

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

общеобразовательного учреждения № 57



*А. Николаев*

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев

**ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений**

**Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска**

**с 09.01.2025г /возрастная группа с 7 до 11 лет /**

## МЕНЮ с 7-11 лет г. Ульяновск на с 09.01.2025г

I неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Завтрак</b>																					
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0	
3	Сыр порционно	10	2,45	2,89	0,00	36,41	81	8,8	0	1,5	0	86,2	3,43	49	0,1	25,5	0,1	0	0,03	0,07	
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	5,72	7,20	28,62	200,88	369	172	54,9	4,5	34	138	32,4	145	0,6	44,4	0,07	0,08	0,15	0,58	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	299	55,8	1,92	3,6	8,7	0	0	0	0	0	0,3	0	0,02	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>15,83</b>	<b>22,07</b>	<b>71,86</b>	<b>546,64</b>	<b>801</b>	<b>460</b>	<b>68,5</b>	<b>12</b>	<b>81</b>	<b>336</b>	<b>62,8</b>	<b>297</b>	<b>1,6</b>	<b>141</b>	<b>0,57</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>1,17</b>	
<b>Обед</b>																					
Фирм	Салат " Молодость "	60	0,99	5,64	6,10	78,00	3,98	146	1,59	0,2	16	25	11,3	22	0,6	0	0	0,01	0,03	13,4	
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,34	2,63	16,12	96,06	14,8	65,1	2,07	2,1	33	16,7	17,9	48,6	0,7	2,94	0,09	0,07	0,04	5,88	
фирм	Тефтели "Забава" 60/30	90	9,53	15,39	10,11	216,67	68,2	231	12,6	3	38	12,6	13,6	88	0,9	24	0	0,04	0,07	0,83	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	30,8	207	2,15	3,3	15	51,5	149	216	4,7	30	0,1	0,23	0,11	3,15	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>24,51</b>	<b>31,62</b>	<b>106,16</b>	<b>786,81</b>	<b>327</b>	<b>922,1</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>119</b>	<b>126</b>	<b>218</b>	<b>454</b>	<b>9</b>	<b>56,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>	<b>0,31</b>	<b>24,4</b>	
<b>Полдник</b>																					
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24	
741	Ватрушка с творогом	100	11,82	5,57	37,42	247,23	71,2	96,7	4,17	11	23	59,2	14,2	111	0,8	18,2	0,07	0,06	0,1	0,03	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>12,11</b>	<b>5,69</b>	<b>55,60</b>	<b>318,18</b>	<b>79,4</b>	<b>198</b>	<b>5,07</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	<b>70,1</b>	<b>23</b>	<b>120</b>	<b>1,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>	<b>24</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,45</b>	<b>59,38</b>	<b>233,62</b>	<b>1651,623</b>	<b>1207</b>	<b>1580</b>	<b>94,54</b>	<b>34,4</b>	<b>228</b>	<b>531,9</b>	<b>303,4</b>	<b>870,6</b>	<b>11,8</b>	<b>216</b>	<b>0,9</b>	<b>0,62</b>	<b>0,88</b>	<b>49,64</b>	
<b>Примечание* Замена по сезонно</b>																					
фирм	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60	1,48	5,94	7,04	84,58	399	90	0	0,2	2,1	21,5	12,3	32,2	0,3	0	0	0,07	0,02	14,7	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Вторник</b>																					
Завтрак																					
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08	130	194	22,8	2,8	31	117	48	178	1,3	21,1	0,13	0,18	0,14	0,5	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	38,6	184	9	1,8	20	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0,13	0,26	
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>13,76</b>	<b>9,18</b>	<b>81,10</b>	<b>455,73</b>	<b>350</b>	<b>739</b>	<b>35,2</b>	<b>6,7</b>	<b>65</b>	<b>215</b>	<b>69,7</b>	<b>247</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>0,3</b>	<b>32,4</b>	
