

СМВ № 10

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель



общееобразовательного учреждения № 70

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель



ООО «Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/Возрастная группа с 7 до 11 лет /на 2024-2025 учебный год

МЕНЮ с 7-11 лет г. Ульяновск на с 14.10.2024г

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 | |
| 3 | 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 | |
| фирм | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 220 | 5,72 | 7,20 | 28,62 | 200,88 | 369 | 172 | 54,9 | 4,5 | 34 | 138 | 32,4 | 145 | 0,6 | 44,4 | 0,07 | 0,08 | 0,15 | 0,58 | |
| 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 | 60 | 3,97 | 0,39 | 28,14 | 134,34 | 299 | 55,8 | 1,92 | 3,6 | 8,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0,02 | 0 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 500 | 15,83 | 22,07 | 71,86 | 546,64 | 801 | 460 | 68,5 | 12 | 81 | 336 | 62,8 | 297 | 1,6 | 141 | 0,57 | 0,11 | 0,37 | 1,17 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | *Овощная нарезка | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 3,98 | 146 | 1,59 | 0,2 | 16 | 10,9 | 10 | 20 | 0,4 | 0 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10,3 | |
| 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 | Биточки " Детские " тушеные с овощами | 90 | 14,97 | 11,17 | 14,41 | 217,08 | 157 | 350 | 17,5 | 4,4 | 62 | 40,6 | 27 | 153 | 2,5 | 3,52 | 1,11 | 0,09 | 0,21 | 0,29 | |
| 508 | Каша 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 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 | 29,56 | 21,86 | 106,26 | 720,22 | 416 | 1041 | 25,9 | 13 | 143 | 140 | 230 | 517 | 10 | 36,5 | 1,3 | 0,51 | 0,45 | 20,8 | |
| 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 | | | 57,5 | 49,62 | 233,72 | 1585,034 | 1297 | 1699 | 99,46 | 35,8 | 252 | 545,7 | 315,5 | 933,1 | 13,2 | 195,5 | 2,01 | 0,69 | 1,02 | 46,01 | |
| Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | Салат из квашенной 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 | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|---|--------------------|-------------|----------|-------|------------|-------|------------------|-------------|---------------------------|---|----|----|---|----|----|---|----|------|---|----------|----|------|--|--|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Na | K | Cl | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | D | B1,мг | B2 | C,мг | | |

