

СШ № 40

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Общеобразовательного учреждения №

Лицей № 40 г. Уляновск
М. А. Горбунова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Город Кафе»

С.К. Кондрев



ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных школ

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 7 до 11 лет/ с 01.03.2022г

МЕНЮ с 01.03.22г

Меню с 7 до 11 лет

Ульяновск

Первая 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	В1,мг	C,мг
Завтрак															
	Йогурт	1шт	3,07	6,65	20,12	154,00	186	22,5	143	0,15	15	0	0	0,05	0,75
1	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,05	5,81	42,35	250,38	172,9	75,93	193,4	1,37	21,6	71,45	0,8	0,1	11,62
3	Какао с молоком	180	3,28	3,01	20,53	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			14,38	15,67	97,01	592,84	458,5	122,7	427,4	2,33	47,4	91,36	0,81	0,18	12,84
Обед															
рм	Салат из квашен капусты с маслом растит	60	0,94	3,00	4,85	53,02	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0	1,38	0,01	14,88
9	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	15,06	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	198,89	0,27	0,16	4,28
	Фрикадельки на 1 блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,23	0,54	2	4,16	0,11	0,01	0,06
рм	Сеченики рубленые куриные с капустой с соусом томатным 80/30	110	10,01	12,92	12,05	208,01	42,1	20,65	97,04	1,35	38,33	107,7	2,81	0,08	3,22
6	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0
рм	Компот из свежих яблок и апельсинов	180	0,34	0,11	20,90	84,25	13,01	4,7	8,12	0,49	0	2,34	5,44	0,04	9,07
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
Итого за 'Обед '			29,09	27,80	109,93	832,40	143,4	96,55	345,7	6,72	93,43	346,04	11,66	0,45	31,51
Полдник															
рм	Булочка домашняя	100	7,28	14,02	55,30	382,29	14,37	10,46	60,33	0,85	3	5,2	7,55	0,09	0
	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Полдник '			10,14	14,99	94,26	566,19	100,5	46,08	122,9	7,68	3	15,2	67,73	0,5	133
Итого за день			53,61	58,46	301,2	1991,43	702,4	265,3	895,9	16,7	143,8	452,6	80,2	1,13	177,3

Вторник

№	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	В1,мг	С,мг
Завтрак															
ирм	Паста по-симбирски (говядина, спагетти)	200	12,14	11,70	31,20	285,09	16,01	15,16	101	1,62	17,7	37,45	2,14	0,06	0,37
	Огурцы соленые (доп гарнир)	25	0,19	0,02	0,56	3,65	5,05	3,04	9,15	0,13	0	2,5	0,025	0	1
34	Компот из свежих ягод	180	0,26	0,11	23,06	93,95	10,06	7,95	8,29	0,4	0	4,59	0,19	0,01	21,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			15,23	12,09	73,50	472,61	37,1	34,99	141,7	2,77	17,7	44,54	2,875	0,12	22,97
Обед															
ирм	Салат "Бурячок"(свекла, яблоки, зел/гор)	60	1,02	5,99	4,68	79,88	16,98	11,38	24,66	0,82	0	8,85	2,73	0,02	3,38
5 1982г	Суп картоф клецками	200	3,27	4,10	18,01	126,58	20,64	16,74	52,88	0,81	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
74	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30	90	10,47	2,69	2,49	76,52	22,11	31,09	125,4	0,57	5,92	232,2	1,61	0,07	1,84
20	Картофельное пюре	150	3,07	4,66	20,62	142,28	36,59	29,24	84,25	1,09	20,1	41,04	0,18	0,12	10,74
39	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
Итого за 'Обед '			26,15	20,95	96,41	702,84	142,5	130	400,8	5,8	67,47	607,94	6,85	0,4	20,64
Полдник															
66	Запеканка из творога	150	23,14	13,21	20,15	295,99	210,5	31,84	262,4	0,83	84,27	96,84	0,5	0,07	0,44
	Молоко сгущенное цельное	30	2,12	2,50	16,32	93,32	89,34	9,69	61,1	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,12
93	Какао с молоком	180	3,28	3,01	20,53	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
Итого за 'Полдник '			28,54	18,72	56,99	510,60	399,4	65,8	414,5	1,7	107,7	130,85	0,57	0,11	1,03
Итого за день			69,92	51,76	226,9	1686,05	578,9	230,8	957	10,3	192,8	783,33	10,3	0,63	44,64

