,03	347	6,64	87,67	422,66	4,18	0,44	27,18					
Итого за день			42,91	33,45	213,41	1295,01	438,6	216,9	728	13,7	126,9	505,12	65,18	1,07	157,6					
*Примечание : Замена посезонно -далее (311)																				
(311)	Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,17	7,23	4,46	89,19	69,98	11,93	53,24	0,66	13,8	16,44	2,72	0,01	0,97					

№	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								

Вторник

Завтрак

3	Сыр порционно	15	3,87	3,91	0,00	51,54	147	8,09	88,2	0,1	30,87	35,7	0,06	0	0,1
302	Каша молочная гречневая со слив маслом	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
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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			18,99	13,35	79,07	504,20	317,9	113,5	336	3,21	70,09	101,47	0,51	0,2	0,86

Обед

-	Фрукты свежие(сезонно)	шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
124	Щи из свежей капусты 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
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30	90	10,47	2,69	2,86	76,52	23,78	31,19	125,7	0,59	5,92	232,2	1,61	0,07	1,84
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27	41,22	29,76	88,23	1,09	24,74	31,57	0,18	0,11	5,2
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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
Итого за 'Обед'			22,65	13,38	108,67	617,90	301,2	209,3	495	10,9	61,76	628,81	64,67	0,82	158,9
Итого за день			41,64	26,72	187,74	1122,10	619,1	322,9	831	14,1	131,9	730,28	65,18	1,02	159,8

№	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								

Среда

Завтрак

366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	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	200	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
Итого за 'Завтрак'			34,74	28,88	70,20	678,04	492,4	103	498,6	2,51	153,4	226,44	4	0,18	13,71

Обед

фирм	*Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,39	5,94	4,61	74,38	26,47	11,69	28,48	0,37	0	9,22	2,71	0,05	23,2
сб 1982г	Суп картоф. клецками	200	3,27	4,10	19,52	126,58	18,86	16,63	52,53	0,8	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28
492	Плов с пшцей	230	16,65	24,09	51,93	490,17	27,39	50,76	216,7	1,96	41,06	348,48	6	0,08	1,51
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
Итого за 'Обед'			26,83	35,15	125,27	910,27	110,7	119,3	420,1	8,6	75,16	563,89	10,31	0,35	32,98
Итого за день			61,57	64,03	195,47	1588,32	603,1	222,3	918,7	11,1	228,6	790,34	14,3	0,53	46,69

*Примечание : Замена сезонно (ЗИП)

(ЗИП)	Салат Витаминный(капуста конс. кукуруза)	60	1,90	2,50	7,80	61,00	29,4	7,63	43,3	0,65	0	9,22	2	0,05	23
-------	--	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	---	------	---	------	----

№	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								

Четверг

Завтрак																
	Овоши порціонно (посезонно)	30	0,32	0,05	1,45	7,31	3,77	5,32	6,92	0,24	0	40,7	0,21	0,01	3,06	
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	
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'			17,49	17,54	89,42	582,93	51,08	62,19	199	5,3	57,75	150,3	3,54	0,25	23,37	

Обед

71	Винегрет овощной	60	0,86	5,97	4,42	73,35	13,52	7,74	16,6	0,33	0	121,24	2,71	0,01	4,21	
135	Суп из овощей со сметаной	210	1,74	5,40	10,44	95,00	85,07	54,52	87,47	1,4	38,6	232,5	0,65	0,1	15,83	
451	Биточки "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	
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	
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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0	
Итого за 'Обед'			27,56	29,06	114,02	806,92	251,2	191,2	457,1	8,88	68,1	539,39	9,72	0,41	32,96	
Итого за день			45,05	46,6	203,44	1389,85	302,3	253,3	656,1	14,2	125,9	689,69	13,26	0,66	56,33	

№	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					

Пятница

Завтрак

-	Фрукты свежие (посезонно)	Штк	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
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
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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			20,38	19,13	64,08	504,06	229	93,04	311,1	7,92	301,6	376,82	61,35	0,51	141,5

Обед

фирм	*Салат "Солнышко"	60	0,66	0,12	6,07	25,69	18,45	15,21	23,3	0,57	0	601,95	4,65	0,05	19,99
132	Рассольник "Ленинградский" 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
Фирм	Рагу из птицы по-домашнему	250	15,84	18,91	33,59	365,29	37,68	53,59	209,1	2,72	28,98	67,44	4,14	0,21	17,34
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0

