

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель



Общеобразовательного учреждения № 13

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель



ООО «Комбинат специального питания»

С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

С 24.02. 2025г /возрастная группа с 12 до 18 лет /

МЕНЮ с 12-18 лет г. Ульяновск с 24.02.2025г

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки 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	0,28	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0			
3	Сыр порционно	20	4,90	5,78	0,00	72,81	162	17,60	0,00	3,00	0,00	172	6,86	98	0,2	51	0,2	0,01	0,03	0,14			
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	6,30	7,60	32,50	224,00	420	196	124,7	62,4	5,12	128	37	153	0,8	40,4	0,08	0,12	0,17	0,53			
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52			
773	Булочка "Веснушка"	75	5,93	4,73	40,35	229,50	299,4	55,8	1,92	3,6	8,7	15,5	11,3	0	0,9	0	0,3	0	0,02	0			
Итого за 'Завтрак'		510	20,82	29,70	87,95	701,32	932,9	493	138,3	71,4	52,35	428	82,2	354	2,8	162	0,68	0,16	0,39	1,19			
Обед																							
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	2,46	9,91	11,73	140,97	665	150	0	0,33	3,5	35,9	20,5	53,7	0,6	0	0	0,11	0,03	14,7			
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,05	3,66	21,09	127,51	18,54	81,36	2,59	2,58	41,68	21,7	24,2	64,5	1	6,13	0,11	0,1	0,05	7,2			
	Тертельи " Забава" 80/30	110	11,9	14,9	13,2	236	68,19	231	12,61	2,08	38,31	16,7	17,7	111	1	19,2	0,89	0,06	0,14	1,08			
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,30	37,00	248	2,57	4,00	18,21	19,2	154	230	5,2	20	0,12	0,26	0,13	0			
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0			
Итого за 'Обед'		900	31,63	35,33	133,82	953,27	1038	1007	20,77	12,5	121	117	246	554	10	45,3	1,12	0,64	0,42	24,2			
Подник																							
674	Яблоко печеное	50	0,20	0,20	6,70	29,30	9,90	115	1,00	0,13	4,00	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0			
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,09	4,35	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24			
741	Ватрушка с творогом	100	11,82	5,57	37,42	247,23	71,16	96,7	4,17	10,7	23,1	59,2	14,2	111	0,8	18,2	0,07	0,06	0,1	0,03			
Итого за 'Подник'		350	12,31	5,89	62,30	347,48	89,29	313	6,07	10,9	31,45	70,1	23	120	1,2	18,2	0,14	0,07	0,21	24			
Итого за день		64,76	70,92	284,07	2002,08	2060	1813	165,2	94,8	204,8	615	352	1028	14	226	1,94	0,87	1,02	49,4				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			, г	всего	, г	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		
Вторник																								
Завтрак																								
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	8,05	6,71	41,41	256,08	163	242	28,5	3,5	39,35	117	48	178	1,3	21,1	0,16	0,18	0,18	0,5				
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12				
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,36	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0				
Итого за 'Завтрак'		655	12,53	7,47	88,21	464,89	445,3	673	32,50	6,90	56,20	229	113	261	4,6	21,2	0,16	0,4	0,24	44,2				
Обед																								
25	Салат " Степной"	100	1,60	8,35	7,90	114,00	8	243	2,67	0,33	15,7	22,2	21,3	468	0,7	0	0	0,07	0,03	9,7				
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,74	5,06	14,60	105,85	24,18	400	6,51	0,55	34,19	33,7	22,3	45,5	1,1	0	0	0,05	0,05	7,96				
492	Плов с птицей 50/200	250	17,18	25,11	57,70	524,42	0	0	0	0	0	28,9	55,1	229	2,1	41,1	2,22	0,09	0,12	1,63				
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0				
Итого за 'Обед'		860	24,79	39,39	124,22	934,88	284	885	12,72	4,27	68,64	196	184	903	8	41,1	3,48	0,44	0,46	42,5				
Полдник																								
Фирм	Крокеты картофельные	50	2,20	5,77	11,51	106,30	194	272	27,80	2,19	19,91	9,33	11,9	39,8	0,6	9	0,11	0,05	0,05	3,86				
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0,04	4,95	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1				
Фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31				
Итого за 'Полдник'		350	11,19	13,08	70,28	436,84	504,8	623	72,46	4,84	57,70	44,7	33,9	139	2,4	11,4	0,13	0,18	0,14	16,3				
Итого за день		48,51	59,94	282,71	1836,6	1234	2181	117,7	16	182,5	469	330	1303	15	73,7	3,77	1,02	0,84	103					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			, г	всего	, г	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		