Обед																					
25	Салат " Степной"	60	0,96	5,01	5,96	70,49	4,8	146	1,6	0,2	9,4	13,3	12,8	281	0,4	0	0	0,04	0,02	5,8	
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,05	11,75	84,96	19,4	320	5,21	0,4	27	27,5	18	36,7	0,9	0	0	0,04	0,04	6,4	
492	Плов с птицей	230	16,65	24,09	51,93	490,17	0	0	0	0	0	27,4	50,8	217	2	41,1	2	0,09	0,09	1,51	
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>740</b>	<b>22,64</b>	<b>33,90</b>	<b>109,57</b>	<b>817,27</b>	<b>235</b>	<b>685</b>	<b>9,91</b>	<b>3,5</b>	<b>53</b>	<b>176</b>	<b>162</b>	<b>680</b>	<b>7,1</b>	<b>41,1</b>	<b>3,26</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>36,9</b>	
Полдник																					
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1	
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>8,99</b>	<b>7,31</b>	<b>58,77</b>	<b>330,53</b>	<b>311</b>	<b>351</b>	<b>44,7</b>	<b>2,7</b>	<b>38</b>	<b>35,4</b>	<b>22</b>	<b>98,9</b>	<b>1,8</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>12,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,39</b>	<b>50,39</b>	<b>249,44</b>	<b>1603,53</b>	<b>896</b>	<b>1775</b>	<b>89,7</b>	<b>13</b>	<b>156</b>	<b>426</b>	<b>254</b>	<b>1025</b>	<b>13</b>	<b>74,6</b>	<b>3,41</b>	<b>0,88</b>	<b>0,79</b>	<b>81,7</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Среда</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
фирм	*Салат из моркови с яблоками	50	0,56	2,05	5,76	41,42	10,7	106	2	0,1	20	14,1	14,2	21,3	0,6	701	0	0,05	0,03	11,3	
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36	
	Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>487</b>	<b>32,57</b>	<b>23,42</b>	<b>80,12</b>	<b>659,58</b>	<b>450</b>	<b>448</b>	<b>19,4</b>	<b>43</b>	<b>90</b>	<b>394</b>	<b>108</b>	<b>425</b>	<b>2,6</b>	<b>833</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,48</b>	<b>25</b>	
<b>Обед</b>																					
фирм	Салат из свеклы с сыром	60	3,16	8,13	5,13	103,72	145	163	3,64	2,5	10	105	14,8	76,8	0,8	22,1	0,14	0,01	0,07	1,12	
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	0	0	0,07	0,05	5,36	
фирм	Фрикадельки " Школьные " тушеные в соусе 60/30	90	8,89	7,66	7,57	134,41	66,1	174	11,2	1,9	28	16,9	13,3	89,8	1,3	15,3	0,76	0,06	0,12	0,29	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0	
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>23,60</b>	<b>25,23</b>	<b>105,31</b>	<b>722,79</b>	<b>760</b>	<b>843</b>	<b>54,4</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>273</b>	<b>150</b>	<b>426</b>	<b>7,2</b>	<b>66,8</b>	<b>1,49</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>19,7</b>	
<b>Полдник</b>																					
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4	
738	Пирожок с фруктовой начинкой ( повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>6,70</b>	<b>2,29</b>	<b>77,90</b>	<b>352,11</b>	<b>17,7</b>	<b>617</b>	<b>2,93</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>30,2</b>	<b>18,2</b>	<b>63,6</b>	<b>3,8</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>4,07</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,87</b>	<b>50,94</b>	<b>263,33</b>	<b>1734,49</b>	<b>1228</b>	<b>1908</b>	<b>76,8</b>	<b>54</b>	<b>195</b>	<b>696</b>	<b>277</b>	<b>914</b>	<b>14</b>	<b>903</b>	<b>1,7</b>	<b>0,58</b>	<b>0,99</b>	<b>48,7</b>	
<b>Примечание* Замена по сезонно</b>																					
	Фруктовая нарезка ( апельсин)	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,7	106	2	0,1	20	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Четверг</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	8,11	7,31	43,92	271,85	156	189	25,7	2,2	32	145	23,5	135	0,6	52,3	0,08	0,1	0,16	0,59	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26	
