

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

общеобразовательного учреждения №

МБОУ «Луговская ОШ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Город Кафе»

С.К. Кондрев



ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных школ

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 7 до 11 лет/ с 01.03.2022г

МЕНЮ с 01.03.22г

Меню с 7 до 11 лет

Ульяновск

Первая неделя Понедельник

№	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
Завтрак															
-	Йогурт	шт	3,07	6,65	20,12	154,00	186	22,5	143	0,15	15	0	0	0,05	0,75
311	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,05	5,81	42,35	250,38	172,9	75,93	193,4	1,37	21,6	71,45	0,8	0,1	11,62
693	Какао с молоком	180	3,28	3,01	20,53	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			14,38	15,67	97,01	592,84	458,5	122,7	427,4	2,33	47,4	91,36	0,81	0,18	12,84
Обед															
фирм	Салат из квашен капусты с маслом растит	60	0,94	3,00	4,85	53,02	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0	1,38	0,01	14,88
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	15,06	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	198,89	0,27	0,16	4,28
-	Фрикадельки на 1 блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,23	0,54	2	4,16	0,11	0,01	0,06
фирм	Сеченики рубленные куриные с капустой с соусом томатным 80/30	110	10,01	12,92	12,05	208,01	42,1	20,65	97,04	1,35	38,33	107,7	2,81	0,08	3,22
516	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	180	0,34	0,11	20,90	84,25	13,01	4,7	8,12	0,49	0	2,34	5,44	0,04	9,07
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
Итого за 'Обед '			29,09	27,80	109,93	832,40	143,4	96,55	345,7	6,72	93,43	346,04	11,66	0,45	31,51
Подник															
Фирм	Булочка домашняя	100	7,28	14,02	55,30	382,29	14,37	10,46	60,33	0,85	3	5,2	7,55	0,09	0
-	Фрукты свежие	шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
-	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Подник '			10,14	14,99	94,26	566,19	100,5	46,08	122,9	7,68	3	15,2	67,73	0,5	133
Итого за день			53,61	58,46	301,2	1991,43	702,4	265,3	895,9	16,7	143,8	452,6	80,2	1,13	177,3

Вторник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
фирм	Паста по-сибирски (говядина, спагетти)	200	12,14	11,70	31,20	285,09	16,01	15,16	101	1,62	17,7	37,45	2,14	0,06	0,37
	Огурцы соленые (доп гарнир)	25	0,19	0,02	0,56	3,65	5,05	3,04	9,15	0,13	0	2,5	0,025	0	1
634	Компот из свежих ягод	180	0,26	0,11	23,06	93,95	10,06	7,95	8,29	0,4	0	4,59	0,19	0,01	21,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			15,23	12,09	73,50	472,61	37,1	34,99	141,7	2,77	17,7	44,54	2,875	0,12	22,97
Обед															
фирм	Салат "Бурячок"(свекла, яблоки, зел/гор)	60	1,02	5,99	4,68	79,88	16,98	11,38	24,66	0,82	0	8,85	2,73	0,02	3,38
сб 1982г	Суп картоф клецками	200	3,27	4,10	18,01	126,58	20,64	16,74	52,88	0,81	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30	90	10,47	2,69	2,49	76,52	22,11	31,09	125,4	0,57	5,92	232,2	1,61	0,07	1,84
520	Картофельное пюре	150	3,07	4,66	20,62	142,28	36,59	29,24	84,25	1,09	20,1	41,04	0,18	0,12	10,74
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
Итого за 'Обед '			26,15	20,95	96,41	702,84	142,5	130	400,8	5,8	67,47	607,94	6,85	0,4	20,64
Полдник															
366	Запеканка из творога	150	23,14	13,21	20,15	295,99	210,5	31,84	262,4	0,83	84,27	96,84	0,5	0,07	0,44
	Молоко сгущенное цельное	30	2,12	2,50	16,32	93,32	89,34	9,69	61,1	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,12
693	Какао с молоком	180	3,28	3,01	20,53	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
Итого за 'Полдник '			28,54	18,72	56,99	510,60	399,4	65,8	414,5	1,7	107,7	130,85	0,57	0,11	1,03
Итого за день			69,92	51,76	226,9	1686,05	578,9	230,8	957	10,3	192,8	783,33	10,3	0,63	44,64