№	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	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Среда															
Завтрак															
	Фрукты свежие	1шт	1,88	0,70	19,29	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8
Фирм	Плов из мяса птицы	150	14,75	18,29	27,44	338,84	23,43	34,05	171	1,61	41,65	217,9	3,2	0,06	1,08
8	Икра свекольная	60	1,11	4,38	5,06	66,46	16,72	11,58	23,82	0,68	0	21,07	2,25	0,02	2,8
05	Напиток шиповника	180	0,58	0,24	21,44	96,46	10,21	2,75	2,75	0,53	0	147,06	0,68	0,01	36
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			20,96	23,87	91,91	690,64	122,3	82,45	265,3	7,27	41,65	396,03	66,65	0,43	92,68
Обед															
5	Салат "Степной"	60	0,71	2,46	4,35	44,30	9,83	9,28	21,26	0,34	0	122,79	1,13	0,03	2,35
10	Борщ с капустой с картоф со сметаной	210	1,67	5,33	10,39	99,14	38,05	18,89	43,28	0,91	38,6	217,52	0,22	0,04	6,41
	Говядина отварная нам 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
37	Гуляш из говядины	40/50	11,77	13,48	3,83	185,32	15,73	17,14	127,9	1,86	0	4,26	2,12	0,04	0,84
02	Каша гречневая с маслом	150	4,50	5,09	19,64	151,93	7,6	68,95	101,4	2,37	28,55	32,32	0,34	0,13	0
35	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			25,47	28,88	75,47	685,74	87,74	137,6	379,8	7,49	67,15	377,19	4,68	0,34	9,6
Полдник															
Фирм	Лепешка сметанная	100	5,96	8,85	39,95	268,45	23,06	9,95	62,88	0,81	69,25	75,38	0,93	0,1	0,03
05	Морковь тушеная с яблоками	150	1,96	5,79	15,31	127,20	45,75	51,22	76,82	1,55	44,25	2600,5	9,59	0,12	10,47
	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182,4	19,95	119,7	0,15	19	41,8	0	0,04	0,74
Итого за 'Полдник '			12,88	19,20	64,19	491,02	251,2	81,12	259,4	2,51	132,5	2717,7	10,52	0,26	11,24
Итого за день			59,31	71,95	231,57	1867,4	461,3	301,2	904,5	17,3	241,3	3490,9	81,85	1,03	113,5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг															
Завтрак															
Фирм	Тефтели "Забава" (куры, рис)	60/30	9,53	15,39	9,50	216,67	11,02	13,49	87,62	0,9	23,98	91,31	3,6	0,04	0,83
	Огурцы свежие порционно(доп гарнир)	25	0,18	0,02	0,57	3,65	5,05	3,04	9,13	0,12	0	2,5	0,03	0,01	1
16	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0
	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			18,76	20,42	79,79	589,18	46,82	40,29	175,2	4,95	53,48	126,46	5,17	0,18	5,43
Обед															
0/1	Салат из отварной свеклы с раст маслом	60	0,82	4,95	4,08	66,13	19,25	11,45	22,47	0,73	0	1,18	2,26	0,01	1,16
40	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	14,71	92,86	18,54	17,99	49,29	0,75	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
51	Котлеты из говядины с соусом томатным 80/30	110	12,66	12,20	12,76	213,86	11,21	17,42	107,9	1,88	6,37	56,75	2,58	0,06	0,6
20	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	41,04	0,18	0,12	5,37
39	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			27,26	27,95	102,28	794,19	132,6	118,6	380,4	7	58,66	413,25	7,21	0,38	13,41
Полдник															
	Вафли	50	1,96	14,99	34,55	275,23	3,92	2,94	20,58	0,29	2,94	0	2,4	0,02	0
	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Полдник '			4,82	15,96	73,50	459,14	90,02	38,56	83,16	7,13	2,94	10	62,58	0,43	133
Итого за день			50,84	64,33	255,57	1842,51	269,4	197,5	638,7	19,1	115,1	549,71	74,96	0,99	151,8