Итого за 'Обед'

Итого за день

24,09	25,56	103,63	725,51	118	129,6	414,7	9,56	67,58	874,61	10,2	0,48	46,7
44,47	44,69	167,71	1229,57	347	222,6	725,8	17,5	369,2	1251,4	71,56	1	188,2

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

25	Салат " Степной "	60	0,70	2,46	4,35	44,30	9,83	9,28	21,3	0,3	0	122,8	1,13	0,03	2,35
----	-------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	-----	---	-------	------	------	------

№	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								

Суббота

Завтрак																
	Овоши порционнно (посезонно)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7	
461	Тэфтели 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	
512	Рис прилущенный с маслом сливочным	150	3,73	4,57	39,35	214,03	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	32,65	0,27	0,04	0	
686	Чай с лимоном и сахаром	200	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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'			16,61	15,59	92,47	576,14	112,2	101,5	225,5	3,32	34,57	207,39	4,39	0,16	28,68	

Обед

Обед																
	*Салят из капуста "Фасолька"	60	1,43	6,15	11,46	103,16	36,26	17,85	65,27	0,93	0	7,21	2,72	0,06	7,48	
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 куриное 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 слив	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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0	
Итого за 'Обед'			28,04	34,42	126,01	892,50	258,7	301,9	627,4	11,7	88,79	471,05	9,81	0,59	30,31	
Итого за день			44,65	50,01	218,48	1468,64	370,9	403,4	852,8	15	123,4	678,44	14,2	0,75	58,99	

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

570	Маринад овощной	60	0,73	5,44	4,33	71,15	11,5	13,44	22,25	0,35	0	703	2,84	0,02	2,38	
-----	-----------------	----	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	---	-----	------	------	------	--

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
2 недели Понедельник																					
Завтрак																					
3	Сыр порционный	15	3,87	3,91	0,00	51,54	147	8,09	88,2	0,1	30,87	35,7	0,06	0	0,1						
302	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	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						
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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за 'Завтрак'			19,53	14,36	84,56	542,21	374,2	83,01	367,4	2,28	63,99	98,44	0,26	0,22	1,12						
Обед																					
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						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,07	3,81	20,06	129,87	36,19	34,12	93,53	1,83	23,6	198,97	0,29	0,19	4,28						
Фирм	Биточки "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						
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						
-	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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0						
Итого за 'Обед'			30,82	25,86	123,85	833,91	147,4	112,4	409,8	9,83	85,75	422,05	6,78	0,48	30,37						
Итого за день			50,35	40,22	208,41	1376,12	521,6	195,4	777,2	12,1	149,7	520,49	7,04	0,7	31,49						

фирм	Салат из квашен. капусты с ягодами	60	0,90	3,00	4,80	5,00	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0	1,38	0,01	14,88
------	------------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	-------	------	---	---	------	------	-------

*Примечание : Замена сезонно (ЗП)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
Вторник																							
Завтрак																							
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/30	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								
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								
Фирм	Лепешка 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								
Итого за 'Завтрак'			34,18	27,29	73,63	673,43	374,5	55,28	419	1,46	175,7	200,07	1,18	0,15	0,79								
Обед																							
20	*Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,53	5,95	2,68	65,17	11,57	8,76	20,37	0,4	0	30,69	2,83	0,02	8,44								
110	Борщ из св. капусты с карт. со сметаной	210	1,67	5,33	12,14	99,14	36,26	18,79	42,93	0,89	38,6	217,52	0,22	0,04	6,41								
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								
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27	41,22	29,76	88,23	1,09	24,74	31,57	0,18	0,11	5,2								
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								
	Мармелад	30	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0								
Итого за 'Обед'			21,54	31,76	115,44	804,21	234,6	175,7	462,3	7,7	67,85	447,68	7,98	0,39	34								
Итого за день			55,72	59,05	189,07	1477,64	609,1	231	881,3	9,16	243,6	647,75	9,16	0,54	34,79								
*Примечание : Замена сезонно (ЗП)																							
Овощи порционно (посезонно)																							
		60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7								

