

УТВЕРЖДАЮ:

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Директор ООО «Город Кафе»

общеобразовательного учреждения № 57

С.К. Кондрев



ПРИМЕРНОЕ /пикетичное/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Завьяжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 12 до 18 лет / на 2022-2023г



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мg	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг							
<b>Вторник</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
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 с маслом	255	10,70	8,09	48,55	298,29	140	123,5	257,2	3,78	32,1	60,3	0,55	0,23	0,62									
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	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,45</b>	<b>14,37</b>	<b>98,15</b>	<b>602,06</b>	<b>345,5</b>	<b>138,2</b>	<b>387,2</b>	<b>3,96</b>	<b>72,97</b>	<b>107</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>0,99</b>									
<b>Обед</b>																								
-	Фрукты свежие	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	260	2,12	6,20	9,16	97,88	39,61	13,4	31,74	0,48	44,5	250,15	0,2	0,02	9,61									
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 80/30	110	13,68	2,84	2,86	90,73	29,82	39,74	163	0,73	7,78	234,52	1,68	0,09	1,96									
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4	33,09	0,21	0,14	6,27									
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									
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,34</b>	<b>15,89</b>	<b>137,11</b>	<b>786,37</b>	<b>320,8</b>	<b>221,3</b>	<b>543,6</b>	<b>11,2</b>	<b>77,68</b>	<b>680,76</b>	<b>64,79</b>	<b>0,84</b>	<b>160,1</b>									
<b>Итого за день</b>			<b>52,79</b>	<b>30,26</b>	<b>235,27</b>	<b>1388,42</b>	<b>666,3</b>	<b>359,5</b>	<b>930,8</b>	<b>15,1</b>	<b>150,7</b>	<b>787,76</b>	<b>65,4</b>	<b>1,09</b>	<b>161,1</b>									

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
<b>Среда</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	180/20	31,78	23,35	45,28	517,89	338,3	48,51	384,1	1,09	145,7	168,2	0,8	0,1	0,57								
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								
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>37,92</b>	<b>31,21</b>	<b>74,73</b>	<b>729,83</b>	<b>526,2</b>	<b>107,8</b>	<b>537</b>	<b>2,62</b>	<b>168</b>	<b>243,26</b>	<b>4,08</b>	<b>0,19</b>	<b>13,76</b>								
<b>Обед</b>																							
<b>*Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком</b>																							
фирм		100	2,31	9,90	7,68	123,97	44,12	19,49	47,46	0,61	0	15,37	4,52	0,09	38,66								
об 1982	Суп картофельный с клецками	250	4,08	5,13	24,36	158,12	22,33	20,5	65,31	0,99	42,75	253,18	0,52	0,09	5,19								
492	Плов с птицей	250	17,18	25,11	57,70	524,42	28,88	55,06	228,6	2,06	41,06	381,68	6,48	0,09	1,63								
-	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								
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,40</b>	<b>41,49</b>	<b>162,40</b>	<b>1137,60</b>	<b>133,3</b>	<b>135,3</b>	<b>463,8</b>	<b>9,13</b>	<b>83,81</b>	<b>650,93</b>	<b>12,69</b>	<b>0,41</b>	<b>49,49</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>70,32</b>	<b>72,71</b>	<b>237,13</b>	<b>1867,44</b>	<b>659,5</b>	<b>243,1</b>	<b>1001</b>	<b>11,8</b>	<b>251,8</b>	<b>894,19</b>	<b>16,77</b>	<b>0,6</b>	<b>63,25</b>								
*Примечание : Замена сезонно (ЗИ)																							
(ЗИ)	Салат Витаминный (капуста кон. кукруза)	100	3,16	4,17	13,00	101,70	49	12,72	72,2	1,08	0	15,4	3,33	0,08	3,33								

