

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

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	жиры всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Завтрак																					
	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	0.02	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	86.24	3.43	49	0.1	25.48	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	54.87	4.5	34	138	32.38	144.9	0.62	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	110.4	26.97	101.1	0.88	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	
Итого за 'Завтрак'		500	15.83	22.07	71.86	546.64	801	460	68.49	12	81	335.8	62.78	296.9	1.62	140.9	0.57	0.11	0.37	1.17	
Обед																					
Фирм	Салат " Молодость"	60	0.99	5.64	6.10	78.00	3.98	146	1.59	0.2	16	24.96	11.26	22.03	0.61	0	0	0.01	0.03	13.38	
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2.34	2.63	16.12	96.06	14.8	65.1	2.07	2.1	33	16.67	17.9	48.61	0.73	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	12.61	3	38	12.64	13.59	87.95	0.9	23.98	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	51.49	148.9	215.9	4.67	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	0.15	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	17.15	23.03	77.42	1.91	0	0	0.09	0.04	0	
Итого за 'Обед'		750	24.51	31.62	106.16	786.81	327	922.1	20.98	12	119	125.9	217.6	454	8.97	56.92	0.19	0.44	0.31	24.44	
Полдник																					
634	Компот из свежих ягод	200	0.29	0.12	18.18	70.94	8.23	101	0.9	0.1	4.4	10.91	8.84	9.21	0.42	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	59.23	14.19	110.5	0.79	18.15	0.07	0.06	0.1	0.03	
Итого за 'Полдник'		300	12.11	5.69	55.60	318.18	79.4	198	5.07	11	27	70.14	23.03	119.7	1.21	18.15	0.14	0.07	0.2	24.03	
Итого за день			52.45	59.38	233.62	1651.62	1207	1580	94.54	34.4	228	531.9	303.4	870.6	11.8	216	0.9	0.62	0.88	49.64	
Примечание* Замена по сезонно																					
фирм	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60	1.48	5.94	7.04	84.58	399	90	0	0.2	2.1	21.51	12.29	32.21	0.34	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	
Вторник																					
Завтрак																					
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8.05	6.71	41.41	256.08	130	194	22.8	2.8	31	116.9	47.95	178.1	1.3	21.12	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	58.49	6.65	41.85	0.08	10	0	0.02	0.13	0.26	
	Фрукты свежие	1штг	1.13	0.42	13.54	59.37	31.2	334	2.4	0.4	9.6	39.6	15.14	26.62	2.3	0	0	0.17	0.02	31.68	
-	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	
Итого за 'Завтрак'		580	13.76	9.18	81.10	455.73	350	739	35.16	6.7	65	214.9	69.74	246.6	3.68	31.12	0.13	0.37	0.3	32.44	
Обед																					
25	Салат " Степной"	60	0.96	5.01	5.96	70.49	4.8	146	1.6	0.2	9.4	13.32	12.79	280.8	0.42	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	27.45	18.03	36.72	0.87	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	27.39	50.76	216.7	1.96	41.06	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	90.36	57.38	68.08	1.92	0	1.26	0.12	0.21	23.16	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	20.43	94.76	203	118	2.2	2.8	12	17.15	23.03	77.42	1.91	0	0	0.09	0.04	0	
Итого за 'Обед'		740	22.64	33.90	109.57	817.27	235	685	9.91	3.5	53	175.7	162	679.7	7.08	41.06	3.26	0.38	0.4	36.87	
Полдник																					
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0.37	0.12	23.98	93.61	1.06	114	0.45	0	5	14.45	5.23	9.02	0.54	0	0	0.04	0.02	10.08	
фирм	Эчпочмак	100	8.62	7.19	34.79	236.92	310	237	44.21	2.6	33	20.91	16.79	89.89	1.23	2.4	0.02	0.09	0.07	2.31	
Итого за 'Полдник'		300	8.99	7.31	58.77	330.53	311	351	44.66	2.7	38	35.36	22.02	98.91	1.77	2.4	0.02	0.13	0.09	12.39	
Итого за день			45.39	50.39	249.44	1603.53	896	1775	89.73	13	156	426	253.8	1025	12.5	74.58	3.41	0.88	0.79	81.7	