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Пятница															
Завтрак															
340	Омлет натуральный	150	13,74	13,93	3,43	193,56	118,1	18,56	210,3	2,33	257,6	283,55	0,62	0,08	0,39
101	Горошек зеленый порционно/доп гарнир/	35	1,06	0,07	2,23	17,14	6,86	7,2	21,27	0,24	0	17,5	0,07	0,04	3,43
585	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	19,98	134,22	11,53	4,98	31,44	0,4	34,63	37,69	0,47	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			19,94	18,67	52,88	463,70	136,9	30,74	263	3,02	292,3	338,74	1,16	0,16	3,84
Обед															
1	Винегрет овощной	60	0,86	5,97	3,49	73,35	13,52	7,74	16,6	0,33	0	121,24	2,71	0,01	4,21
35	Суп из овощей со сметаной	210	1,74	5,40	8,90	95,00	86,85	54,63	87,82	1,41	38,6	232,5	0,65	0,1	15,83
	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
Фирм	Бефстроганов из кур 40/50	40/50	10,18	14,87	5,40	198,31	33,42	13,36	103	0,95	41,18	71,74	3,54	0,05	1,38
12	Рис припущенный	150	3,73	4,57	37,81	214,03	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	32,65	0,27	0,04	0
Фирм	Напиток "Солнечный"	180	0,08	0,02	21,82	84,07	3,5	1,07	1,86	0,09	0	0,7	0,02	0	2,09
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			23,23	33,32	101,45	818,20	160	125,9	371,8	5,31	109,3	459,13	8,06	0,29	23,51
Полдник															
Фирм	Булочка домашняя	100	7,36	15,14	57,73	402,61	14,69	10,82	58,95	0,88	4,75	5,2	7,55	0,1	0
7/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,97	9,71	16,26	165,17	42,29	22,89	45,94	2,02	3	9,33	4,64	0,03	5,57
	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182,4	19,95	119,7	0,15	19	41,8	0	0,04	0,74
Итого за 'Полдник '			14,29	29,41	82,92	663,16	239,4	53,66	224,6	3,05	26,75	56,33	12,19	0,17	6,31
Итого за день			57,46	81,40	237,25	1945,06	536,3	210,3	859,4	11,4	428,3	854,2	21,4	0,63	33,66

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Суббота															
Завтрак															
366	Запеканка из творога со сгущен молоком	150/30	28,60	21,02	40,12	466,10	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51
693	Какао с молоком	180	3,28	3,01	13,27	93,68	99,36	24,27	90,98	0,79	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
3	Бутерброд с сыром 15/30	45	4,71	4,14	11,69	106,23	107,8	11,78	78,17	0,58	30,33	33,6	0,46	0,04	0,08
Итого за 'Завтрак '			36,59	28,17	65,07	666,01	511,7	79,71	514,8	2,36	172,2	204,89	1,18	0,16	1,06
Обед															
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	19,2	7,8	18	0,48	0	16,8	1,26	0,01	5,76
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2,06	5,50	13,27	115,39	25,65	20,62	60,29	0,8	38,6	204,52	0,24	0,08	5,37
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
478	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	8,91	12,33	27,28	263,72	26,7	36,95	132,8	1,71	42,67	81,17	2,25	0,16	12,41
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			20,01	24,16	95,78	703,22	113,2	100,3	307,2	5,04	88,62	422,85	5,27	0,33	23,94
Полдник															
770	Булочка дорожная	100	6,68	11,84	51,14	343,59	12,75	9,69	53,72	0,76	0	0	6,52	0,08	0
598	Кефир	180	5,29	5,83	7,29	106,27	218,7	25,52	173,2	0,18	36,46	40,92	0	0,05	1,28
Итого за 'Полдник '			11,96	17,68	58,43	449,86	231,5	35,21	226,9	0,94	36,46	40,92	6,52	0,14	1,28
Итого за день			68,56	70,01	219,28	1819,09	856,3	215,2	1049	8,34	297,3	668,66	12,97	0,63	26,28