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Среда															
Завтрак															
-	Фрукты свежие	шт	1,88	0,70	19,29	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8
Фирм	Плов из мяса птицы	150	14,75	18,29	27,44	338,84	23,43	34,05	171	1,61	41,65	217,9	3,2	0,06	1,08
78	Икра свекольная	60	1,11	4,38	5,06	66,46	16,72	11,58	23,82	0,68	0	21,07	2,25	0,02	2,8
705	Напиток шиповника	180	0,58	0,24	21,44	96,46	10,21	2,75	2,75	0,53	0	147,06	0,68	0,01	36
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			20,96	23,87	91,91	690,64	122,3	82,45	265,3	7,27	41,65	396,03	66,65	0,43	92,68
Обед															
25	Салат "Степной"	60	0,71	2,46	4,35	44,30	9,83	9,28	21,26	0,34	0	122,79	1,13	0,03	2,35
110	Борщ с капустой с картоф со сметаной	210	1,67	5,33	10,39	99,14	38,05	18,89	43,28	0,91	38,6	217,52	0,22	0,04	6,41
	Говядина отварная нам I блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
437	Гуляш из говядины	40/50	11,77	13,48	3,83	185,32	15,73	17,14	127,9	1,86	0	4,26	2,12	0,04	0,84
302	Каша гречневая с маслом	150	4,50	5,09	19,64	151,93	7,6	68,95	101,4	2,37	28,55	32,32	0,34	0,13	0
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			25,47	28,88	75,47	685,74	87,74	137,6	379,8	7,49	67,15	377,19	4,68	0,34	9,6
Полдник															
Фирм	Лепешка сметанная	100	5,96	8,85	39,95	268,45	23,06	9,95	62,88	0,81	69,25	75,38	0,93	0,1	0,03
335	Морковь тушеная с яблоками	150	1,96	5,79	15,31	127,20	45,75	51,22	76,82	1,55	44,25	2600,5	9,59	0,12	10,47
-	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182,4	19,95	119,7	0,15	19	41,8	0	0,04	0,74
Итого за 'Полдник '			12,88	19,20	64,19	491,02	251,2	81,12	259,4	2,51	132,5	2717,7	10,52	0,26	11,24
Итого за день			59,31	71,95	231,57	1867,4	461,3	301,2	904,5	17,3	241,3	3490,9	81,85	1,03	113,5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Четверг																
Завтрак																
Фирм	Тефтели "Забава" (куры, рис)	60/30	9,53	15,39	9,50	216,67	11,02	13,49	87,62	0,9	23,98	91,31	3,6	0,04	0,83	
	Огурцы свежие порционно(доп гарнир)	25	0,18	0,02	0,57	3,65	5,05	3,04	9,13	0,12	0	2,5	0,03	0,01	1	
516	Макаронны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0	
-	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0	
Итого за 'Завтрак '			18,76	20,42	79,79	589,18	46,82	40,29	175,2	4,95	53,48	126,46	5,17	0,18	5,43	
Обед																
20/1	Салат из отварной свеклы с раст маслом	60	0,82	4,95	4,08	66,13	19,25	11,45	22,47	0,73	0	1,18	2,26	0,01	1,16	
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	14,71	92,86	18,54	17,99	49,29	0,75	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88	
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11	
451	Котлеты из говядины с соусом томатным 80/30	110	12,66	12,20	12,76	213,86	11,21	17,42	107,9	1,88	6,37	56,75	2,58	0,06	0,6	
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	41,04	0,18	0,12	5,37	
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед '			27,26	27,95	102,28	794,19	132,6	118,6	380,4	7	58,66	413,25	7,21	0,38	13,41	
Полдник																
	Вафли	50	1,96	14,99	34,55	275,23	3,92	2,94	20,58	0,29	2,94	0	2,4	0,02	0	
-	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4	
-	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6	
Итого за 'Полдник '			4,82	15,96	73,50	459,14	90,02	38,56	83,16	7,13	2,94	10	62,58	0,43	133	
Итого за день			50,84	64,33	255,57	1842,51	269,4	197,5	638,7	19,1	115,1	549,71	74,96	0,99	151,8	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Пятница															
Завтрак															
340	Омлет натуральный	150	13,74	13,93	3,43	193,56	118,1	18,56	210,3	2,33	257,6	283,55	0,62	0,08	0,39
101	Горошек зеленый порционно/доп гарнир/	35	1,06	0,07	2,23	17,14	6,86	7,2	21,27	0,24	0	17,5	0,07	0,04	3,43
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0,04	0	0	0	0	0	
Фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	19,98	134,22	11,53	4,98	31,44	0,4	34,63	37,69	0,47	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак '			19,94	18,67	52,88	463,70	136,9	30,74	263	3,02	292,3	338,74	1,16	0,16	3,84
Обед															
71	Винегрет овощной	60	0,86	5,97	3,49	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	8,90	95,00	86,85	54,63	87,82	1,41	38,6	232,5	0,65	0,1	15,83
	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
Фирм	Бефстроганов из кур 40/50	40/50	10,18	14,87	5,40	198,31	33,42	13,36	103	0,95	41,18	71,74	3,54	0,05	1,38
512	Рис припущенный	150	3,73	4,57	37,81	214,03	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	32,65	0,27	0,04	0
Фирм	Напиток "Солнечный"	180	0,08	0,02	21,82	84,07	3,5	1,07	1,86	0,09	0	0,7	0,02	0	2,09
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			23,23	33,32	101,45	818,20	160	125,9	371,8	5,31	109,3	459,13	8,06	0,29	23,51
Полдник															
Фирм	Булочка домашняя	100	7,36	15,14	57,73	402,61	14,69	10,82	58,95	0,88	4,75	5,2	7,55	0,1	0
17/3	Свекла, тушеная с яблоками	150	1,97	9,71	16,26	165,17	42,29	22,89	45,94	2,02	3	9,33	4,64	0,03	5,57
-	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182,4	19,95	119,7	0,15	19	41,8	0	0,04	0,74
Итого за 'Полдник '			14,29	29,41	82,92	663,16	239,4	53,66	224,6	3,05	26,75	56,33	12,19	0,17	6,31
Итого за день			57,46	81,40	237,25	1945,06	536,3	210,3	859,4	11,4	428,3	854,2	21,4	0,63	33,66

