шк. № 61

УТВЕРЖДАЮ :

Руководитель

общеобразовательного учреждения №

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО « Город Кафе»

С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 12 до 18 лет /с 01.09. 2022г.

МЕНЮ с 01.09.22г СОШ г. Ульяновск с 12-18 лет

1 Неделя понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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	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
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			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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 255	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	1шт	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	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Среда														
	Завтрак														
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
	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														
фирм	*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 картофельнй 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
	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 посезонно (ЗП)														
(ЗП)	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			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,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	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
	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	Биточки "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
	Итого за 'Обед'		**44,59**	**36,43**	**158,03**	**1103,35**	**288,2**	**238,8**	**656,7**	**13,1**	**63,98**	**654,38**	**11,25**	**0,86**	**28,82**
	Итого за день		**63,62**	**54,15**	**257,93**	**1736,45**	**342,4**	**305,5**	**861,5**	**18,6**	**121,7**	**830,49**	**14,93**	**1,12**	**61,38**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Пяница														
	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 (ЗП)

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			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Суббота														
	Завтрак														
	Овощи 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	Тефтели 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 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	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 рассыпчата. 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 (ЗП)

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			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	2 неделя 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 пшенная 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	Биточки "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
	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 посезонно (ЗП)

фирм	Салат из квашен. капуты 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 всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) Ca	Mg	P	Fe	Витамины A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Вторник														
	Завтрак														
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	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'		**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 250/10	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 посезонно (ЗП)

	Овощи 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	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Среда														
	Завтрак														
	Овощим 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-симбирски	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 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
сб 1982	Суп картоф 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			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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	1шт	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			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Пятница														
	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
	Тефтели "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
фирм	Капуста цветная запеченная в сухарном соусе 90/10	100	3,77	2,57	11,28	79,38	99,77	30,96	106,3	1,02	21	624,96	0,31	0,08	7,12
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
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
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'		**35,91**	**37,13**	**154,69**	**1068,88**	**215,6**	**301,4**	**639,4**	**12,1**	**90,89**	**723,88**	**10,9**	**0,63**	**31,04**
	Итого за день		**58,86**	**55,93**	**251,64**	**1708,18**	**478,7**	**427,1**	**963,8**	**19,5**	**142,3**	**1495**	**75,96**	**1,21**	**180,5**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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 "Бурячок"(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**