фирм	Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,31	99,5	87,3	2,22	6,3	17	100	15	118	0,9	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>540</b>	<b>22,09</b>	<b>15,86</b>	<b>117,79</b>	<b>698,05</b>	<b>355</b>	<b>320</b>	<b>28,5</b>	<b>9,7</b>	<b>52</b>	<b>303</b>	<b>45,1</b>	<b>294</b>	<b>1,6</b>	<b>76,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,88</b>	
<b>Обед</b>																					
101	Кукуруза порционная	60	1,30	0,24	6,88	34,54	182	0	0	0	0	0	0	26,1	0	0	0	0	0,02	1,15	
135	Суп из овощей	200	1,47	4,12	10,08	80,82	613	390	86,4	0,4	31	76,3	53,8	81,3	1,4	0	0	0,1	0,08	15,8	
436	Жаркое по -домашнему 50/180	230	17,23	19,60	25,30	349,00	0	0	0	0	0	30,8	51,8	233	3,6	0	0	0,21	0,2	31,5	
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>740</b>	<b>23,52</b>	<b>24,67</b>	<b>80,87</b>	<b>630,06</b>	<b>1007</b>	<b>609</b>	<b>89,5</b>	<b>3,3</b>	<b>47</b>	<b>135</b>	<b>137</b>	<b>427</b>	<b>7,3</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>72,4</b>	
<b>Полдник</b>																					
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>307</b>	<b>6,10</b>	<b>3,49</b>	<b>48,04</b>	<b>245,36</b>	<b>215</b>	<b>178</b>	<b>31,7</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>114</b>	<b>63,2</b>	<b>112</b>	<b>2</b>	<b>11,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>16,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,71</b>	<b>44,02</b>	<b>246,7</b>	<b>1573,47</b>	<b>1577</b>	<b>1107</b>	<b>150</b>	<b>24</b>	<b>143</b>	<b>552</b>	<b>246</b>	<b>833</b>	<b>11</b>	<b>87,2</b>	<b>1,08</b>	<b>0,7</b>	<b>0,86</b>	<b>90,1</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Пятница</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	250	180	41,7	26	63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Фрукты свежие	1штг	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	0,05	0,07	13	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>19,71</b>	<b>18,93</b>	<b>64,60</b>	<b>499,75</b>	<b>541</b>	<b>730</b>	<b>43,3</b>	<b>30</b>	<b>73</b>	<b>166</b>	<b>119</b>	<b>297</b>	<b>4,4</b>	<b>302</b>	<b>2,18</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>25,1</b>	
<b>Обед</b>																					
71	Винегрет овощной	60	0,83	5,98	5,58	70,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	17,5	11,4	25,4	0,5	0	0	0,03	0,02	7,83	
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28	
фирм	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10 или * Рыба припущенная в молоке 60/30	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173	335	103	19	475	57,6	37,1	158	1	12,4	1,77	0,09	0,18	0,84	
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>23,48</b>	<b>21,48</b>	<b>112,42</b>	<b>715,52</b>	<b>549</b>	<b>1140</b>	<b>131</b>	<b>32</b>	<b>556</b>	<b>179</b>	<b>161</b>	<b>462</b>	<b>6,4</b>	<b>28,4</b>	<b>1,86</b>	<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>20,8</b>	
<b>Полдник</b>																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0	
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>13,90</b>	<b>16,18</b>	<b>64,02</b>	<b>455,85</b>	<b>139</b>	<b>398</b>	<b>26</b>	<b>7,5</b>	<b>63</b>	<b>206</b>	<b>33,5</b>	<b>212</b>	<b>1,2</b>	<b>72,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,45</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,09</b>	<b>56,59</b>	<b>241,04</b>	<b>1671,11</b>	<b>1228</b>	<b>2268</b>	<b>201</b>	<b>69</b>	<b>692</b>	<b>551</b>	<b>314</b>	<b>972</b>	<b>12</b>	<b>403</b>	<b>4,17</b>	<b>0,77</b>	<b>1,2</b>	<b>46,3</b>	