Завтрак																								
	Фруктовая нарезка (апельсин)	60	0,06	0,24	7,30	31,82	12,84	127	2,4	0,12	24	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,1	0,04	38,8				
366	Запеканка из творога	170	30,09	21,07	28,26	425,71	55,51	176	15,57	43,7	58,47	251	39,1	328	1,1	135	0,16	0,08	0,35	0,41				
	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,477	39	110	2,1	0,9	10,5	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15				
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2				
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	299,4	55,80	1,92	3,60	8,70	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0				
Итого за 'Завтрак'		527	36,27	24,14	89,68	722,45	408,9	499	21,99	48,3	102,1	431	107	457	3,5	148	0,16	0,19	0,53	52,5				
Обед																								
	Фирм Сагат " Свеколка"	100	1,37	8,87	18,40	151,20	242	272	6,07	4,23	17,3	25	14,7	12,3	0,9	0	0,23	0,02	0,12	3,08				
132	Рассольник " Ленинградский "	250	2,2	5,27	17,63	124,891	246	419	20,75	0,94	35,35	19,8	24,3	66,1	1	0	0	0,09	0,06	6,57				
	фирм Фрикадельки "Любительские"" тушеные в соусе 80/30	110	11,40	10,90	8,60	178,00	66,05	174	11,17	1,91	27,51	16,9	13,3	89,8	1,3	15,3	0,76	0,06	0,12	0,29				
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,70	41,52	234,23	179	65,60	24,92	0,07	14,30	14,3	9,25	50,8	0,9	29,5	0,11	0,07	0,03	0				
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0				
Итого за 'Обед'		900	26,48	30,51	133,85	889,63	976,7	1072	65,55	10,5	108,9	203	161	398	8	44,8	1,6	0,42	0,46	22,9				
Полдник																								
-	Фруктовая нарезка	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,69	106	2	0,08	20,25	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3				
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4				
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,68	127	2,93	3,33	15,09	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07				
Итого за 'Полдник'		350	7,17	2,49	83,98	378,63	28,37	723	4,93	3,41	35,34	48,5	25,3	76,1	4,9	3	0,07	0,19	0,16	36,4				
Итого за День		69,92	57,14	307,51	1990,71	1414	2294	92,47	62,2	246,3	683	293	931	16	196	1,83	0,8	1,15	112					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры , г		Углево- 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								
Завтрак																												
Четверг																												
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	7,3	7,56	41,55	261,39	177	215	219,2	2,51	36,31	126	20,8	119	0,6	49,2	0,09	0,09	0,19	0,51								
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,85	12,08	73,1071	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26								
фирм	Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,305	99,48	87,3	2,22	6,29	17,34	100	15	118	0,9	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03								
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0								
Итого за 'Завтрак'		535	21,94	16,18	120,11	709,973	426,4	355	222,4	10,6	58	284	42,4	278	1,6	73	0,32	0,21	0,27	0,8								
Обед																												
	Огурцы консервированные порционно	60	0,65	0,12	3,06	15,25	0	0	0	0	0	15,3	8,23	11,8	15	0,53	0	0,01	0,03	14,7								
135	Суп из овощей	250	1,91	5,36	13,10	105,07	767	488	108	0,53	38,13	24	21,4	50,2	0,8	0	0	0,08	0,1	8,86								
436	Жаркое по-домашнему 50/200	250	17,60	20,40	28,20	370,00	0	0	0	0	0	30,3	54,8	239	3,7	0	0	0,22	0,23	34,5								
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,09	4,35	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0								
Итого за 'Обед'		820	24,33	26,71	87,06	674,97	1019	730	111,5	3,92	56,88	101	121	403	22	0,53	0,07	0,43	0,51	82,1								
Полдник																												
256	Драники	50	1,22	4,35	10,47	85,20	158	307	23,7	0,81	21,68	8,6	13,7	34,6	0,6	0	0,04	0,06	0,04	4,93								
	Сметана порционно	10	0,25	2,00	0,34	20,53	4,00	11,60	0,90	0,04	1,40	8,6	0,8	6	0	15	0	0	0,01	0,03								
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2								
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	212,7	148	31,71	11,2	43,88	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67								
Итого за 'Полдник'		367	7,57	9,84	58,85	351,09	376,8	496	56,31	12,1	67,36	131	77,6	153	2,5	26,1	0,74	0,13	0,23	21,8								
Итого за день		53,84	52,73	266,02	1736,03	1822	1582	390,2	26,6	182,2	517	241	834	27	99,6	1,13	0,77	1,01	105									