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Вторая неделя Понедельник															
Завтрак															
фирменн	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	5,96	7,35	34,19	229,40	125,6	35,01	146,2	0,75	39,8	44,74	0,18	0,1	0,51
3	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1
	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
592	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	1,67	19,68	99,25	52,9	5,99	37,67	0,1	9	9,9	0	0,02	0,23
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			15,92	14,33	88,65	556,50	381,4	74,56	307,4	5,3	87,02	107,84	60,25	0,52	130,2
Обед															
110	Борщ с капустой с картоф со сметаной	200/10	1,67	5,33	10,39	99,14	38,05	18,89	43,28	0,91	38,6	217,52	0,22	0,04	6,41
	Говядина отварная 10 на 1блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
151	Котлеты из говядины с соусом томатным 80/30	110	12,66	12,20	12,76	213,86	11,21	17,42	107,9	1,88	6,37	56,75	2,58	0,06	0,6
16	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0
	Огурцы соленые (доп гарнир)	25	0,19	0,02	0,56	3,65	5,05	3,04	9,15	0,13	0	2,5	0,025	0	1
86	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0,23	0,05	13,43	53,98	2,91	0,74	1,33	0,08	0	0,13	0,01	0	1,04
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			26,90	24,65	94,03	725,18	85,53	71,18	290,1	5,77	74,47	309,85	4,545	0,26	9,05
Полдник															
67	Булочка ванильная	100	7,87	7,04	55,66	323,99	17,95	11,28	65	0,97	14,25	15,6	3,62	0,1	0
35	Морковь тушенная с яблоками	100	1,30	3,86	10,21	84,80	30,5	34,14	51,22	1,03	29,5	1733,7	6,39	0,08	6,98
	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Полдник '			10,07	11,08	84,05	486,62	61,05	52,62	128,8	4,52	43,75	1749,3	10,19	0,2	10,58
Итого за день			52,89	50,06	266,73	1768,3	528	198,4	726,2	15,6	205,2	2166,9	74,99	0,98	149,8

№	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	В1,мг	С,мг
Вторник															
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/доп гарнир/	35	1,06	0,07	2,23	17,14	6,86	7,2	21,27	0,24	0	17,5	0,07	0,04	3,43
686	Чай с лимоном и сахаром	186	0,23	0,05	13,43	53,98	2,91	0,74	1,33	0,08	0	0,13	0,01	0	1,04
-	Горячий бутерброд с сыром 30/15/5	50	6,11	8,76	14,77	166,44	154,1	16,32	120	0,74	62,72	71,35	0,64	0,05	0,12
Итого за 'Завтрак '			21,81	26,82	32,26	463,72	247,2	39,44	347,6	3,67	364,3	421,72	1,47	0,16	4,73
Обед															
фирм	Салат из квашен капусты с ягодами	60	0,90	3,00	4,80	51,00	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0	1,38	0,01	14,88
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	15,06	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	198,89	0,27	0,16	4,28
	Фрикадельки неа I блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,23	0,54	2	4,16	0,11	0,01	0,06
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30	90	10,47	2,69	2,49	76,52	22,11	31,09	125,4	0,57	5,92	232,2	1,61	0,07	1,84
320	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	41,04	0,18	0,12	5,37
339	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			27,68	17,97	93,26	669,58	164,1	142,8	435	6,4	65,02	581,53	5,35	0,48	26,72
Полдник															
66	Сдоба обыкновенная	100	8,07	6,15	55,62	318,25	17,78	11,74	63,43	0,95	6,32	6,92	3,42	0,11	0
	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182,4	19,95	119,7	0,15	19	41,8	0	0,04	0,74
Итого за 'Полдник '			13,03	10,71	64,55	413,63	200,2	31,69	183,1	1,1	25,32	48,72	3,42	0,15	0,74
Итого за день			62,52	55,5	190,07	1546,93	611,5	213,9	965,7	11,2	454,6	1052	10,24	0,79	32,19