Вторник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 302 | Каша пшениная молочная с маслом сливочным | 200 | 8,05 | 6,71 | 41,41 | 256,08 | 130 | 194 | 22,8 | 2,8 | 31 | 117 | 48 | 178 | 1,3 | 21,1 | 0,13 | 0,18 | 0,14 | 0,5 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,60 | 1,85 | 12,08 | 73,11 | 38,6 | 184 | 9 | 1,8 | 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 | 0,4 | 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' | | 550 | 13,76 | 9,18 | 81,10 | 455,73 | 350 | 739 | 35,2 | 6,7 | 65 | 215 | 69,7 | 247 | 3,7 | 31,1 | 0,13 | 0,37 | 0,3 | 32,4 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|------------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| | *Овошная нарезка "Ассорти" | 60 | 0,65 | 5,94 | 2,72 | 65,70 | 4,8 | 146 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 15,7 | 8,86 | 17,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 14,1 |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картошкой | 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 птицыей | 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 | 22,33 | 34,83 | 106,33 | 812,48 | 235 | 685 | 9,91 | 3,5 | 53 | 178 | 158 | 417 | 7 | 41,1 | 3,26 | 0,36 | 0,4 | 45,2 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Фирм | Компот из свежих яблок и апельсиннов | 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 | | | 45,08 | 51,32 | 246,2 | 1598,74 | 896 | 1775 | 89,7 | 13 | 156 | 428 | 250 | 762 | 12 | 74,6 | 3,41 | 0,86 | 0,79 | 90 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----|------|------|------|-------|-----|---|---|---|---|---|---|------|---|---|---|---|------|------|
| | Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Консервированные продукты(кукуруза консервированная, игра 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, г | | Жиры, г | | Углевод- 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | *Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,56 | 2,05 | 5,76 | 41,42 | 10,7 | 106 | 2 | 0,1 | 20 | 14,1 | 14,2 | 21,3 | 0,6 | 701 | 0 | 0,05 | 0,03 | 11,3 | | | | |
| 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 | | | | |
| | Молоко ступенное | 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' | | 487 | 32,57 | 23,42 | 80,12 | 659,58 | 450 | 448 | 19,4 | 43 | 90 | 394 | 108 | 425 | 2,6 | 833 | 0,14 | 0,13 | 0,48 | 25 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | Салат из свежлы с сыром | 60 | 3,16 | 8,13 | 5,13 | 103,72 | 145 | 163 | 3,64 | 2,5 | 10 | 105 | 14,8 | 76,8 | 0,8 | 22,1 | 0,14 | 0,01 | 0,07 | 1,12 | | | | |
| 124 | Шти 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 | Фрикадельки " Школьные " тушеные в соусе 60/30 | 90 | 8,89 | 7,66 | 7,57 | 134,41 | 66,1 | 174 | 11,2 | 1,9 | 28 | 16,9 | 13,3 | 89,8 | 1,3 | 15,3 | 0,76 | 0,06 | 0,12 | 0,29 | | | | |
| 516 | Макаронны 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 | 23,20 | 25,08 | 99,20 | 694,25 | 569 | 734 | 40,7 | 7,4 | 81 | 283 | 146 | 405 | 7 | 66,8 | 1,49 | 0,33 | 0,36 | 23,9 | | | | |
| 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 | | | 62,47 | 50,79 | 257,22 | 1705,94 | 1037 | 1799 | 63,1 | 53 | 186 | 707 | 272 | 894 | 13 | 903 | 1,7 | 0,55 | 0,97 | 53 | | | | |
| Примечание* Замена по сезонно | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры , г | | Углеро- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|-------------|---------------------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|------|--|--|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | А,мг | D | В1,мг | В2 | С,мг | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 200 | 8,48 | 8,25 | 40,22 | 262,74 | 45,9 | 244 | 11,6 | 13 | 40 | 134 | 62,5 | 230 | 1,8 | 27,2 | 0,13 | 0,2 | 0,16 | 0,51 | | | | |
| 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 | 99,5 | 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' | | 520 | 22,46 | 16,80 | 114,09 | 688,93 | 245 | 375 | 14,5 | 21 | 60 | 293 | 84,1 | 389 | 2,8 | 51 | 0,36 | 0,32 | 0,24 | 0,8 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Кукуруза порционная | 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 | 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 | 19,57 | 27,92 | 354,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30,8 | 51,8 | 233 | 3,6 | 0 | 0 | 0,21 | 0,2 | 31,5 | | | | |
| 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 | | | | |
| | 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 | 23,52 | 24,64 | 83,49 | 635,24 | 1007 | 609 | 89,5 | 3,3 | 47 | 135 | 137 | 427 | 7,3 | 0 | 0,07 | 0,41 | 0,44 | 72,4 | | | | |
| Поддник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 'Поддник' | | 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 | | | 52,08 | 44,93 | 245,62 | 1569,53 | 1467 | 1162 | 136 | 35 | 151 | 542 | 285 | 929 | 12 | 62,1 | 1,13 | 0,8 | 0,86 | 90,1 | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углеро- 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 | | |
| 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 | | | | |
| 3 | Сыр порционный | 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 | | | | |
| 302 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 220 | 8,11 | 7,31 | 43,92 | 271,85 | 156 | 189 | 25,7 | 2,2 | 32 | 145 | 23,5 | 135 | 0,6 | 52,3 | 0,08 | 0,1 | 0,16 | 0,59 | | | | |
| 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 | 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 | | | | |
| | Итого за 'Завтрак' | 500 | 19,31 | 23,17 | 84,82 | 621,55 | 603 | 477 | 39,1 | 10 | 78 | 403 | 58,5 | 326 | 1,6 | 154 | 0,32 | 0,13 | 0,78 | 1,23 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| Фирм | Шницель "Тотоша" запеченный с овощами | 90 | 15,15 | 13,56 | 12,97 | 234,42 | 185 | 343 | 20,5 | 5 | 53 | 98,5 | 23,1 | 172 | 1,8 | 11,5 | 1,58 | 0,06 | 0,25 | 0,47 | | | | |
| 508 | Каша гречневая рассычатая 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 пшеничный | 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 | 36,22 | 29,59 | 114,58 | 842,15 | 799 | 1207 | 157 | 24 | 585 | 211 | 242 | 611 | 10 | 45,4 | 2,98 | 0,51 | 0,52 | 52,2 | | | | |
| 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 | | 64,54 | 60,11 | 253,69 | 1777,51 | 1720 | 2023 | 241 | 37 | 701 | 726 | 375 | 1095 | 15 | 202 | 4,58 | 0,85 | 1,58 | 78,9 | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры , г всего | Углено- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|---|--------------------|-------------|-------------------|----------------------|------------------|-------------|---------------------------|---|---|----|---|----|----|---|----|-------|---|----------|----|-------|--|--|
| | | | | | | | Na | K | 1 | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг | | |

2 недели

Понедельник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-----|----|------|------|------|-----|------|---|------|------|------|
| фирм | Сагаг- 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 | Блинны со сливочным молоком 150/50 | 200 | 16,50 | 13,70 | 87,50 | 535,50 | 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'