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			, г	всего	, г	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		
Пятница																								
Завтрак																								
340	Омлет натуральный	200	19,20	24,00	2,44	301,56	166,5	236	33,4	39	89,28	111	20,2	273	3,5	402	3,22	0,1	0,58	0,2				
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12				
-	Фрукты свежие	1шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,86	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0				
Итого за 'Завтрак'		650	24,50	24,99	65,21	575,14	457,9	785	35,07	43,3	99,39	194	124	366	5,3	402	3,22	0,2	0,69	25,2				
Обед																								
71	Винегрет овощной	100	1,38	9,96	5,80	119,00	8	243	2,67	0,33	15,6	29,2	18,9	42,4	0,8	0	0	0,05	0,03	13,1				
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,3	5,52	22,11	154,039	11,09	424	4,64	2,48	34,41	39,6	37,4	101	2	0	0	0,2	0,06	5,2				
Фирм	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10 или *Рыба припущенная в молоке 70/30	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173,3	335	102	19,1	475	57,6	37,1	158	1	12,4	1,77	0,09	0,18	16				
512	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,47	4,68	47,21	249,51	7,64	54,58	0,89	8,51	32,00	9,58	31	92,1	0,7	29,5	0,09	0,04	0,05	0				
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0				
Итого за 'Обед'		880	25,73	27,92	127,39	850,49	449,5	1353	113,2	34	576,3	160	155	488	6,9	41,9	1,86	0,49	0,39	35,5				
Полдник																								
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,53	179	12,53	6,03	32,85	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0				
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	100	292	18,00	2,00	40,00	248	28	184	0,2	44	0	0,04	0,26	0,6				
Итого за 'Полдник'		350	15,30	17,38	66,12	481,25	163,5	471	30,53	8,03	72,85	268	40,5	258	1,2	83,6	0,13	0,15	0,4	0,6				
Итого за день		65,53	70,29	258,72	1906,89	1071	2610	178,8	85,3	748,6	621	320	1112	13	528	5,21	0,84	1,48	61,3					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры , г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины																				
			Всего	Всего	Всего	Всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг																		
Завтрак																																								
3	Сыр порционно	20	4,9	5,78	0	72,814	162	17,6	0	3	0	0,1	0,28	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0,03	0,14																	
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,754	1,5	3	0	0	0,1	0,28	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0,03	0,14																		
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	8,5	8,3	36,6	255	50,45	268	12,8	14,3	44,09	132	44,1	178	1,2	22,3	0,14	0,14	0,14	0,18	0,55	0,55																		
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	0,52	0,52																		
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,731	982	501	76,3	14,6	87,58	0	0	0	0	0	0	0,35	0	0,02	0,02	0																		
Итого за 'Завтрак'		505	21,72	26,13	84,53	659,555	1246	1010	100,8	34,3	170,2	416	77,9	379	2,3	144	0,79	0,18	0,4	1,21	1,21	1,21	1,21																	
Обед																																								
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (70/30)	100	12	2,8	2,5	83	322	502	192	24	789	25	35,1	88,7	0,6	3,84	2,21	0,05	0,18	1,9	1,9	1,9																		
124	Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	90,83	123	230	19,06	0,42	18,45	30,7	12,6	25,4	0,5	0	0,02	0,04	0,04	9,6	9,6	9,6																		
Фирм	Биточки " Тогоша " запеченные с овощами	100	16,80	15,07	14,41	260,47	205	381	22,8	5,6	58,9	109	25,6	191	2	12,8	1,76	0,07	0,28	0,52	0,52	0,52																		
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,303	37	248	2,57	4	18,21	19,2	154	230	5,2	20	0,12	0,26	0,13	0	0	0																		
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,8416	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0,01	0,05	40	40	40																			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	0	0																		
Итого за 'Обед'		890	45,42	30,05	122,37	916,152	932,3	1511	239,1	37,3	899	216	258	632	11	36,6	4,09	0,52	0,73	52	52	52																		
Полдник																																								
	Овощная нарезка (Помидоры порционно)	50	0,52	0,09	2,37	11,9452	3,32	121	1,32	0,18	13,08	6,16	8,7	11,3	0,4	0	0	0,02	0,02	5	5	5																		
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2	23,2	23,2																		
Фирм	Эпчомак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31	2,31	2,31																		
Итого за 'Полдник'		350	9,53	7,44	56,66	325,763	321,3	459	46,43	2,88	50,27	117	82,9	169	3,5	2,4	1,28	0,23	0,3	30,5	30,5	30,5																		
Итого за день		76,67	63,62	263,56	1901,47	2499	2980	386,3	74,5	1119	749	418	1180	17	183	6,16	0,93	1,43	83,7	83,7	83,7	83,7																		