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Суббота																
Завтрак																
366	Запеканка из творога со сгущен молоком	150/30	28,60	21,02	40,12	466,10	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51	
693	Какао с молоком	180	3,28	3,01	13,27	93,68	99,36	24,27	90,98	0,79	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47	
3	Бутерброд с сыром 15/30	45	4,71	4,14	11,69	106,23	107,8	11,78	78,17	0,58	30,33	33,6	0,46	0,04	0,08	
Итого за 'Завтрак '			36,59	28,17	65,07	666,01	511,7	79,71	514,8	2,36	172,2	204,89	1,18	0,16	1,06	
Обед																
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	19,2	7,8	18	0,48	0	16,8	1,26	0,01	5,76	
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2,06	5,50	13,27	115,39	25,65	20,62	60,29	0,8	38,6	204,52	0,24	0,08	5,37	
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11	
478	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	8,91	12,33	27,28	263,72	26,7	36,95	132,8	1,71	42,67	81,17	2,25	0,16	12,41	
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед '			20,01	24,16	95,78	703,22	113,2	100,3	307,2	5,04	88,62	422,85	5,27	0,33	23,94	
Полдник																
770	Булочка дорожная	100	6,68	11,84	51,14	343,59	12,75	9,69	53,72	0,76	0	0	6,52	0,08	0	
698	Кефир	180	5,29	5,83	7,29	106,27	218,7	25,52	173,2	0,18	36,46	40,92	0	0,05	1,28	
Итого за 'Полдник '			11,96	17,68	58,43	449,86	231,5	35,21	226,9	0,94	36,46	40,92	6,52	0,14	1,28	
Итого за день			68,56	70,01	219,28	1819,09	856,3	215,2	1049	8,34	297,3	668,66	12,97	0,63	26,28	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Вторая неделя Понедельник															
Завтрак															
фирменн	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	5,96	7,35	34,19	229,40	125,6	35,01	146,2	0,75	39,8	44,74	0,18	0,1	0,51
3	Сыр порционн	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1
-	Фрукты свежие	шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
692	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	1,67	19,68	99,25	52,9	5,99	37,67	0,1	9	9,9	0	0,02	0,23
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			15,92	14,33	88,65	556,50	381,4	74,56	307,4	5,3	87,02	107,84	60,25	0,52	130,2
Обед															
110	Борщ с капустой с картоф со сметаной	200/10	1,67	5,33	10,39	99,14	38,05	18,89	43,28	0,91	38,6	217,52	0,22	0,04	6,41
	Говядина отварная 10 на 1блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
451	Котлеты из говядины с соусом томатным 80/30	110	12,66	12,20	12,76	213,86	11,21	17,42	107,9	1,88	6,37	56,75	2,58	0,06	0,6
516	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0
	Огурцы соленные (доп гарнир)	25	0,19	0,02	0,56	3,65	5,05	3,04	9,15	0,13	0	2,5	0,025	0	1
686	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0,23	0,05	13,43	53,98	2,91	0,74	1,33	0,08	0	0,13	0,01	0	1,04
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			26,90	24,65	94,03	725,18	85,53	71,18	290,1	5,77	74,47	309,85	4,545	0,26	9,05
Полдник															
767	Булочка ванильная	100	7,87	7,04	55,66	323,99	17,95	11,28	65	0,97	14,25	15,6	3,62	0,1	0
335	Морковь тушеная с яблоками	100	1,30	3,86	10,21	84,80	30,5	34,14	51,22	1,03	29,5	1733,7	6,39	0,08	6,98
-	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Полдник '			10,07	11,08	84,05	486,62	61,05	52,62	128,8	4,52	43,75	1749,3	10,19	0,2	10,58
Итого за день			52,89	50,06	266,73	1768,3	528	198,4	726,2	15,6	205,2	2166,9	74,99	0,98	149,8