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг							
<b>Четверг</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
	Овощи порционно (посезонно)	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44	0	66,5	0,35	0,03	12,25									
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	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,03</b>	<b>17,72</b>	<b>99,90</b>	<b>633,10</b>	<b>54,17</b>	<b>66,67</b>	<b>204,8</b>	<b>5,51</b>	<b>57,75</b>	<b>176,11</b>	<b>3,68</b>	<b>0,26</b>	<b>32,56</b>									
<b>Обед</b>																								
71	Винегрет овощной	100	1,43	9,96	7,37	122,24	22,54	12,9	27,67	0,55	0	202,07	4,52	0,02	7,02									
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,19	6,51	13,48	118,27	33,26	22,22	56,84	0,83	46,28	264,94	0,25	0,08	8,87									
451	Виточки "Детские"	100	15,44	13,60	14,18	241,34	10,85	19,01	129,3	2,23	0	0	3,13	0,06	0									
330	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	16,67	5,15	47,76	289,28	90,88	80,6	248,7	5,14	17,7	34,38	0,65	0,5	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									
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>44,59</b>	<b>36,43</b>	<b>158,03</b>	<b>1103,35</b>	<b>288,2</b>	<b>238,8</b>	<b>656,7</b>	<b>13,1</b>	<b>63,98</b>	<b>654,38</b>	<b>11,25</b>	<b>0,86</b>	<b>28,82</b>									
	<b>Итого за день</b>		<b>63,62</b>	<b>54,15</b>	<b>257,93</b>	<b>1736,45</b>	<b>342,4</b>	<b>305,5</b>	<b>861,5</b>	<b>18,6</b>	<b>121,7</b>	<b>830,49</b>	<b>14,93</b>	<b>1,12</b>	<b>61,38</b>									
<b>Примечание: Замена позебно (3П)</b>																								
завтрак	Огурцы соленые порционно	50	0,53	0,08	2,42	12,20	6,29	8,86	11,5	0,4	0	67,8	0,35	0,05	5,1									

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего		всего				Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг							
<b>Панница</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
-	Фрукты свежие (посезонно)	шт	1,96		0,78		24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4							
340	Омлет натуральный	200	19,22		23,93		2,44	301,55	111,1	20,24	273,3	3,48	402	443,65	1,01	0,1	0,19							
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	80	5,29		0,53		37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>26,51</b>		<b>25,25</b>		<b>74,07</b>	<b>624,23</b>	<b>256,7</b>	<b>98,1</b>	<b>379,4</b>	<b>8,79</b>	<b>402,1</b>	<b>487,73</b>	<b>61,61</b>	<b>0,54</b>	<b>141,6</b>							
<b>Обед</b>																								
Фирм	*Сагат "Солнышко"	100	1,10		0,20		10,12	42,82	30,75	25,36	38,83	0,96	0	1003,3	7,75	0,09	33,32							
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,51		6,38		18,36	139,21	27,3	25,42	73,45	0,98	44,5	251,65	0,29	0,09	6,71							
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							
-	Хлеб пшеничный	50	3,31		0,33		23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,29</b>		<b>26,85</b>		<b>134,73</b>	<b>878,40</b>	<b>133,7</b>	<b>144,6</b>	<b>443,7</b>	<b>10,1</b>	<b>73,48</b>	<b>1323</b>	<b>13,35</b>	<b>0,54</b>	<b>61,37</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>54,80</b>		<b>52,09</b>		<b>208,80</b>	<b>1502,63</b>	<b>390,5</b>	<b>242,7</b>	<b>823,1</b>	<b>18,9</b>	<b>475,6</b>	<b>1810,8</b>	<b>74,96</b>	<b>1,08</b>	<b>202,9</b>							
*Примечание : Замена посезонно (ЗП)																								
25	Сагат " Степной"	100	1,17		4,10		7,25	73,80	16,38	15,47	35,5	0,5	0	205	1,88	0,05	3,92							