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 20/1 | Сагаг из свежлы с растительным маслом | 60 | 0,49 | 2,97 | 3,23 | 39,68 | 260 | 173 | 28,2 | 0,4 | 12 | 11,6 | 6,87 | 13,5 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,69 |
| 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 |
| 487 | Пшца 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 | Макаронны 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' | 760 | 32,80 | 27,37 | 90,76 | 719,87 | 618 | 570 | 54,1 | 3,4 | 55 | 192 | 145 | 397 | 6,8 | 54,5 | 0,59 | 0,32 | 0,26 | 24,2 |

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'

Итого за день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 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 |
| | | | 63,33 | 49,95 | 263,4 | 1720,96 | 855 | 1645 | 84,2 | 17 | 162 | 604 | 273 | 870 | 12 | 102 | 0,63 | 0,84 | 0,8 | 110 |

| № | 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 | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 8,05 | 6,71 | 41,41 | 256,08 | 130 | 194 | 22,8 | 2,8 | 31 | 117 | 48 | 178 | 1,3 | 21,1 | 0,13 | 0,18 | 0,14 | 0,5 | | |
| 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 | | |
| 740 | Шашлычок наливная | 80 | 6,76 | 2,57 | 42,77 | 219,50 | 203 | 77,6 | 21,5 | 5 | 15 | 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 | 44,78 | 99,8 | 18,6 | 0,64 | 1,2 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 500 | 18,73 | 11,26 | 105,64 | 593,46 | 433 | 315 | 44,9 | 9 | 50 | 196 | 65,2 | 293 | 2,4 | 63,9 | 0,29 | 0,3 | 0,23 | 0,77 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | *Овошная нарезка | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 3,98 | 146 | 1,59 | 0,2 | 16 | 10,9 | 10 | 20 | 0,4 | 0 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10,3 | | |
| Фирм | Свекольник | 250 | 1,92 | 4,63 | 14,76 | 104,38 | 376 | 255 | 4,54 | 0,5 | 23 | 26,4 | 23,5 | 53 | 1,2 | 0 | 0,05 | 0,06 | 0,04 | 6,74 | | |
| 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' | | 715 | 29,90 | 31,78 | 93,40 | 767,12 | 885 | 963 | 57,3 | 11 | 132 | 234 | 140 | 454 | 8,4 | 45,6 | 1,36 | 0,5 | 0,38 | 32,8 | | |
| 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 | | | 57,64 | 50,39 | 253,33 | 1674,4 | 1636 | 1616 | 147,4 | 22,3 | 219 | 541 | 280 | 906 | 14 | 112 | 2,93 | 1,01 | 0,89 | 59 | | |
| Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Зеленый горошек | 60 | 1,82 | 0,12 | 6,7 | 29,38 | 0,91 | 142 | 0,76 | 1,7 | 4,5 | 11,8 | 12,3 | 36,5 | 0,4 | 0 | 0 | 0,06 | 0,09 | 5,88 | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углеро- 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко ступенное | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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' | 520 | 34,69 | 24,91 | 78,69 | 670,51 | 369 | 838 | 30,6 | 43 | 113 | 454 | 85,8 | 473 | 4,2 | 143 | 0,14 | 0,28 | 0,6 | 32,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | *Закуска овощная | 60 | 0,92 | 2,99 | 6,33 | 53,31 | 3,98 | 146 | 1,59 | 0,2 | 16 | 28,9 | 8,6 | 16,1 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0,03 | 3,45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 512 | Рис с овощами с маслом сливочным | 150 | 3,67 | 4,64 | 33,44 | 190,19 | 240 | 93,2 | 21,6 | 4,6 | 31 | 5,1 | 17,2 | 51,4 | 0,4 | 29,5 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 29,85 | 28,75 | 102,38 | 773,49 | 703 | 956 | 42,6 | 15 | 198 | 190 | 154 | 444 | 6,9 | 62,3 | 1,1 | 0,41 | 0,32 | 21,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 70,79 | 55,94 | 271,81 | 1841,43 | 1091 | 1994 | 76,6 | 62 | 331 | 681 | 257 | 980 | 13 | 208 | 1,31 | 0,84 | 0,98 | 69,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/1 | Салат из свежих с растительным маслом | 60 | 0,49 | 2,97 | 3,23 | 39,68 | 260 | 173 | 28,2 | 0,4 | 12 | 11,6 | 6,87 | 13,5 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,69 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № | 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 | *Морковь в нарезке | 60 | 0,77 | 0,06 | 5,47 | 22,39 | 12,6 | 120 | 3 | 0,1 | 33 | 15,9 | 22,3 | 32,3 | 0,4 | 1200 | 0 | 0,04 | 0,03 | 2,94 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирм | Тэфтели " Детские" с овощами тушеные | 60 | 7,39 | 8,56 | 9,58 | 143,17 | 185 | 209 | 30,3 | 2 | 38 | 11,2 | 13,5 | 82,9 | 1,1 | 0 | 0,74 | 0,04 | 0,06 | 0,98 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Макаронны 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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' | | 510 | 16,35 | 13,46 | 78,23 | 493,71 | 548 | 470 | 55,3 | 4,5 | 89 | 111 | 93 | 214 | 3,3 | 1230 | 0,83 | 0,19 | 0,13 | 15,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Дйло отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,784 | 41 | 46 | 8 | 11 | 22 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | 100 | 0,88 | 0,03 | 0,18 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,19 | 3,85 | 16,62 | 108,359 | 4,83 | 317 | 3,98 | 0,2 | 27 | 16,9 | 17,8 | 46,1 | 0,7 | 0 | 0 | 0,07 | 0,04 | 5,88 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирм | Фрикадельки "Детские" 60/30 | 90 | 8,72 | 8,43 | 7,57 | 140,702 | 68,2 | 231 | 12,6 | 3 | 38 | 19,8 | 11,8 | 80,8 | 0,9 | 34,6 | | 0,04 | 0,07 | 0,62 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 508 | Каша 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 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' | | 730 | 27,64 | 24,84 | 98,3 | 707,927 | 354 | 1074 | 29,3 | 20 | 120 | 130 | 209 | 499 | 9,3 | 165 | 0,98 | 0,46 | 0,46 | 10,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 57,89 | 54,48 | 240,55 | 1657,49 | 1040 | 1942 | 111 | 32 | 272 | 447 | 336 | 925 | 14 | 1467 | 1,94 | 0,79 | 0,93 | 27,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Квара 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 | 0 | 29 | 0,03 | 3,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углеро- 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 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 | 1,08 | 0,24 | 12,36 | 53,38 | 15,6 | 236 | 2,4 | 0,6 | 20 | 40,8 | 15,6 | 27,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0,05 | 0,04 | 72 | | | | |
| - | 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 | 0 | | | | |
| | Итого за 'Завтрак' | 530 | 31,70 | 21,47 | 76,99 | 624,13 | 355 | 580 | 19,2 | 42 | 86,8 | 417 | 109 | 429 | 2,3 | 131 | 0,14 | 0,18 | 0,47 | 84,5 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | *Овощная нарезка "Ассорти " | 60 | 0,65 | 5,94 | 2,72 | 65,70 | 4,8 | 146 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 15,7 | 8,86 | 17,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 14,1 | | | | |
| сб 1982 | 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 | 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| - | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 12 | 240 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,02 | 0,08 | 4 | | | | |
| - | 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 | 21,64 | 33,96 | 88,84 | 736,41 | 543 | 1623 | 57,1 | 7,7 | 96 | 130 | 99,5 | 352 | 8 | 82,6 | 0,31 | 0,35 | 0,36 | 28,5 | | | | |
| 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 | | 60,18 | 59,24 | 225,76 | 1651,75 | 1113 | 2376 | 108 | 61 | 227 | 604 | 227 | 844 | 12 | 224 | 1,15 | 0,64 | 1,04 | 159 | | | | |
| | Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | Салат " Витаминный" (квашенная капуста, яблоды) | 60 | 0,86 | 5,93 | 5,49 | 77,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23,1 | 7,97 | 15 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 0,03 | 14,6 | | | | |