Наименование блюда		Объем, л	всего	всего	ды, г	жир, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Среда															
Завтрак															
366	Запеканка из творога со сгущ молоком	150/30	28,60	21,02	40,12	466,10	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51
Фирм	Напиток апельсиновый	180	0,08	0,02	21,82	84,07	3,5	1,07	1,86	0,09	0	0,7	0,02	0	2,09
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			30,66	21,23	75,94	617,34	308	44,73	347,5	1,07	131,1	152,08	0,73	0,09	2,6
Обед															
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	14,71	92,86	18,54	17,99	49,29	0,75	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
Фирм	Филе куриное тушен в смет соусе	40/50	10,38	17,80	3,91	218,68	25,96	13,36	103,6	1,05	47,35	63,94	3,16	0,04	0,88
511	Рис отварной с маслом	150	3,67	3,36	37,12	200,01	48,09	52,55	106,4	1,08	16	36,7	0,58	0,06	6,6
	Огурцы свежие порционно(доп гарнир)	25	0,18	0,02	0,57	3,65	5,05	3,04	9,13	0,12	0	2,5	0,03	0,01	1
фирм	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,38	0,07	17,57	73,48	85,36	57,09	65,41	1,33	0	98,7	1,05	0,06	30,67
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			24,37	26,97	97,91	753,97	200,7	167,6	423	6,23	82,14	411,18	6,02	0,34	45,14
Полдник															
Фирменн	Лепешка сметанная	100	5,96	8,85	39,95	268,45	23,06	9,95	62,88	0,81	69,25	75,38	0,93	0,1	0,03
-	Сок фруктово ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Полдник '			6,86	9,03	58,13	346,28	35,66	17,15	75,48	3,33	69,25	75,38	1,11	0,12	3,63
Итого за день			61,89	57,23	231,98	1717,59	544,3	229,5	846	10,6	282,5	638,64	7,86	0,55	51,37

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг															
Завтрак															
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,20	12,8	5,2	12	0,32	0	11,2	0,84	0	3,84
гирм	Биточки "Пышка" с соусом томатным 80/30	110	13,29	18,42	8,67	256,27	13	25,06	136,3	2,04	6,37	313,23	4,23	0,07	2,14
16	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0
92	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	1,67	19,68	99,25	52,9	5,99	37,67	0,1	9	9,9	0	0,02	0,23
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			24,26	26,80	82,97	677,74	96,85	52,81	251,7	3,87	44,87	366,98	6,43	0,2	6,21
Обед															
1	Винегрет овощной	60	0,86	5,97	3,49	73,35	13,52	7,74	16,6	0,33	0	121,24	2,71	0,01	4,21
38	Суп картофельный с крупой	200	1,72	2,25	13,43	84,77	17,83	20,29	48,98	0,74	14,16	194,72	0,17	0,07	5,89
	Фрикадельки на 1 блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,23	0,54	2	4,16	0,11	0,01	0,06
16	Жаркое по-домашнему	150	12,18	13,61	23,55	272,60	27,28	43,72	178,5	2,75	0	10,67	2,75	0,18	29,27
гирм	Напиток "Солнечный"	180	0,08	0,02	21,82	84,07	3,5	1,07	1,86	0,09	0	0,7	0,02	0	2,09
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			22,86	25,30	86,50	683,37	79,98	97,7	344	6,08	16,16	331,78	6,56	0,37	41,52
Полдник															
гирм	Пышка " Эстонская"	75	9,05	11,77	27,74	257,75	169,5	13,58	143	0,74	33,39	61,26	4	0,06	0,06
	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182,4	19,95	119,7	0,15	19	41,8	0	0,04	0,74
Итого за 'Полдник '			14,01	16,33	36,67	353,13	351,9	33,53	262,7	0,89	52,39	103,06	4	0,1	0,8
Итого за день			61,13	68,43	206,14	1714,24	528,7	184	858,5	10,8	113,4	801,82	16,99	0,67	48,53