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
<b>Суббота</b>																							
	Завтрак	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								
	Овоши свежие порционно (посезонно)	110	10,85	13,70	15,07	224,69	29,68	17,84	101	1,58	5,59	62,03	4,09	0,05	1,05								
461	Тертыеи 80/30	180	4,47	5,49	47,22	256,83	7,87	30,91	91,87	0,66	35,4	39,18	0,32	0,04	0								
512	Рис припущенный с маслом сливочным	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								
686	Чай с лимоном и сахаром	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого за 'Завтрак'		<b>18,68</b>	<b>16,64</b>	<b>109,72</b>	<b>663,72</b>	<b>113,5</b>	<b>106,6</b>	<b>240,8</b>	<b>3,43</b>	<b>40,47</b>	<b>213,92</b>	<b>4,44</b>	<b>0,17</b>	<b>28,68</b>								
<b>Обед</b>																							
	*Салат из капусты "Фасолька"	100	2,38	10,25	19,11	171,93	60,44	29,75	108,8	1,55	0	12,01	4,53	0,1	12,46								
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,06	3,15	21,11	123,06	22,06	24,15	65,01	1,02	23,83	239,59	0,35	0,1	7,2								
Фирм	Филе куриное тушен в смет соусе 50/50	100	12,77	20,21	4,35	249,93	28,05	15,72	125,2	1,26	55,56	73,88	3,23	0,05	0,95								
508	Каша гречневая рассыпчатая. с маслом слив	180	10,24	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	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								
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого за 'Обед'		<b>37,31</b>	<b>40,93</b>	<b>171,96</b>	<b>1168,43</b>	<b>260,4</b>	<b>327,2</b>	<b>723,6</b>	<b>13,4</b>	<b>99,39</b>	<b>502,68</b>	<b>11,55</b>	<b>0,7</b>	<b>33,53</b>								
	Итого за День		<b>55,99</b>	<b>57,57</b>	<b>281,68</b>	<b>1832,15</b>	<b>373,9</b>	<b>433,8</b>	<b>964,3</b>	<b>16,8</b>	<b>139,9</b>	<b>716,6</b>	<b>15,99</b>	<b>0,87</b>	<b>62,21</b>								
<b>*Примечание : Замена посезонно (ЗП)</b>																							
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	5,9								
570	Маринад овощной	100	1,22	9,07	7,22	118,50	19,2	22,4	37,08	0,58	0	1171	4,73	0	3,97								

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего		всего				Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг							
<b>2 недели Понедельник</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
3	Сыр порционнно	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 пшениная молочная с маслом слив.	255	10,06		7,01		50,49	302,87	145,2	59,9	222,2	1,62	24	46,28	0,23	0,22	0,62							
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	80	5,29		0,53		37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,85</b>		<b>14,79</b>		<b>103,03</b>	<b>633,78</b>	<b>402,5</b>	<b>94,96</b>	<b>411,5</b>	<b>2,6</b>	<b>66,87</b>	<b>104,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,26</b>	<b>1,25</b>							
<b>Обед</b>																								
43	*Салат из белокочанной капусты и моркови	100	1,53		4,98		11,08	90,66	40,22	16,48	30,03	0,55	0	222,37	2,32	0,03	35,38							
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,36		4,67		22,28	147,26	43,43	38,4	102,9	1,99	29,5	257,05	0,35	0,2	5,8							
Фирм	Быточки "Тотоши"	100	15,32		14,96		14,80	254,89	40,95	22,72	148,2	1,55	36,28	62,57	3,42	0,08	0,96							
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61		4,70		41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0							
-	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							
-	Хлеб пшеничный	50	3,31		0,33		23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>37,66</b>		<b>30,66</b>		<b>162,34</b>	<b>1058,13</b>	<b>176,9</b>	<b>127,1</b>	<b>454,3</b>	<b>10,5</b>	<b>95,28</b>	<b>575,34</b>	<b>8,27</b>	<b>0,52</b>	<b>46,14</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>60,51</b>		<b>45,45</b>		<b>265,37</b>	<b>1691,91</b>	<b>579,4</b>	<b>222,1</b>	<b>865,8</b>	<b>13,1</b>	<b>162,2</b>	<b>679,44</b>	<b>8,57</b>	<b>0,78</b>	<b>47,39</b>							
*Примечание : Замена сезонно (ЗП)																								
фирм	Салат из квашен. капусты с ягодами	100	1,50		5,00		8,00	8,33	41,3	14,06	30038	0,57	0	0	2,3	0,02	24,8							



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг									
<b>Вторник</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	180/20	33,15	23,88	40,45	510,28	321	47,42	384,2	1,15	150,5	173,66	0,83	0,1	0,54									
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	Летешка 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									
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>38,73</b>	<b>30,16</b>	<b>73,34</b>	<b>717,61</b>	<b>391</b>	<b>59,05</b>	<b>457,5</b>	<b>1,63</b>	<b>195,1</b>	<b>222,34</b>	<b>1,29</b>	<b>0,16</b>	<b>0,81</b>									
<b>Обед</b>																								
20	*Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,88	9,92	4,46	108,62	19,29	14,61	33,95	0,67	0	51,15	4,71	0,04	14,06									
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	260	1,94	5,94	14,42	114,16	41,05	22,19	49,91	1,06	42,85	250,32	0,25	0,05	7,67									
фирм	Гуляш 50/50	100	13,06	17,79	5,06	231,20	16,35	16,76	142,5	1,16	5,66	16,26	2,08	0,04	1,03									
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4	33,09	0,21	0,14	6,27									
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									
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,59</b>	<b>39,71</b>	<b>147,26</b>	<b>1031,50</b>	<b>254,6</b>	<b>193,3</b>	<b>525,3</b>	<b>8,55</b>	<b>73,91</b>	<b>503,82</b>	<b>9,96</b>	<b>0,46</b>	<b>41,95</b>									
<b>Итого за день</b>			<b>67,32</b>	<b>69,87</b>	<b>220,6</b>	<b>1749,11</b>	<b>645,6</b>	<b>252,3</b>	<b>982,8</b>	<b>10,2</b>	<b>269</b>	<b>726,16</b>	<b>11,25</b>	<b>0,62</b>	<b>42,76</b>									
<b>*Примечание : Замена сезонно (ЗИ)</b>																								
	Икра кабахчковаз	100	12,00	4,70	7,70	78,00	32	13	30	0,8	0	28	2,08	0,03	9,6									