№	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	А,мг	Д	В1,мг	В2	С,мг		
2 неделя																						
Понедельник																						
Завтрак																						
Фирм	Салат -коктейль фруктовый	120	1,12	0,35	19,22	80,2761	23,44	285	2,4	0,48	15	42,2	16,2	28,5	1,5	0	0,14	0,03	74,1			
Пром	Влины с повидлом 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,32	8,58	55,78	273	44,4	274	1,3	44	0	0,23	0,38	2,01		
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0		
Итого за 'Завтрак'		550	19,64	14,26	130,6	720,43	285,8	795	18,68	10,9	75,13	387	110	359	3,8	44,1	0	0,42	0,44	88,1		
Обед																						
45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	5,00	9,95	88,40	433	288	47	0,7	20	41,3	14	30,4	0,6	0	0	0,02	0,03	9,57		
132	Расолюжник " Ленинградский "	250	2,2	5,27	17,63	124,891	246	419	20,75	0,94	35,35	19,8	24,3	66,1	1	0	0	0,09	0,06	6,57		
487	Птица порционная запеченная	100	23,51	16,78	1,14	248,97	0	0	0	0	0	21,4	22,1	161	1,5	0	1,59	0,06	0,08	1,08		
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23	179	65,6	24,92	0,07	14,3	14,3	9,25	50,8	0,9	29,5	0,11	0,07	0,03	0		
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0		
Итого за 'Обед'		890	38,79	32,52	117,94	897,80	1102	914	95,31	5,01	84,05	224	169	486	8	29,5	2,2	0,42	0,33	30,1		
Полдник																						
256	Дреники	50	1,22	4,35	10,47	85,20	158	307	23,7	0,81	21,68	8,6	13,7	34,6	0,6	0	0,04	0,06	0,04	4,93		
	Сметана порционно	10	0,25	2,00	0,34	20,53	4,00	11,60	0,90	0,04	1,40	8,6	0,8	6	0	15	0	0	0,01	0,03		
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсина	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0,04	4,95	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1		
738	Пирожок с мясом	100	12,69	8,46	37,29	275,03	104,1	240	12,36	4,11	34,43	16,8	15,7	110	1,6	3	0,04	0,08	0,09	0,05		
Итого за 'Полдник'		360	14,53	14,93	72,08	474,373	267,2	673	37,41	5	62,46	48,4	35,4	159	2,7	18	0,08	0,18	0,16	15,1		
Итого за день		72,96	61,71	320,62	2092,6	1655	2382	151,4	20,9	221,6	660	315	1005	14	91,6	2,28	1,02	0,93	133			

