

УТВЕРЖДАЮ:



Руководитель *М.А. Кондрев*

образовательного учреждения № 32

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»



С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 7 до 11 лет / на 2022-2023г

МЕНЮ на 2022-2023г СОШ г. Ульяновск с 7-11 лет

1 неделя понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,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	Крокеты "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	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	
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 (ЗП)																
(ЗП)	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				Ca	Mg	P	Fe	A,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(лосезонно)	1 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	Ca			Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	

Среды

Завтрак

366	Запеканка из творога со стуженным 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		9,22	2,71	0,05	23,2	
сб 1982	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 птицей	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 посезонно (ЗП)

(ЗП)	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	г				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг																
Завтрак																
	Овощи порционно (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	
330	Гороховое пюре с малом 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	
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'			35,93	29,40	119,21	852,37	314,1	250,6	621,8	12,4	56,3	540,83	9,43	0,78	32,96	
Итого за день			53,42	46,94	208,64	1435,30	365,2	312,7	820,8	17,7	114,1	691,13	12,98	1,03	56,33	
Примечание: Замена порционно (ЗП)																
завтрак	Огурцы соленные порционно	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	

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
				всего		всего		всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Пятница																				
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
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'			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			
Итого за день			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	Углесо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

Суббота

Завтрак

	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	
461	Тефтели 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 припущенный 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	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

фирм	*Салат из капусты "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	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)

завтрак	Зеленый горошек порционно	60	1,83	0,12	3,81	29,37	11,76	12,36	36,45	0,42	0	0	0,12	0,06	5,898	
---------	---------------------------	----	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	---	------	------	-------	--

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	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
2 неделя Понедельник															
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 пшенная 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	Макароньы 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

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

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
------	------------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	-------	------	---	---	------	------	-------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Вторник															
Завтрак															
366	Запеканка из творога со сгуш. 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 посезонно (ЗП)															
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	19,2	7,8	18	0,48	0	16,8	1,26	0,02	5,76

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего		всего				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Среда																	
Завтрак																	
	Овощи 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-сибирски	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	

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

завтрак	Зеленый горошек порционно	50	1,53	0,10	3,18	24,48	9,8	10,3	30,38	0,35	0	0	0,1	0,05	4,92
---------	---------------------------	----	------	------	------	-------	-----	------	-------	------	---	---	-----	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего					Ca	Mg	P	Fe	A,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)	1шт	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				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Пятница																	
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		
Фирм	Тефтели "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	729,72	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	Бефстроганов из курицы	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	852,9	17,6	136,3	695,35	73,48	1,07	171,3		

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
				всего		всего						Ca	Mg	P	Fe	A,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	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				
505	Кнели 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				