№	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	Pэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг							
<b>Четверг</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
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	255	8,49		7,66		50,29	302,14	153,3	51,25	201,4	1,16	44	49,73	0,24	0,16	0,62							
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							
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,62</b>		<b>16,43</b>		<b>92,46</b>	<b>573,76</b>	<b>316,1</b>	<b>67,57</b>	<b>337,5</b>	<b>1,93</b>	<b>106,7</b>	<b>121,08</b>	<b>0,88</b>	<b>0,21</b>	<b>0,74</b>							
<b>Обед</b>																								
-	Фрукты свежие	Шт	1,96		0,78		24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4							
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,51		6,38		18,36	139,21	27,3	25,42	73,45	0,98	44,5	251,65	0,29	0,09	6,71							
436	Жаркое по-домашнему	250	17,58		20,40		31,06	375,28	33	55,77	243,2	3,72	0	12,8	4,06	0,23	35,04							
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							
	Хлеб пшеничный	50	3,31		0,33		23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,90</b>		<b>28,78</b>		<b>148,96</b>	<b>952,77</b>	<b>264,5</b>	<b>213,7</b>	<b>560,8</b>	<b>13,4</b>	<b>44,5</b>	<b>427,45</b>	<b>67,06</b>	<b>0,91</b>	<b>184</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>45,52</b>		<b>45,20</b>		<b>241,43</b>	<b>1526,53</b>	<b>580,6</b>	<b>281,3</b>	<b>898,3</b>	<b>15,3</b>	<b>151,2</b>	<b>548,53</b>	<b>67,94</b>	<b>1,12</b>	<b>184,8</b>							

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
			всего	всего	всего	Са			Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Питница</b>																			
	Завтрак	шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4				
	Фрукты свежие (посезонно)	шт	11,89	14,91	14,04	237,24	17,73	16,98	112,1	1,09	30,28	102,11	4,15	0,05	1,02				
	фирм "Тэфтели "Забава" 80/30	шт	180	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	0				
508	Каша гречневая рассыпчат. с маслом слив	шт	200	0,04	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12				
685	Чай с сахаром	шт	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	шт	29,42	22,34	137,82	851,22	182,5	248,4	448,6	11,6	50,36	170,39	65,48	0,75	142,4				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																			
	Обед	шт	2,23	10,05	12,95	146,46	41,05	25,76	55,85	1,08	0	343,49	4,61	0,05	9,21				
71	Винегрет овощной	шт	3,06	3,15	21,11	123,06	22,06	24,15	65,01	1,02	23,83	239,59	0,35	0,1	7,2				
140	Суп лапша домашняя с картофелем	шт	12,44	16,65	6,26	223,35	34,42	15,41	122,2	1,12	46,98	81,68	3,61	0,05	1,48				
фирм	Бефстроганов из курицы	шт	4,47	4,68	45,36	249,51	9,18	30,99	91,99	0,67	29,5	0,31	0,04	0	0				
512	Рис припущенный с маслом сливочным	шт	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				
686	Чай с лимоном и сахаром	шт	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0				
	Хлеб ржано-пшеничный	шт	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	шт	30,14	35,70	147,90	1027,09	205,6	178,8	501	7,61	100,4	699,99	10,21	0,37	31,04				
<b>Итого за 'Обед'</b>																			
			59,56	58,04	285,72	1878,31	388,1	427,2	949,5	19,2	150,8	870,38	75,69	1,12	173,4				
<b>Итого за день</b>																			