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры , г		Углево- 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				
Завтрак																								
302	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	205	8,05	6,71	41,41	256,08	163	242	28,5	3,5	39,35	117	48	178	1,3	21,1	0,16	0,18	0,18	0,5				
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,85	12,08	73,1071	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26				
Фирм	Пышка "Эгонская "	50	7,84	19,29	171,83	219,499	202,6	77,6	21,47	5	15,42	113	9,05	95,4	0,5	22,3	0,16	0,04	0,08	0,04				
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0				
Итого за 'Завтрак'		475	19,81	27,98	234,7	593,467	465,6	363	50,61	9,7	57,67	288	63,7	315	1,9	53,4	0,32	0,24	0,27	0,8				
Обед																								
-	Фрукты свежие	шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,86	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	1,3				
Фирм	Свекольник	250	1,92	4,63	14,76	104,38	375,7	255	4,54	0,47	22,58	26,4	23,5	53	1,2	0	0,05	0,06	0,04	6,74				
Пром	Пельмени " Легские"отварные с маслом сливочным	150/5	24,11	26,45	46,5	519,5	300	393	49	7,08	81,53	5,12	34,3	248	3,9	45,5	1,31	0,27	0,25	3,73				
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0				
Итого за 'Обед'		865	31,90	32,45	125,10	899,22	961,2	1292	56,25	12,2	121,4	135	190	486	9,1	45,6	1,36	0,54	0,43	35,5				
Подник																								
674	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	9,9	115	1	0,13	4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0				
631	Компот из свежих плодов	200	0,39	0,16	19,5	76,9	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2				
Фирм	Эпчомак	100	8,62	7,19	34,79	236,918	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31				
Итого за 'Подник'		350	9,21	7,55	60,99	343,118	327,9	454	46,11	2,83	41,19	111	74,2	158	3,2	2,4	1,28	0,21	0,29	25,5				
Итого за день		60,92	67,98	420,79	1835,81	1755	2110	153	24,7	220,2	534	327	959	14	101	2,96	0,99	0,99	61,7					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			г	г	г	г			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	D	В1,мг	В2	С,мг		
Среда																								
Завтрак																								
366	Запеканка из творога	170	30,09	21,07	28,26	425,706	55,51	176	15,57	43,7	58,47	251	39,1	328	1,1	135	0,16	0,08	0,35	0,41				
	Повидло фруктовое порционное	30	0,12	0,00	19,80	75,45	39	110	2,1	0,9	10,5	4,2	2,1	2,7	0,4	0	0	0	0,1	0,15				
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52				
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,3726	31,2	334	2,4	0,36	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7				
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0				
Итого за 'Завтрак'		630	36,96	25,03	90,69	727,955	325,4	868	32,73	49	121,2	405	83,3	459	4,6	147	0,16	0,28	0,64	32,8				
Обед																								
78	Икра свекольная	100	1,9	7,3	9,4	110	172	273	20	0,67	19	29,4	20,2	22,5	1,2	0	0	0	0,04	8,05				
124	Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	90,83	123	230	19,06	0,42	18,45	30,7	12,6	25,4	0,5	0	0	0,02	0,04	9,6				
Фирм	Наггетсы "Детские"	100	18,76	17,79	13,32	288,12	271,7	255	15,04	5,96	123	31,4	22,8	165	1,5	35,3	1,22	0,1	0,23	0,8				
512	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,47	4,68	47,21	249,51	7,64	54,58	0,89	8,51	32,00	9,58	31	92,1	0,7	29,5	0,09	0,04	0,05	0				
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10,16	40,1106	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0				
Итого за 'Обед'		897	30,96	35,59	113,39	892,273	820,1	984	57,63	18,9	207,3	197	165	455	7,2	65,9	1,31	0,27	0,43	31,6				
Подлник																								
	Фруктовая нарезка	50	0,47	0,2	6,08	26,52	10,69	106	2	0,08	20,25	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3				
Фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,802	5,97	74	0,51	0,11	5,2	20,5	7,31	12,9	1,1	0	0	0,08	0,01	14,9				
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5,7	2,09	57,3	265,632	13,68	127	2,93	3,33	15,09	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07				
Итого за 'Подлник'		350	6,72	2,48	96,82	423,954	30,34	307	5,44	3,52	40,54	55	24,6	75	3,2	3	0,07	0,25	0,09	47,3				
Итого за день		74,64	63,1	300,9	2044,18	1176	2159	95,8	71,4	369	657	272	989	15	216	1,54	0,8	1,16	112					