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Вторник															
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/доп гарнир/	35	1,06	0,07	2,23	17,14	6,86	7,2	21,27	0,24	0	17,5	0,07	0,04	3,43
686	Чай с лимоном и сахаром	186	0,23	0,05	13,43	53,98	2,91	0,74	1,33	0,08	0	0,13	0,01	0	1,04
-	Горячий бутерброд с сыром 30/15/5	50	6,11	8,76	14,77	166,44	154,1	16,32	120	0,74	62,72	71,35	0,64	0,05	0,12
Итого за 'Завтрак '			21,81	26,82	32,26	463,72	247,2	39,44	347,6	3,67	364,3	421,72	1,47	0,16	4,73
Обед															
фирм	Салат из квашен капусты с ягодами	60	0,90	3,00	4,80	51,00	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0	1,38	0,01	14,88
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	15,06	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	198,89	0,27	0,16	4,28
	Фрикадельки неа 1 блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,23	0,54	2	4,16	0,11	0,01	0,06
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30	90	10,47	2,69	2,49	76,52	22,11	31,09	125,4	0,57	5,92	232,2	1,61	0,07	1,84
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	41,04	0,18	0,12	5,37
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			27,68	17,97	93,26	669,58	164,1	142,8	435	6,4	65,02	581,53	5,35	0,48	26,72
Полдник															
766	Сдоба обыкновенная	100	8,07	6,15	55,62	318,25	17,78	11,74	63,43	0,95	6,32	6,92	3,42	0,11	0
-	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182,4	19,95	119,7	0,15	19	41,8	0	0,04	0,74
Итого за 'Полдник '			13,03	10,71	64,55	413,63	200,2	31,69	183,1	1,1	25,32	48,72	3,42	0,15	0,74
Итого за день			62,52	55,5	190,07	1546,93	611,5	213,9	965,7	11,2	454,6	1052	10,24	0,79	32,19