№	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	
2 неделя																					
Понедельник																					
Завтрак																					
фирм	Салат- коктейль фруктовый	100	0,93	0,29	14,06	59,46	19,6	239	2	0,4	13	35,1	13,5	23,8	1,2	0	0	0,12	0,03	61,7	
Пром	Блины со сгущенным молоком 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,3	8,6	56	273	44,4	274	1,3	44	0	0,23	0,38	2,01	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>17,47</b>	<b>14,00</b>	<b>111,37</b>	<b>632,45</b>	<b>132</b>	<b>721</b>	<b>17,3</b>	<b>9</b>	<b>68</b>	<b>380</b>	<b>107</b>	<b>354</b>	<b>3,6</b>	<b>44,1</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,43</b>	<b>75,8</b>	
Обед																					
20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,49	2,97	3,23	39,68	260	173	28,2	0,4	12	11,6	6,87	13,5	0,4	0	0	0	0,02	0,69	
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	0	0	0,07	0,05	5,36	
487	Птица порционная запеченная	90	21,16	15,11	1,03	224,07	0	0	0	0	0	19,3	19,9	145	1,4	25	0	0,06	0,07	0,98	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0	
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>33,20</b>	<b>27,52</b>	<b>96,87</b>	<b>748,41</b>	<b>809</b>	<b>679</b>	<b>67,8</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>182</b>	<b>149</b>	<b>417</b>	<b>7</b>	<b>54,5</b>	<b>0,59</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>20</b>	
Полдник																					
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1	
738	Пирожок с мясом	100	12,69	8,46	37,29	275,03	104	240	12,4	4,1	34	16,8	15,7	110	1,6	3	0,04	0,08	0,09	0,05	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>13,06</b>	<b>8,58</b>	<b>61,27</b>	<b>368,64</b>	<b>105</b>	<b>354</b>	<b>12,8</b>	<b>4,2</b>	<b>39</b>	<b>31,2</b>	<b>20,9</b>	<b>119</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>10,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,73</b>	<b>50,1</b>	<b>269,51</b>	<b>1749,5</b>	<b>1046</b>	<b>1755</b>	<b>97,9</b>	<b>17</b>	<b>172</b>	<b>593</b>	<b>277</b>	<b>890</b>	<b>13</b>	<b>102</b>	<b>0,63</b>	<b>0,87</b>	<b>0,82</b>	<b>106</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
<b>Вторник</b>																				
Завтрак																				
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08	130	194	22,8	2,8	31	117	48	178	1,3	21,1	0,13	0,18	0,14	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26
Фирм	Пышка "Этонская "	50	7,84	19,29	171,83	219,499	203	77,6	21,5	5	15	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	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>470</b>	<b>19,81</b>	<b>27,98</b>	<b>234,70</b>	<b>593,46</b>	<b>433</b>	<b>315</b>	<b>44,9</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>288</b>	<b>63,7</b>	<b>315</b>	<b>1,9</b>	<b>53,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>0,8</b>
Обед																				
-	Фрукты свежие	1штг	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	0,05	0,07	13
Фирм	Свекольник	250	1,92	4,63	14,76	104,38	376	255	4,54	0,5	23	26,4	23,5	53	1,2	0	0,05	0,06	0,04	6,74
Пром	Пельмени " Детские " отварные с маслом сливочным	150/5	24,11	26,45	46,50	519,50	300	393	49	7,1	82	107	34,3	248	3,9	45,5	1,31	0,27	0,25	3,73
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>805</b>	<b>31,25</b>	<b>32,33</b>	<b>121,01</b>	<b>880,27</b>	<b>921</b>	<b>1269</b>	<b>55,8</b>	<b>12</b>	<b>119</b>	<b>233</b>	<b>185</b>	<b>471</b>	<b>8,7</b>	<b>45,6</b>	<b>1,36</b>	<b>0,52</b>	<b>0,42</b>	<b>35,5</b>
Полдник																				
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>9,01</b>	<b>7,35</b>	<b>54,29</b>	<b>313,82</b>	<b>318</b>	<b>338</b>	<b>45,1</b>	<b>2,7</b>	<b>37</b>	<b>111</b>	<b>74,2</b>	<b>158</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>1,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>25,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,07</b>	<b>67,66</b>	<b>410</b>	<b>1787,55</b>	<b>1672</b>	<b>1923</b>	<b>145,8</b>	<b>23,3</b>	<b>206</b>	<b>633</b>	<b>323</b>	<b>944</b>	<b>14</b>	<b>101</b>	<b>2,93</b>	<b>0,97</b>	<b>0,93</b>	<b>61,7</b>