№	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																								
	Икра морковная	60	1	4,38	4,8	62,6	12,6	120	3	0,06	33	14,4	16,5	0,24	0,4	1200	0	29	0,03	3,5				
340	Омлет натуральный	200	19,20	24,00	2,44	301,56	166,5	236	33,4	39	89,28	111	20,2	273	3,5	402	3,22	0,1	0,58	0,2				
Фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	20,80	134,22	0	0	0	0	0	11,5	4,98	31,4	0,4	34,6	0	0,05	0,02	0,03				
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12				
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,341	299	55,8	1,92	3,6	8,7	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0				
Итого за 'Завтрак'		570	27,19	33,21	65,99	670,20	479,7	462	38,32	42,7	131	209	91,2	361	5,3	1637	3,22	29,2	0,67	15,7				
Обед																								
	Огурцы консервированные порционно	60	0,65	0,12	3,06	15,25	0	0	0	0	0	15,3	8,23	11,8	1,5	0,53	0	0,01	0,03	14,7				
сб 1982г	Суп картофельный с клецками	250	4,05	5,98	24,32	165,55	72,52	278	12,86	1,18	26,53	21,8	20,5	64,5	1	13,3	0,06	0,09	0,05	5,19				
фирм	Вяленки "Волжские"	100	16,40	13,56	16,20	258,00	174	389	19,40	4,89	69,00	40	21	150	1,6	14,4	1,23	0,07	0,23	0,47				
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	732	787	108	1,37	56,18	47,2	35,7	105	1,3	25,4		0,14		6,27				
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,7801	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0				
Итого за 'Обед'		850	28,81	25,26	104,79	755,77	1228	1751	143,3	11	171	148	116	426	22	53,6	1,29	0,42	0,38	27,8				
Полдник																								
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,5	12,38	57,72	379,448	63,53	179	12,53	6,03	32,85	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0				
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	100	292	18	2	40	248	28	184	0,2	44	0	0,04	0,26	0,6				
Итого за 'Полдник'		350	15,3	17,38	66,12	481,248	163,5	471	30,53	8,03	72,85	268	40,5	258	1,2	83,6	0,13	0,15	0,4	0,6				
Итого за День		71,3	75,85	236,9	1907,22	1871	2684	212,1	61,7	374,8	625	248	1045	28	1774	4,64	29,8	1,45	44,2					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры , г		Углево- 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	С,мг			
Пятница																							
Завтрак																							
508	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	205	8,56	7,19	39,76	248,66	37	248	2,57	4	18,21	113	98,8	206	3	29,2	0,12	0,26	0,18	0,5			
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12			
-	Фрукты свежие	1шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,07	13	72			
Фирм	Булочка детская	75	4,95	1,50	39,00	190,00	299,4	55,8	1,92	3,6	8,7	16,5	9,77	0	0,8	0	0,3	0	0,02	0			
Итого за 'Завтрак'		680	15,50	9,35	118,08	600,29	378,3	807	4,56	8,94	29,81	211	213	299	5,6	29,3	0,42	0,38	13,2	84,5			
Обед																							
570	Маринад овощной	100	1,22	9,06	8,99	115,00	8	243	2,7	0,33	15,7	29,2	18,9	42,2	0,8	0	0	0,03	0,03	3,96			
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,3	5,52	22,11	154,039	11,09	424	4,64	2,48	34,41	39,6	37,4	101	2	0	0	0,2	0,06	5,2			
Фирм	Куриное филе тушеное в сметанном соусе 50/50	100	12,77	20,21	4,35	249,93	0	272	0	0	0	28,1	15,7	125	1,3	55,6	0	0,06	0,07	0,95			
516	Макаронь отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23	179	65,6	24,92	0,07	14,3	14,3	9,25	50,8	0,9	29,5	0,11	0,07	0,03	0			
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0			
Итого за 'Обед'		890	30,17	40,36	120,99	943,81	449,9	1247	35,8	6,27	83,16	222	166	480	9,2	85,1	1,37	0,59	0,45	33,3			
Полдник																							
Фирм	Крокеты картофельные	50	2,2	5,77	11,51	106,303	194	272	27,8	2,19	19,91	9,33	11,9	39,8	0,6	9	0,11	0,05	0,05	3,86			
705	Напиток пивовника	200	0,65	0,27	20,01	76,8416	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40			
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6	3,47	37,88	205,252	212,7	148	31,71	11,2	43,88	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67			
Итого за 'Полдник'		350	8,85	9,51	69,4	388,397	408,4	428	59,51	13,4	63,79	59,6	27,8	97,7	2,1	19	0,81	0,13	0,26	47,5			
Итого за день			54,52	59,22	308,47	1932,5	1237	2481	99,87	28,6	176,8	493	407	876	17	133	2,6	1,1	13,9	165			