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Среда															
Завтрак															
366	Запеканка из творога со стуж молоком	150/30	28,60	21,02	40,12	466,10	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51
Фирм	Напиток апельсиновый	180	0,08	0,02	21,82	84,07	3,5	1,07	1,86	0,09	0	0,7	0,02	0	2,09
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			30,66	21,23	75,94	617,34	308	44,73	347,5	1,07	131,1	152,08	0,73	0,09	2,6
Обед															
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	14,71	92,86	18,54	17,99	49,29	0,75	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
Фирм	Филе куриное тушен в смет соусе	40/50	10,38	17,80	3,91	218,68	25,96	13,36	103,6	1,05	47,35	63,94	3,16	0,04	0,88
511	Рис отварной с маслом	150	3,67	3,36	37,12	200,01	48,09	52,55	106,4	1,08	16	36,7	0,58	0,06	6,6
	Огурцы свежие порционно(доп гарнир)	25	0,18	0,02	0,57	3,65	5,05	3,04	9,13	0,12	0	2,5	0,03	0,01	1
фирм	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,38	0,07	17,57	73,48	85,36	57,09	65,41	1,33	0	98,7	1,05	0,06	30,67
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			24,37	26,97	97,91	753,97	200,7	167,6	423	6,23	82,14	411,18	6,02	0,34	45,14
Полдник															
Фирменн	Лепешка сметанная	100	5,96	8,85	39,95	268,45	23,06	9,95	62,88	0,81	69,25	75,38	0,93	0,1	0,03
-	Сок фруктово ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Полдник '			6,86	9,03	58,13	346,28	35,66	17,15	75,48	3,33	69,25	75,38	1,11	0,12	3,63
Итого за день			61,89	57,23	231,98	1717,59	544,3	229,5	846	10,6	282,5	638,64	7,86	0,55	51,37

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг
Четверг															
Завтрак															
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,20	12,8	5,2	12	0,32	0	11,2	0,84	0	3,84
фирм	Биточки "Пышка" с соусом томатным 80/30	110	13,29	18,42	8,67	256,27	13	25,06	136,3	2,04	6,37	313,23	4,23	0,07	2,14
516	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0
692	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	1,67	19,68	99,25	52,9	5,99	37,67	0,1	9	9,9	0	0,02	0,23
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			24,26	26,80	82,97	677,74	96,85	52,81	251,7	3,87	44,87	366,98	6,43	0,2	6,21
Обед															
71	Винегрет овощной	60	0,86	5,97	3,49	73,35	13,52	7,74	16,6	0,33	0	121,24	2,71	0,01	4,21
138	Суп картофельный с крупой	200	1,72	2,25	13,43	84,77	17,83	20,29	48,98	0,74	14,16	194,72	0,17	0,07	5,89
	Фрикадельки на 1 блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,23	0,54	2	4,16	0,11	0,01	0,06
436	Жаркое по-домашнему	150	12,18	13,61	23,55	272,60	27,28	43,72	178,5	2,75	0	10,67	2,75	0,18	29,27
Фирм	Напиток "Солнечный"	180	0,08	0,02	21,82	84,07	3,5	1,07	1,86	0,09	0	0,7	0,02	0	2,09
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			22,86	25,30	86,50	683,37	79,98	97,7	344	6,08	16,16	331,78	6,56	0,37	41,52
Полдник															
фирм	Пышка "Эстонская"	75	9,05	11,77	27,74	257,75	169,5	13,58	143	0,74	33,39	61,26	4	0,06	0,06
-	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182,4	19,95	119,7	0,15	19	41,8	0	0,04	0,74
Итого за 'Полдник'			14,01	16,33	36,67	353,13	351,9	33,53	262,7	0,89	52,39	103,06	4	0,1	0,8
Итого за день			61,13	68,43	206,14	1714,24	528,7	184	858,5	10,8	113,4	801,82	16,99	0,67	48,53