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Среда</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36	
	Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
	Фрукты свежие	1штг	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>34,69</b>	<b>24,91</b>	<b>78,69</b>	<b>670,51</b>	<b>369</b>	<b>838</b>	<b>30,6</b>	<b>43</b>	<b>113</b>	<b>454</b>	<b>85,8</b>	<b>473</b>	<b>4,2</b>	<b>143</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,6</b>	<b>32,7</b>	
<b>Обед</b>																					
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784	41	46	8	11	22	22	4,8	76,8	1	100	0,88	0,03	0,18	0	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61	
Фирм	Наггетсы" Детские"	90	16,88	16,01	11,99	259,31	245	230	13,5	5,4	111	28,3	20,5	148	1,4	31,7	1,1	0,09	0,15	0,72	
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>737</b>	<b>30,35</b>	<b>28,65</b>	<b>89,77</b>	<b>729,63</b>	<b>649</b>	<b>695</b>	<b>47,4</b>	<b>26</b>	<b>191</b>	<b>216</b>	<b>167</b>	<b>500</b>	<b>7</b>	<b>149</b>	<b>2,07</b>	<b>0,31</b>	<b>0,44</b>	<b>30,1</b>	
<b>Полдник</b>																					
Фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,80	5,97	74	0,51	0,1	5,2	20,5	7,31	12,9	1,1	0	0	0,08	0,01	14,9	
738	Пирожок с фруктовой начинкой ( повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>6,25</b>	<b>2,28</b>	<b>90,74</b>	<b>397,43</b>	<b>19,7</b>	<b>201</b>	<b>3,44</b>	<b>3,4</b>	<b>20</b>	<b>36,7</b>	<b>17,5</b>	<b>62,5</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>71,29</b>	<b>55,84</b>	<b>259,2</b>	<b>1797,57</b>	<b>1038</b>	<b>1733</b>	<b>81,5</b>	<b>73</b>	<b>324</b>	<b>707</b>	<b>270</b>	<b>1036</b>	<b>13</b>	<b>295</b>	<b>2,28</b>	<b>0,74</b>	<b>1,1</b>	<b>77,7</b>	

№	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	
<b>Пятница</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
фирм	Тефтели " Детские" с овощами тушеные	60	7,39	8,56	9,58	143,17	185	209	30,3	2	38	11,2	13,5	82,9	1,1	0	0,74	0,04	0,06	0,98	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	19,2	102	2,61	1,4	16	51,5	149	216	4,7	30	0,07	0,23	0,02	3,15	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Фрукты свежие	1штг	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	
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,36	25,80	123,15	274	51,2	1,76	3,3	8	0	0	0	0	0	0,05	0,07	13	72	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>615</b>	<b>21,34</b>	<b>16,91</b>	<b>116,97</b>	<b>685,50</b>	<b>520</b>	<b>864</b>	<b>34,7</b>	<b>8</b>	<b>65,7</b>	<b>145</b>	<b>266</b>	<b>391</b>	<b>7,5</b>	<b>30,1</b>	<b>0,81</b>	<b>0,44</b>	<b>13,2</b>	<b>101</b>	
<b>Обед</b>																					
570	Маринад овощной	60	0,73	5,44	5,39	71,15	4,8	146	1,6	0,2	9,4	17,5	11,4	25,3	0,5	0	0	0,02	0,02	2,38	
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28	
Фирм	Филе куриное тушеное в сметанном соусе 40/50	90	10,38	17,80	4,35	218,68	0	245	0	0	0	23,3	13,2	103	1	47,4	0	0,04	0,05	0,88	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0	
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	12	240	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4	
-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>25,90</b>	<b>33,10</b>	<b>105,41</b>	<b>807,99</b>	<b>378</b>	<b>1142</b>	<b>28,3</b>	<b>5</b>	<b>61</b>	<b>120</b>	<b>97,4</b>	<b>355</b>	<b>8,8</b>	<b>76,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,42</b>	<b>0,27</b>	<b>11,5</b>	
<b>Полдник</b>																					
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67	
705	Компот из яблок и шиповника	200	0,84	0,34	22,05	85,96	2,42	25,3	0,2	0	0,8	17,8	5,67	7,65	1	0	0	0,04	0,05	42,6	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>6,84</b>	<b>3,81</b>	<b>59,93</b>	<b>291,21</b>	<b>215</b>	<b>173</b>	<b>31,9</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>57,1</b>	<b>18,6</b>	<b>62,5</b>	<b>1,9</b>	<b>9,97</b>	<b>0,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>46,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,08</b>	<b>53,82</b>	<b>282,31</b>	<b>1784,7</b>	<b>1113</b>	<b>2179</b>	<b>94,9</b>	<b>24</b>	<b>171</b>	<b>322</b>	<b>382</b>	<b>809</b>	<b>18</b>	<b>117</b>	<b>1,6</b>	<b>0,97</b>	<b>13,7</b>	<b>159</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
<b>Суббота</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Фирм	Салат из моркови с яблоками	60	0,67	2,46	6,92	49,71	12,8	128	2,4	0,1	24	17	17,1	25,6	0,7	840	0	0,06	0,03	13,6
Фирм	Пудинг из творога с рисом	150	21,18	15,25	16,90	291,17	57,5	175	12,2	33	45	185	35,3	241	1	103	0,21	0,07	0,27	1,09
	Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>490</b>	<b>30,85</b>	<b>23,80</b>	<b>78,11</b>	<b>643,56</b>	<b>409</b>	<b>679</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>126</b>	<b>395</b>	<b>88,5</b>	<b>424</b>	<b>2,6</b>	<b>967</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,58</b>	<b>15,3</b>
<b>Обед</b>																				
Фирм	Салат " Дальневосточный "	60	0,72	7,67	3,77	85,32	928	155	21433	2	9	25,7	38,4	23,5	3,1	0,02	1,8	0,02	0,21	10,6
фирм	Суп овощной "Летний "	200	2,67	5,26	16,04	118,80	485	253	68	0,3	21	85,2	62,7	107	1,8	0	0	0,13	0,05	20,3
393	Тефтели из рыбы с соусом овощным 60/30 * или Рыба тушеная с овощами 60/30	90	7,29	5,44	11,58	123,45	242	425	162	23	716	25,8	21,1	86,9	0,6	14,6	1,69	0,06	0,16	2,47
203	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,99	4,19	25,49	150,29	51,8	762	11,6	1,2	54	14,4	31,6	80,6	1,3	17,7	0,07	0,14	0,09	12,6
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>17,00</b>	<b>23,19</b>	<b>88,44</b>	<b>616,39</b>	<b>1916</b>	<b>1868</b>	<b>21677,1</b>	<b>29,69</b>	<b>817</b>	<b>171</b>	<b>180</b>	<b>377</b>	<b>8,8</b>	<b>32,3</b>	<b>3,56</b>	<b>0,44</b>	<b>0,57</b>	<b>47,2</b>
<b>Полдник</b>																				
340	Омлет натуральный	100	9,61	11,96	1,22	150,78	83,3	118	16,7	19	45	55,6	10,1	137	1,7	201	1,61	0,05	0,29	0,1
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>330</b>	<b>12,24</b>	<b>12,43</b>	<b>35,30</b>	<b>294,79</b>	<b>235</b>	<b>154</b>	<b>17,7</b>	<b>21</b>	<b>49</b>	<b>66,6</b>	<b>13,2</b>	<b>140</b>	<b>2,3</b>	<b>201</b>	<b>1,61</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	<b>40,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,09</b>	<b>59,42</b>	<b>201,85</b>	<b>1554,75</b>	<b>2559</b>	<b>2701</b>	<b>21725</b>	<b>90,3</b>	<b>991</b>	<b>633</b>	<b>281</b>	<b>941</b>	<b>14</b>	<b>1200</b>	<b>5,38</b>	<b>0,67</b>	<b>1,5</b>	<b>103</b>
	Примечание* Замена по сезонно																			
	Фруктовая нарезка ( апельсин)	60	0,56	0,24	7,30	31,82	2,49	80,3	0,6	0	6,6	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,12	0,01	38,8