№	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	В1,мг	С,мг
Пятница															
Завтрак															
302	Каша пшеничная молочная с маслом	205	7,41	7,30	35,79	241,75	132	45,14	172,9	1,19	36,2	41,42	0,16	0,18	0,53
3	Сыр порционнo	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1
	Мармелад	30	0,12	0,00	22,34	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	0
741	Ватрушка с творогом	50	5,91	2,78	17,92	123,62	29,61	7,09	55,26	0,4	9,08	25,48	0,59	0,03	0,01
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			19,28	14,66	103,30	624,59	291,4	57,38	301,7	1,78	83,5	110,1	0,83	0,22	0,64
Обед															
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
124	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,61	4,59	7,33	80,62	35,46	16,79	39,15	0,64	32,66	212,14	0,18	0,05	10,1
	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
Фирм	Котлета "Умка" с соусом томатным 80/30	110	12,72	12,63	14,13	230,93	30,5	23,2	127	1,9	24,9	80,81	2,91	0,09	0,9
330	Гороховое пюре	150	13,90	4,90	32,47	246,55	75,01	67,12	207,2	4,28	17,7	34,09	0,55	0,42	0
639	Компот из кураги	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			36,52	30,09	108,87	894,99	197,1	161,8	506,3	9,76	75,23	1135,3	8,34	0,7	13,67
Полдник															
766	Сдоба обыкновенная	100	8,07	6,15	55,62	318,25	17,78	11,74	63,43	0,95	6,32	6,92	3,42	0,11	0
631	Компот из свежих яблок	180	0,35	0,14	24,86	99,31	13,72	4,96	8,54	0,83	0	1,8	10,8	0,06	9,5
Итого за 'Полдник '			8,42	6,29	80,48	417,57	31,51	16,7	71,96	1,78	6,32	8,72	14,22	0,17	9,5
Итого за день			64,22	51,04	292,65	1937,15	520	235,9	879,9	13,3	165,1	1254,1	23,39	1,09	23,81

№	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	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Суббота															
Завтрак															
3	Сыр порциооно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1
437	Гуляш из говядины	40/50	11,77	13,48	3,83	185,32	15,73	17,14	127,9	1,86	0	4,26	2,12	0,04	0,84
224	Рагу из овощей	150	2,97	6,66	18,35	151,76	37,42	34,68	75,42	1,26	45,73	601,53	0,39	0,11	13,3
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			21,24	24,79	54,10	532,86	182,9	56,97	276,8	3,31	83,95	648,98	2,59	0,15	14,24
Обед															
-	Фрукты свежие	1шт	1,88	0,70	19,29	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8
сб 1982г	Суп картофельными клецками	200	3,27	4,10	18,01	126,58	20,64	16,74	52,88	0,81	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
фирм	Жаркое из птицы	150	7,80	8,90	17,84	188,08	20,52	24,53	88,35	1,33	12,25	35,7	2,53	0,09	6,92
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			21,27	17,21	105,76	690,93	148,8	101,4	281,7	8,02	53,7	371,55	64,46	0,52	64,39
Полдник															
741	Ватрушка с творогом	50	5,91	2,78	17,92	123,62	29,61	7,09	55,26	0,4	9,08	25,48	0,59	0,03	0,01
-	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Полдник '			6,81	2,96	36,10	201,45	42,21	14,29	67,86	2,92	9,08	25,48	0,77	0,05	3,61
Итого за день			49,32	44,96	195,96	1425,23	373,9	172,7	626,4	14,3	146,7	1046	67,81	0,73	82,25