№	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															
302	Каша пшеничная молочная с маслом	205	7,41	7,30	35,79	241,75	132	45,14	172,9	1,19	36,2	41,42	0,16	0,18	0,53
3	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1
	Мармелад	30	0,12	0,00	22,34	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	0
741	Вагрушка с творогом	50	5,91	2,78	17,92	123,62	29,61	7,09	55,26	0,4	9,08	25,48	0,59	0,03	0,01
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			19,28	14,66	103,30	624,59	291,4	57,38	301,7	1,78	83,5	110,1	0,83	0,22	0,64
Обед															
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
124	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,61	4,59	7,33	80,62	35,46	16,79	39,15	0,64	32,66	212,14	0,18	0,05	10,1
	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
Фирм	Котлета "Умка" с соусом томатным80/30	110	12,72	12,63	14,13	230,93	30,5	23,2	127	1,9	24,9	80,81	2,91	0,09	0,9
330	Гороховое пюре	150	13,90	4,90	32,47	246,55	75,01	67,12	207,2	4,28	17,7	34,09	0,55	0,42	0
639	Компот из кураги	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			36,52	30,09	108,87	894,99	197,1	161,8	506,3	9,76	75,23	1135,3	8,34	0,7	13,67
Полдник															
766	Сдоба обыкновенная	100	8,07	6,15	55,62	318,25	17,78	11,74	63,43	0,95	6,32	6,92	3,42	0,11	0
631	Компот из свежих яблок	180	0,35	0,14	24,86	99,31	13,72	4,96	8,54	0,83	0	1,8	10,8	0,06	9,5
Итого за 'Полдник '			8,42	6,29	80,48	417,57	31,51	16,7	71,96	1,78	6,32	8,72	14,22	0,17	9,5
Итого за день			64,22	51,04	292,65	1937,15	520	235,9	879,9	13,3	165,1	1254,1	23,39	1,09	23,81

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Суббота															
Завтрак															
3	Сыр порционо	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1
437	Гуляш из говядины	40/50	11,77	13,48	3,83	185,32	15,73	17,14	127,9	1,86	0	4,26	2,12	0,04	0,84
224	Рагу из овощей	150	2,97	6,66	18,35	151,76	37,42	34,68	75,42	1,26	45,73	601,53	0,39	0,11	13,3
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			21,24	24,79	54,10	532,86	182,9	56,97	276,8	3,31	83,95	648,98	2,59	0,15	14,24
Обед															
-	Фрукты свежие	шт	1,88	0,70	19,29	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8
сб 1982г	Суп картоф. клецками	200	3,27	4,10	18,01	126,58	20,64	16,74	52,88	0,81	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
фирм	Жаркое из птицы	150	7,80	8,90	17,84	188,08	20,52	24,53	88,35	1,33	12,25	35,7	2,53	0,09	6,92
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			21,27	17,21	105,76	690,93	148,8	101,4	281,7	8,02	53,7	371,55	64,46	0,52	64,39
Полдник															
741	Ватрушка с творогом	50	5,91	2,78	17,92	123,62	29,61	7,09	55,26	0,4	9,08	25,48	0,59	0,03	0,01
-	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Полдник '			6,81	2,96	36,10	201,45	42,21	14,29	67,86	2,92	9,08	25,48	0,77	0,05	3,61
Итого за день			49,32	44,96	195,96	1425,23	373,9	172,7	626,4	14,3	146,7	1046	67,81	0,73	82,25