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мg	Р	Fe	А,мг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг			
Среда																				
Завтрак																				
	Овоши порционно (посезонно)	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9					
	фирм Паста по-симвирски	200	12,14	11,70	32,98	285,09	16,01	15,16	101	1,62	17,7	37,45	2,14	0,06	0,37					
	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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого за 'Завтрак'		16,54	12,15	72,64	464,72	99,38	71,45	177,7	2,92	17,78	76,53	2,79	0,13	17,27					
Обед																				
	фирм Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,17	7,23	4,46	89,19	69,98	11,93	53,24	0,66	13,8	16,44	2,72	0,01	0,97					
	сб 1982 Суп картофельный клецками	200	3,27	4,10	19,52	126,58	18,86	16,63	52,53	0,8	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28					
	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					
	330 Гороховое пюре с маслом сливочным	150	13,90	4,90	39,81	246,55	75,01	67,12	207,2	4,28	17,7	34,09	0,55	0,42	0					
	705 Напиток 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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0					
	Итого за 'Обед'		45,66	32,42	113,43	895,90	218,2	150,9	568,9	10,4	90,6	570,12	5,83	0,7	46,22					
	Итого за день		62,20	44,57	186,08	1360,61	317,6	222,4	746,6	13,3	108,4	646,65	8,63	0,83	63,49					

№	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					
Четверг																				
Завтрак																				
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					
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	205	6,29	7,55	33,61	226,14	128,3	37,04	152,8	0,81	40,4	45,54	0,17	0,12	0,53					
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,47	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	0					
Итого за 'Завтрак'			12,42	16,32	75,79	497,75	291	53,36	288,9	1,58	103,1	116,89	0,81	0,17	0,65					
Обед																				
-	Фрукты свежие (посезонно)	шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4					
132	Рассольник "Ленинградский" 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	230	17,23	19,57	27,92	354,18	30,79	51,76	233	3,56	0	10,99	3,69	0,21	31,47					
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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0					
Итого за 'Обед'			26,79	26,74	118,77	795,90	258,9	204,8	537	13	38,6	378,51	66,63	0,87	179,1					
Итого за день			39,21	43,06	194,55	1293,65	549,9	258,1	825,9	14,6	141,7	495,4	67,44	1,04	179,8					

№	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								

Пятница

Завтрак

-	Фрукты свежие(посезонно)	шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
Фирм	Тертелги "Забава" 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
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив	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
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	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			23,16	23,84	109,94	729,73	208,1	240,3	409,6	10,9	54,06	188,37	65,14	0,71	145,3

Обед

71	Винегрет овощной	60	1,34	6,03	7,77	87,88	24,63	15,46	33,51	0,65	0	206,09	2,77	0,03	5,53
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	Бекстроганов из курлицы	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
512	Рис припущенный с маслом сливочным	150	4,47	4,68	45,36	249,51	9,18	30,99	91,98	0,67	29,5	0,31	0,15	0,04	0
686	Чай с лимоном и сахаром	200	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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
Итого за 'Обед'			22,98	28,68	114,30	801,32	182,1	160,2	443,2	6,72	82,2	506,98	8,34	0,36	25,94
Итого за день			46,14	52,52	224,24	1531,05	390,2	400,4	852,8	17,6	136,3	695,35	73,48	1,07	171,3

№	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					

Суббота

Завтрак

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
101	Горошек зеленый порционно	35	1,06	0,07	3,91	17,14	6,86	7,2	21,27	0,24	0	17,5	0,07	0,04	3,43
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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			19,48	18,42	43,69	415,12	162,3	71,82	282,4	3,85	301,6	384,32	1,42	0,16	15,57

Обед

фирм	Салат "Бурячок" (свекла, зел горошек, яблоко)	60	1,02	5,99	6,44	79,88	16,98	11,38	24,66	0,82	0	8,85	2,73	0,02	3,38
124	Ши из свежей капусты 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
505	Кнепи паровые	90	16,54	16,04	5,84	233,59	42,89	17,33	134,7	1,51	59,51	125,15	0,66	0,05	0,55
520	Картофельное пюре с маслом слив	150	3,13	4,65	21,25	138,27	41,22	29,76	88,23	1,09	24,74	31,57	0,18	0,11	5,2
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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
Итого за 'Обед'			27,77	31,93	93,80	748,77	263,8	178,4	478,7	8,36	115,4	520,61	6,45	0,41	31,67
Итого за день			47,25	50,35	137,49	1163,89	426,1	250,2	761	12,2	417	904,93	7,87	0,57	47,24