| № | Наименование Блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры , г | | Углеро- 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 | | |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирм | *Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,67 | 2,46 | 6,92 | 49,71 | 12,8 | 128 | 2,4 | 0,1 | 24 | 17 | 17,1 | 25,6 | 0,7 | 840 | 0 | 0,06 | 0,03 | 13,6 | | | | |
| Фирм | 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 | | | | |
| 693 | 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 | | | | |
| - | 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 | 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' | | 490 | 30,85 | 23,80 | 78,11 | 643,56 | 409 | 679 | 30 | 39 | 126 | 395 | 88,5 | 424 | 2,6 | 967 | 0,21 | 0,17 | 0,58 | 15,3 | | | | |
| 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 | Тертельи 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 | | | | |
| 520 | * или Рыба тушеная с овощами 60/30 | 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 | Картофельное пюре 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 | | | | |
| - | 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 | 17,14 | 23,65 | 84,20 | 604,37 | 2026 | 1730,9 | 21694 | 29,28 | 805 | 198 | 178 | 385 | 8,6 | 39,3 | 3,58 | 0,41 | 0,59 | 39,8 | | | | |
| 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 пивовника | 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 | | | 60,23 | 59,88 | 197,61 | 1542,72 | 2669 | 2564 | 21742 | 89,9 | 980 | 660 | 280 | 948 | 14 | 1207 | 5,4 | 0,64 | 1,52 | 95,2 | | | | |
| Примечание* Замена по сезонно | | | 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 | | | | |
| Фруктовая нарезка (апельсин) | | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |