

№ 85

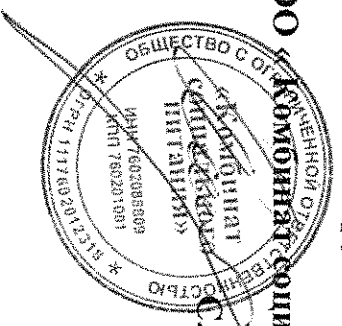
УТВЕРЖДАЮ:

Исполнитель
Общественного учреждения № 35
С. К. Кондрев

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»



С. К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Завьяжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 7 до 11 лет /на 2023-2024 учебный год

МЕНЮ с 01.09.23г СОШ г. Ульяновск с 7-11 лет

1 неделя понедельник

№	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			
Завтрак																				
-	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					
302	Каша овсяная молочная с маслом слив	205	8,48	8,25	40,22	262,74	134,3	62,49	229,9	1,82	27,24	50,34	0,99	0,2	0,51					
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52					
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за 'Завтрак'			18,05	12,78	107,68	603,41	318,1	117,9	381	7,01	39,24	82,46	61	0,63	130,4					
Обед																				
фирм	* Салат из свежих овощей " Ассорти"	60	0,93	2,99	3,76	43,48	25,28	10,33	19,74	0,35	0	125,95	1,41	0,02	21,08					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,07	3,81	20,06	129,87	36,19	34,12	93,53	1,83	23,6	198,97	0,29	0,19	4,28					
фирм	Крокетты "Школьные" тушеные в соусе 60/30	90	8,72	8,43	7,57	140,70	19,77	11,77	80,84	0,86	34,57	64,39	0,46	0,04	0,62					
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0					
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2					
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0					
Итого за 'Обед'			24,86	20,67	105,73	691,60	120,4	99,03	347	6,64	87,67	422,66	4,18	0,44	27,18					
Итого за день			42,91	33,45	213,41	1295,01	438,6	216,9	728	13,7	126,9	505,12	65,18	1,07	157,6					
*Примечание: Замена посезонно -далее (ЗП)																				
(ЗП)	Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,17	7,23	4,46	89,19	69,98	11,93	53,24	0,66	13,8	16,44	2,72	0,01	0,97					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			

Вторник

Завтрак

3	Сыр порционно	15	3,87	3,91	0,00	51,54	147	8,09	88,2	0,1	30,87	35,7	0,06	0	0,1
302	Каша молочная гречневая со слив маслом	205	8,56	7,19	38,85	245,21	112,4	98,79	206	3,03	29,22	54,77	0,45	0,18	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			18,99	13,35	79,07	504,20	317,9	113,5	336	3,21	70,09	101,47	0,51	0,2	0,86

Обед

-	Фрукты свежие(сезонно)	шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
124	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,53	4,37	8,48	76,78	31,98	15,88	36,94	0,59	31,1	202,04	0,17	0,04	9,62
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30	90	10,47	2,69	2,86	76,52	23,78	31,19	125,7	0,59	5,92	232,2	1,61	0,07	1,84
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27	41,22	29,76	88,23	1,09	24,74	31,57	0,18	0,11	5,2
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
-	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
Итого за 'Обед'			22,65	13,38	108,67	617,90	301,2	209,3	495	10,9	61,76	628,81	64,67	0,82	158,9
Итого за день			41,64	26,72	187,74	1122,10	619,1	322,9	831	14,1	131,9	730,28	65,18	1,02	159,8

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			

Среда

Завтрак

366	Запеканка из творога со стуженым молоком	150/30	28,60	21,02	40,75	466,10	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15
Фирм	Пышка "Эстонская"	50	6,03	7,84	19,29	171,83	113	9,05	95,35	0,49	22,26	40,84	2,67	0,04	0,04
Итого за 'Завтрак'			34,74	28,88	70,20	678,04	492,4	103	498,6	2,51	153,4	226,44	4	0,18	13,71

Обед

Фирм	*Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,39	5,94	4,61	74,38	26,47	11,69	28,48	0,37	0	9,22	2,71	0,05	23,2
сб 1982д	Суп картоф клецками	200	3,27	4,10	19,52	126,58	18,86	16,63	52,53	0,8	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28
492	Плов с птицей	230	16,65	24,09	51,93	490,17	27,39	50,76	216,7	1,96	41,06	348,48	6	0,08	1,51
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
Итого за 'Обед'			26,83	35,15	125,27	910,27	110,7	119,3	420,1	8,6	75,16	563,89	10,31	0,35	32,98
Итого за день			61,57	64,03	195,47	1588,32	603,1	222,3	918,7	11,1	228,6	790,34	14,3	0,53	46,69

*Примечание : Замена посезонно (ЗИП)

(ЗИП)	Салат Витаминный(капуста конс, кукуруза)	60	1,90	2,50	7,80	61,00	29,4	7,63	43,3	0,65	0	9,22	2	0,05	23
-------	--	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	---	------	---	------	----

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	Ды, г			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Четверг																				
Завтрак																				
	Овоши порционно (посезонно)	30	0,32	0,05	1,45	7,31	3,77	5,32	6,92	0,24	0	40,7	0,21	0,01	3,06					
478	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	12,20	16,90	39,23	354,80	33,31	48,87	178,1	2,27	57,75	109,61	3,13	0,21	16,31					
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4					
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за 'Завтрак'			17,49	17,54	89,42	582,93	51,08	62,19	199	5,3	57,75	150,3	3,54	0,25	23,37					
Обед																				
71	Винегрет овощной	60	0,86	5,97	4,42	73,35	13,52	7,74	16,6	0,33	0	121,24	2,71	0,01	4,21					
135	Суп из овощей со сметаной	210	1,74	5,40	10,44	95,00	85,07	54,52	87,47	1,4	38,6	232,5	0,65	0,1	15,83					
451	Биточки "Детские"	90	13,90	12,24	12,76	217,21	9,77	17,11	116,4	2,01	0	0	2,81	0,05	0					
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0					
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92					
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0					
Итого за 'Обед'			27,56	29,06	114,02	806,92	251,2	191,2	457,1	8,88	68,1	539,39	9,72	0,41	32,96					
Итого за день			45,05	46,6	203,44	1389,85	302,3	253,3	656,1	14,2	125,9	689,69	13,26	0,66	56,33					

№	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								

Питание

Завтрак

-	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	150	14,41	17,94	1,83	226,16	83,36	15,18	205	2,61	301,5	332,74	0,75	0,07	0,14
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			20,38	19,13	64,08	504,06	229	93,04	311,1	7,92	301,6	376,82	61,35	0,51	141,5

Обед

фирм	*Салат "Солнышко"	60	0,66	0,12	6,07	25,69	18,45	15,21	23,3	0,57	0	601,95	4,65	0,05	19,99
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,06	5,50	14,75	115,39	23,86	20,51	59,94	0,79	38,6	204,52	0,24	0,08	5,37
Фирм	Рагу из птицы по-домашнему	250	15,84	18,91	33,59	365,29	37,68	53,59	209,1	2,72	28,98	67,44	4,14	0,21	17,34
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
Итого за 'Обед'			24,09	25,56	103,63	725,51	118	129,6	414,7	9,56	67,58	874,61	10,2	0,48	46,7
Итого за день			44,47	44,69	167,71	1229,57	347	222,6	725,8	17,5	369,2	1251,4	71,56	1	188,2

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

25	Салат "Степной "	60	0,70	2,46	4,35	44,30	9,83	9,28	21,3	0,3	0	122,8	1,13	0,03	2,35
----	------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	-----	---	-------	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	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			

Суббота

Завтрак

	Овоши порціонно (посезонно)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
461	Тэфтели 60/30	90	8,16	10,49	11,77	172,42	22,49	13,71	76,02	1,2	4,99	60,71	3,08	0,03	0,83
512	Рис припущенный с маслом сливочным	150	3,73	4,57	39,35	214,03	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	32,65	0,27	0,04	0
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		16,61	15,59	92,47	576,14	112,2	101,5	225,5	3,32	34,57	207,39	4,39	0,16	28,68	

Обед

Фирм	*Салат из капусты "Фасолька"	60	1,43	6,15	11,46	103,16	36,26	17,85	65,27	0,93	0	7,21	2,72	0,06	7,48
140	Суп даша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	16,14	92,86	16,92	17,9	48,96	0,74	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88
Фирм	Филе куриное тушен в сметанном соусе 40/50	90	10,38	17,80	4,35	218,68	23,33	13,2	103	1,03	47,35	63,94	3,16	0,04	0,88
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив	150	8,32	7,33	42,27	257,55	51,49	148,9	215,9	4,67	30	52,98	0,94	0,23	3,15
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
Итого за 'Обед'		28,04	34,42	126,01	892,50	258,7	301,9	627,4	11,7	88,79	471,05	9,81	0,59	30,31	
Итого за день		44,65	50,01	218,48	1468,64	370,9	403,4	852,8	15	123,4	678,44	14,2	0,75	58,99	

*Примечание : Замена посезонно (ЗИП)

570	Маринад овощной	60	0,73	5,44	4,33	71,15	11,5	13,44	22,25	0,35	0	703	2,84	0,02	2,38
-----	-----------------	----	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	---	-----	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										ВИТАМИНЫ				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мg	Р	Fe	А, мг	Рg, мкг	Тg, мг	В1, мг	С, мг						

2 неделя Понедельник

Завтрак

3	Сыр порционный	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.	205	8,05	6,71	41,41	256,08	116,9	47,95	178,1	1,3	21,12	40,62	0,19	0,18	0,5
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		19,53	14,36	84,56	542,21	374,2	83,01	367,4	2,28	63,99	98,44	0,26	0,22	1,12	

Обед

43	*Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,92	2,99	6,65	54,40	24,13	9,89	18,02	0,33	0	133,42	1,39	0,02	21,23
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,07	3,81	20,06	129,87	36,19	34,12	93,53	1,83	23,6	198,97	0,29	0,19	4,28
Фирм	Виточки "Тогоши"	90	13,79	13,47	13,32	229,40	36,86	20,45	133,4	1,4	32,65	56,31	3,08	0,07	0,86
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0
-	Сок фруктово-ягодный	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
Итого за 'Обед'		30,82	25,86	123,85	833,91	147,4	112,4	409,8	9,83	85,75	422,05	6,78	0,48	30,37	
Итого за день		50,35	40,22	208,41	1376,12	521,6	195,4	777,2	12,1	149,7	520,49	7,04	0,7	31,49	

*Примечание : Замена сезонно (ЗИ)

Фирм	Салат из квашен. капусты с ягодами	60	0,90	3,00	4,80	5,00	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0	1,38	0,01	14,88
------	------------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	-------	------	---	---	------	------	-------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Вторник																					
Завтрак																					
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/30	28,60	21,02	40,75	466,10	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51						
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26						
	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	20,80	134,22	11,53	4,98	31,44	0,4	34,63	37,69	0,47	0,05	0,02						
Итого за 'Завтрак'			34,18	27,29	73,63	673,43	374,5	55,28	419	1,46	175,7	200,07	1,18	0,15	0,79						
Обед																					
20	*Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,53	5,95	2,68	65,17	11,57	8,76	20,37	0,4	0	30,69	2,83	0,02	8,44						
110	Борщ из св. капусты с карт. со сметаной	210	1,67	5,33	12,14	99,14	36,26	18,79	42,93	0,89	38,6	217,52	0,22	0,04	6,41						
	Гуляш 40/50	90	10,54	14,95	5,06	195,54	14,8	14,31	116,7	0,97	4,51	14,9	2,04	0,03	1,03						
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27	41,22	29,76	88,23	1,09	24,74	31,57	0,18	0,11	5,2						
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92						
	Мармелад	30	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0						
Итого за 'Обед'			21,54	31,76	115,44	804,21	234,6	175,7	462,3	7,7	67,85	447,68	7,98	0,39	34						
Итого за день			55,72	59,05	189,07	1477,64	609,1	231	881,3	9,16	243,6	647,75	9,16	0,54	34,79						
*Примечание : Замена сезонно (ЗИ)																					
	Овоши порционно (посезонно)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7						

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- 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						

Среда

Завтрак

	Овощи порционно (посезонно)	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9
фирм	Паста по-сибирски	200	12,14	11,70	32,98	285,09	16,01	15,16	101	1,62	17,7	37,45	2,14	0,06	0,37
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		16,54	12,15	72,64	464,72	99,38	71,45	177,7	2,92	17,78	76,53	2,79	0,13	17,27

Обед

фирм	Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,17	7,23	4,46	89,19	69,98	11,93	53,24	0,66	13,8	16,44	2,72	0,01	0,97
сб 19821	Суп картофельный клецками	200	3,27	4,10	19,52	126,58	18,86	16,63	52,53	0,8	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28
487	Грица порционная запеченная	90	21,16	15,11	1,03	224,07	19,26	19,93	144,5	1,38	25	150	0,41	0,06	0,98
330	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	13,90	4,90	39,81	246,55	75,01	67,12	207,2	4,28	17,7	34,09	0,55	0,42	0
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	11,07	3,06	3,06	0,57	0	163,4	0,76	0,01	40
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
	Итого за 'Обед'		45,66	32,42	113,43	895,90	218,2	150,9	568,9	10,4	90,6	570,12	5,83	0,7	46,22
	Итого за день		62,20	44,57	186,08	1360,61	317,6	222,4	746,6	13,3	108,4	646,65	8,63	0,83	63,49

№	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	Р ₂ , мкг	Т ₃ , мг	В ₁ , мг	С, мг			
Четверг																				
Завтрак																				
6	Горячий бутерброд с сыром	50	6,11	8,76	15,71	166,44	154,1	16,32	120	0,74	62,72	71,35	0,64	0,05	0,12					
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	205	6,29	7,55	33,61	226,14	128,3	37,04	152,8	0,81	40,4	45,54	0,17	0,12	0,53					
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,47	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	0					
Итого за 'Завтрак'			12,42	16,32	75,79	497,75	291	53,36	288,9	1,58	103,1	116,89	0,81	0,17	0,65					
Обед																				
-	Фрукты свежие (по сезону)	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	Расоольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,06	5,50	14,75	115,39	23,86	20,51	59,94	0,79	38,6	204,52	0,24	0,08	5,37					
436	Жаркое по-домашнему	230	17,23	19,57	27,92	354,18	30,79	51,76	233	3,56	0	10,99	3,69	0,21	31,47					
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92					
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0					
Итого за 'Обед'			26,79	26,74	118,77	795,90	258,9	204,8	537	13	38,6	378,51	66,63	0,87	179,1					
Итого за день			39,21	43,06	194,55	1293,65	549,9	258,1	825,9	14,6	141,7	495,4	67,44	1,04	179,8					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			

Питание

Завтрак

-	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
Фирм	Тфтели "Забава" 60/30	90	9,53	15,39	10,11	216,67	11,02	13,49	87,62	0,9	23,98	91,31	3,6	0,04	0,83
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив	150	8,32	7,33	42,27	257,55	51,49	148,9	215,9	4,67	30	52,98	0,94	0,23	3,15
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			23,16	23,84	109,94	729,73	208,1	240,3	409,6	10,9	54,06	188,37	65,14	0,71	145,3

Обед

71	Винегрет овощной	60	1,34	6,03	7,77	87,88	24,63	15,46	33,51	0,65	0	206,09	2,77	0,03	5,53
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	16,14	92,86	16,92	17,9	48,96	0,74	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88
фирм	Бефстроганов из курдю	90	10,18	14,87	6,26	198,31	32,43	13,3	102,8	0,94	41,18	71,74	3,54	0,05	1,38
512	Рис припущенный с маслом сливочным	150	4,47	4,68	45,36	249,51	9,18	30,99	91,98	0,67	29,5	0,31	0,15	0,04	0
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15
	Хлеб ржанно-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0

Итого за 'Обед'			22,98	28,68	114,30	801,32	182,1	160,2	443,2	6,72	82,2	506,98	8,34	0,36	25,94
Итого за день			46,14	52,52	224,24	1531,05	390,2	400,4	852,8	17,6	136,3	695,35	73,48	1,07	171,3

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

Суббота

Завтрак

340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	83,36	15,18	205	2,61	301,5	332,74	0,75	0,07	0,14
101	Горошек зеленый порционно	35	1,06	0,07	3,91	17,14	6,86	7,2	21,27	0,24	0	17,5	0,07	0,04	3,43
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак'

Обед

фирм	Сагаг "Бурячок" (свекла, зел горошек, яблоко)	60	1,02	5,99	6,44	79,88	16,98	11,38	24,66	0,82	0	8,85	2,73	0,02	3,38
124	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,53	4,37	8,48	76,78	31,98	15,88	36,94	0,59	31,1	202,04	0,17	0,04	9,62
505	Кнепи паровые	90	16,54	16,04	5,84	233,59	42,89	17,33	134,7	1,51	59,51	125,15	0,66	0,05	0,55
520	Картофельное пюре с маслом слив	150	3,13	4,65	21,25	138,27	41,22	29,76	88,23	1,09	24,74	31,57	0,18	0,11	5,2
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0

Итого за 'Обед'

Итого за день

27,77	31,93	93,80	748,77	263,8	178,4	478,7	8,36	115,4	520,61	6,45	0,41	31,67
47,25	50,35	137,49	1163,89	426,1	250,2	761	12,2	417	904,93	7,87	0,57	47,24

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

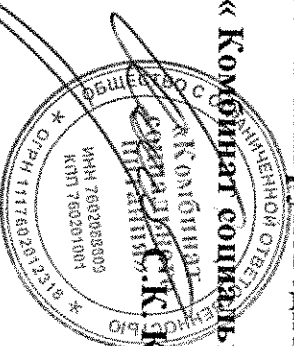
Общественного учреждения № 35



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный Руководитель

ООО «Комбинат социального питания»



Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 12 до 18 лет /на 2023-2024 учебный год

МЕНЮ с 01.09.23г СОШ г. Ульяновск с 12-18 лет

1 Неделе понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
-	Фрукты свежие (посезонно)	1шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4			
302	Каша овсяная молочная с маслом	255	9,80	8,24	44,76	285,33	163,8	71,09	266,2	2,03	24,36	45,06	0,98	0,23	0,64			
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			
Итого за 'Завтрак'			20,69	12,89	121,60	670,78	347,6	126,5	417,3	7,22	36,36	77,18	61	0,66	130,5			
Обед																		
фирм	*Салат из свежих овощей " Ассорти"	100	1,55	4,99	6,27	72,47	42,14	17,21	32,9	0,59	0	209,91	2,35	0,03	35,13			
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	Крокеты " Школьные " туш в соусе 80/30	110	11,41	10,85	9,22	179,78	22,68	14,97	104,4	1,1	43,7	80,42	0,59	0,05	0,73			
516	Макаронь 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			
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2			
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0			
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за 'Обед'			32,86	26,40	142,49	922,14	149,5	114,9	401,3	7,43	102,7	580,73	5,46	0,49	42,86			
Итого за день			53,55	39,29	264,08	1592,92	497,2	241,4	818,6	14,7	139,1	657,91	66,46	1,14	173,4			
*Примечание : Замена посезонно -далее (ЗП)																		
фирм	Салат из отварной свеклы с сыром	100	3,61	12,05	7,44	148,66	116,6	19,89	88,74	1,1	23	27,4	4,53	0,01	1,62			

№	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						
Вторник																							
Завтрак																							
3	Сыр порционно	15	3,87	3,91	0,00	51,54	147	8,09	88,2	0,1	30,87	35,7	0,06	0	0,1								
302	Каша молочная гречневая 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								
Итого за 'Завтрак'			22,45	14,37	98,15	602,06	345,5	138,2	387,2	3,96	72,97	107	0,61	0,25	0,99								
Обед																							
-	Фрукты свежие	Лит	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								
Итого за 'Обед'			30,34	15,89	137,11	786,37	320,8	221,3	543,6	11,2	77,68	680,76	64,79	0,84	160,1								
Итого за день			52,79	30,26	235,27	1388,42	666,3	359,5	930,8	15,1	150,7	787,76	65,4	1,09	161,1								

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P _э , мкг	T _э , мг	B ₁ , мг	C, мг			
Среда																		
Завтрак																		
366	Затеканка из творога со ступц 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			
Итого за 'Завтрак'			37,92	31,21	74,73	729,83	526,2	107,8	537	2,62	168	243,26	4,08	0,19	13,76			
Обед																		
	*Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	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			
сб 1982	Суп картофельный с клепками	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			
Итого за 'Обед'			32,40	41,49	162,40	1137,60	133,3	135,3	463,8	9,13	83,81	650,93	12,69	0,41	49,49			
Итого за день			70,32	72,71	237,13	1867,44	659,5	243,1	1001	11,8	251,8	894,19	16,77	0,6	63,25			
*Примечание : Замена сезонно (ЗИП)																		
(ЗИП)	Салат Витаминный (капуста кон. кукуруза)	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	P, мг	T, мг	T, мг	B1, мг	C, мг		
Четверг																				
Завтрак																				
	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	Затеканка 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					
	Итого за 'Завтрак'		19,03	17,72	99,90	633,10	54,17	66,67	204,8	5,51	57,75	176,11	3,68	0,26	32,56					
Обед																				
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					
516	Макаронны 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					
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'		34,53	35,98	151,79	1048,30	211,6	167,4	458,7	8,9	75,78	652,66	11,61	0,42	28,81					
	Итого за день		53,56	53,7	251,69	1681,4	265,8	234,1	663,5	14,4	133,5	828,77	15,29	0,68	61,37					

№	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						
Пыльца																							
Завтрак																							
-	Фрукты свежие (посезонно)	1шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4								
340	Омлет натуральный	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								
Итого за 'Завтрак'			26,51	25,25	74,07	624,23	256,7	98,1	379,4	8,79	402,1	487,73	61,61	0,54	141,6								
Обед																							
Фирм	*Салат "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								
Итого за 'Обед'			28,29	26,85	134,73	878,40	133,7	144,6	443,7	10,1	73,48	1323	13,35	0,54	61,37								
Итого за день			54,80	52,09	208,80	1502,63	390,5	242,7	823,1	18,9	475,6	1810,8	74,96	1,08	202,9								
*Примечание : Замена посезонно (3П)																							
25	Салат " 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	Mg	P	Fe	A, мг	P, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Суббота																				
Завтрак																				
	Овоши свежие порционно (посезонно)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7					
461	Тертель 80/30	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					
512	Рис припущенный с маслом сливочным	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					
686	Чай с лимонном и сахаром	200	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15					
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого за 'Завтрак'		18,68	16,64	109,72	663,72	113,5	106,6	240,8	3,43	40,47	213,92	4,44	0,17	28,68					
Обед																				
фирм	*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 рассыпчат. 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'		37,31	40,93	171,96	1168,43	260,4	327,2	723,6	13,4	99,39	502,68	11,55	0,7	33,53					
	Итого за день		55,99	57,57	281,68	1832,15	373,9	433,8	964,3	16,8	139,9	716,6	15,99	0,87	62,21					
*Примечание : Замена посезонно (3П)																				
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			
2 недели Понедельник																				
Завтрак																				
3	Сыр порционно	15	3,87		3,91		0,00	51,54	147	8,09	88,2	0,1	30,87	35,7	0,06	0	0,1			
302	Каша 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			
Итого за 'Завтрак'			22,85		14,79		103,03	633,78	402,5	94,96	411,5	2,6	66,87	104,1	0,3	0,26	1,25			
Обед																				
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	Виточки "Тогоши"	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			
Итого за 'Обед'			37,66		30,66		162,34	1058,13	176,9	127,1	454,3	10,5	95,28	575,34	8,27	0,52	46,14			
Итого за день			60,51		45,45		265,37	1691,91	579,4	222,1	865,8	13,1	162,2	679,44	8,57	0,78	47,39			

*Примечание : Замена сезонно (ЗИ)

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	Всего	Всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг							
Вторник																								
Завтрак																								
366	Запеканка из творога со супп. 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	Депешка сметанная	50	2,98	4,43	20,80	134,22	11,53	4,98	31,44	0,4	34,63	37,69	0,47	0,05	0,02									
Итого за 'Завтрак'			38,73	30,16	73,34	717,61	391	59,05	457,5	1,63	195,1	222,34	1,29	0,16	0,81									
Обед																								
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									
Итого за 'Обед'			28,59	39,71	147,26	1031,50	254,6	193,3	525,3	8,55	73,91	503,82	9,96	0,46	41,95									
Итого за день			67,32	69,87	220,6	1749,11	645,6	252,3	982,8	10,2	269	726,16	11,25	0,62	42,76									
*Примечание : Замена порционно (311)																								
	Овоши порционно (порционно)	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									

№	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			
Среда																				
Завтрак																				
	Овошим свежие порционно(посезонно)	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9					
фирм	Паста по-сибирски	230	19,55	17,58	36,89	383,20	17,45	23,94	174,4	2,68	17,7	37,45	2,3	0,1	0,49					
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					
Итого за 'Завтрак'			25,28	18,16	85,94	607,61	100,8	80,24	251,1	3,97	17,78	76,53	2,95	0,17	17,39					
Обед																				
фирм	Салат из отварной свеклы с сырком	100	3,61	12,05	7,44	148,66	116,6	19,89	88,74	1,1	23	27,4	4,53	0,01	1,62					
сб 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					
487	Птица порционная запеченная	100	23,51	16,78	1,14	248,97	21,4	22,14	160,5	1,54	27,78	166,67	0,45	0,07	1,08					
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					
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	11,07	3,06	3,06	0,57	0	163,4	0,76	0,01	40					
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0					
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за 'Обед'			56,35	40,52	152,77	1166,48	286,3	178,4	674,8	12	111,2	645,72	7,89	0,82	47,89					
Итого за день			81,63	58,69	238,71	1774,09	387,2	258,7	925,8	16	129	722,25	10,84	0,98	65,28					

№	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	Р, мкг	Т, мг	В, мг	С, мг			
Четверг																				
Завтрак																				
6	Горячий бутерброд с сыром	50	6,11	8,76	15,71	166,44	154,1	16,32	120	0,74	62,72	71,35	0,64	0,05	0,12					
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом слив	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					
Итого за 'Завтрак'			14,62	16,43	92,46	573,76	316,1	67,57	337,5	1,93	106,7	121,08	0,88	0,21	0,74					
Обед																				
-	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					
Итого за 'Обед'			30,90	28,78	148,96	952,77	264,5	213,7	560,8	13,4	44,5	427,45	67,06	0,91	184					
Итого за день			45,52	45,20	241,43	1526,53	580,6	281,3	898,3	15,3	151,2	548,53	67,94	1,12	184,8					

№	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	Рg, мг	Тg, мг	В1, мг	С, мг			
Пятница																				
Завтрак																				
-	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					
фирм	Терфегли "Забава" 80/30	110	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					
508	Кашам 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					
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					
Итого за 'Завтрак'			22,95	18,80	96,95	639,30	263,1	125,8	324,4	7,42	51,36	771,15	65,06	0,58	149,5					
Обед																				
71	Винегрет овощной	100	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					
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	Бефстроганов из курицы	100	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					
512	Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,47	5,49	47,22	256,00	7,87	30,91	91,87	0,66	35,4	39,18	0,32	0,04	0					
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15					
-	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0					
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за 'Обед'			30,14	36,51	149,76	1033,58	204,3	178,7	500,9	7,6	106,3	738,86	10,49	0,41	31,04					
Итого за день			53,09	55,31	246,71	1672,88	467,4	304,5	825,2	15	157,7	1510	75,55	0,99	180,5					

№	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, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В1, мг	С, мг		
Суббота																				
Завтрак																				
101	Горошек зеленый порционно	35	1,06	0,07	3,91	17,14	6,86	7,2	21,27	0,24	0	17,5	0,07	0,04	3,43					
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					
Итого за 'Завтрак'			25,61	24,53	53,68	535,29	190,1	76,88	350,7	4,72	402,1	495,23	1,68	0,18	15,62					
Обед																				
фирм	Салат "Бурлячок"(свекла, зел горошек, яблоко)	100	1,71	9,98	10,73	133,13	28,3	18,96	41,1	1,37	0	14,74	4,55	0,04	5,63					
124	Щи из свеж. капусты с картоф 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					
505	Кнели паровые	100	18,38	17,83	6,49	259,54	47,66	19,26	149,7	1,68	66,13	139,05	0,73	0,06	0,61					
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					
Итого за 'Обед'			34,80	40,07	127,18	982,23	293,5	191,4	521,4	9,19	136	590,03	8,4	0,45	35,04					
Итого за день			60,41	64,6	180,86	1517,52	483,6	268,2	872,1	13,9	538,2	1085,3	10,08	0,63	50,66					