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры , г		Углево- 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		
Завтрак																								
Суббота																								
	Фруктовая нарезка (апельсин)	60	0,06	0,24	7,30	31,82	12,84	127	2,4	0,12	24	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,1	0,04	38,8				
Фирм	Пудинг из творога с рисом	180	25,42	18,3	20,28	349,406						222	42,4	289	1,2	124		0,08		1,31				
	Молоко стуженное	60	4,1	4,84	31,6	181	78	220	4,2	1,8	21	166	18,4	112	0,1	23,9	0	0,02	0,2	0,3				
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,951	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0				
Итого за 'Завтрак'		550	36,53	27,05	97,65	774,433	390,3	614	19,9	7,21	90,5	520	96,2	517	3,5	160	0	0,23	0,42	40,9				
Обед																								
Фирм	Сагат " Дальневосточный "	100	1,2	12,78	6,28	142	928	258	35722	3,25	15	43	64	39,2	5,1	0,03	3	0,03	0,35	17,7				
Фирм	Суп овощной "Летний "	200	2,67	5,26	16,04	118,8	485	253	68	0,28	20,67	85,2	62,7	107	1,8	0	0	0,13	0,05	20,3				
	Тфтели из рыбы с соусом овощным 70/30	100	8,48	6,28	12,99	141,296	269	471	179	25,9	795	30,3	24,4	101	0,7	15,6	1,88	0,07	0,17	2,67				
394	или * Рыба тушеная в томате с овощами 70/30																							
203	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,6	4,3	30,64	174,065	62,17	915	13,86	1,43	65	17,3	38	96,7	1,5	17,7	0,08	0,16	0,17	15,2				
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,7801	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0				
Итого за 'Обед'		840	19,93	29,37	101,6	733,649	1994	2194	35986	34,4	915	199	220	439	12	33,4	4,96	0,5	0,81	57,1				
Полдник																								
340	Омлет наугуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,163	249,6	180	41,65	26,1	62,63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14				
-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4				
Итого за 'Полдник'		350	15,41	18,14	22,43	312,643	253,6	670	41,65	26,1	62,63	97,4	23,2	219	5,4	302	2,18	0,09	0,49	4,14				
Итого за день		71,87	74,56	221,68	1820,73	2638	3477	36047	67,6	1068	817	339	1175	20	494	7,14	0,82	1,72	102					