№	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	
Среда																					
Завтрак																					
фирм	*Салат из моркови с яблоками	50	0.56	2.05	5.76	41.42	10.7	106	2	0.1	20	14.14	14.23	21.31	0.55	701	0	0.05	0.03	11.29	
366	Запеканка из творога	150	26.55	18.60	24.93	375.62	149	156	13.74	39	52	221.6	34.48	289.8	0.93	119.1	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	82.89	9.18	55.85	0.05	11.97	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	74.89	50.26	57.57	1.04	1.08	0	0	0.02	13.15	
-	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	
Итого за 'Завтрак'		487	32.57	23.42	80.12	659.58	450	448	19.44	43	90	393.5	108.2	424.6	2.57	833.2	0.14	0.13	0.48	24.95	
Обед																					
фирм	Салат из свеклы с сыром	60	3.16	8.13	5.13	103.72	145	163	3.64	2.5	10	104.8	14.82	76.77	0.78	22.08	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	15.05	19.75	53.73	0.76	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	11.17	1.9	28	16.87	13.34	89.83	1.26	15.25	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	20.77	0.1	12	12.17	7.72	42.5	0.79	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	106.7	71.82	85.75	1.67	0	0.5	0.07	0.08	12.92	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	20.43	94.76	203	118	2.2	2.8	12	17.15	23.03	77.42	1.91	0	0	0.09	0.04	0	
Итого за 'Обед'		750	23.60	25.23	105.31	722.79	760	843	54.38	8	90	272.7	150.5	426	7.17	66.83	1.49	0.36	0.38	19.69	
Полдник																					
-	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	16.16	10.16	49.62	1.03	3	0.07	0.07	0.05	0.07	
Итого за 'Полдник'		300	6.70	2.29	77.90	352.11	17.7	617	2.93	3.3	15	30.16	18.16	63.62	3.83	3	0.07	0.09	0.13	4.07	
Итого за день			62.87	50.94	263.33	1734.49	1228	1908	76.75	54	195	696.4	276.8	914.2	13.6	903	1.7	0.58	0.99	48.71	
Примечание* Замена по сезонно																					
	Фруктовая нарезка (апельсин)	50	0.47	0.20	6.08	26.52	10.7	106	2	0.1	20	18.38	7.1	12.5	1.08	0	0	0.1	0.03	32.34	

№	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	
Четверг																					
Завтрак																					
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	8.11	7.31	43.92	271.85	156	189	25.67	2.2	32	144.5	23.47	134.6	0.61	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	58.49	6.65	41.85	0.08	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	100.1	14.97	117.6	0.92	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	
Итого за 'Завтрак'		540	22.09	15.86	117.79	698.05	355	320	28.53	9.7	52	303.1	45.09	294	1.61	76.1	0.31	0.22	0.24	0.88	
Обед																					
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	76.26	53.76	81.26	1.37	0	0	0.1	0.08	15.82	
436	Жаркое по -домашнему 50/180	230	17.23	19.60	25.30	349.00	0	0	0	0	0	30.79	51.76	233	3.56	0	0	0.21	0.2	31.47	
634	Компот из свежих ягод	200	0.29	0.12	18.18	70.94	8.23	101	0.9	0.1	4.4	10.91	8.84	9.21	0.42	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	17.15	23.03	77.42	1.91	0	0	0.09	0.04	0	
Итого за 'Обед'		740	23.52	24.67	80.87	630.06	1007	609	89.5	3.3	47	135.1	137.4	427	7.26	0	0.07	0.41	0.44	72.44	
Полдник																					
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0.10	0.02	10.16	40.11	2.13	30.2	0	0	0.4	74.89	50.26	57.57	1.04	1.08	0	0	0.02	13.15	
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6.00	3.47	37.88	205.25	213	148	31.71	11	44	39.23	12.9	54.81	0.92	9.97	0.7	0.07	0.16	3.67	
Итого за 'Полдник'		307	6.10	3.49	48.04	245.36	215	178	31.71	11	44	114.1	63.16	112.4	1.96	11.05	0.7	0.07	0.18	16.82	
Итого за день			51.71	44.02	246.7	1573.47	1577	1107	149.7	24	143	552.4	245.6	833.4	10.8	87.15	1.08	0.7	0.86	90.14	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры , г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Пятница																					
Завтрак																					
340	Омлет натуральный	150	14.41	17.94	1.83	226.16	250	180	41.65	26	63	83.36	15.18	205	2.61	301.5	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	49.44	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	0.78	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	
Итого за 'Завтрак'		550	19.71	18.93	64.60	499.75	541	730	43.32	30	73	165.9	119.2	297.5	4.39	301.6	2.18	0.17	0.52	25.14	
Обед																					
71	Винегрет овощной	60	0.83	5.98	5.58	70.70	4.8	146	1.6	0.2	9.4	17.53	11.35	25.43	0.48	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	35.72	34.12	92.9	1.82	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	102.6	19	475	57.6	37.08	157.7	0.99	12.41	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	20.76	7.2	27	48.09	52.55	106.4	1.08	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	0.15	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	17.15	23.03	77.42	1.91	0	0	0.09	0.04	0	
Итого за 'Обед'		750	23.48	21.48	112.42	715.52	549	1140	131.2	32	556	179.1	161	461.9	6.43	28.41	1.86	0.46	0.34	20.75	
Полдник																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9.50	12.38	57.72	379.45	63.5	179	12.53	6	33	19.77	12.52	74.21	1.01	39.63	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	0.15	33	0	0.03	0.2	0.45	
Итого за 'Полдник'		300	13.90	16.18	64.02	455.85	139	398	26.03	7.5	63	205.8	33.52	212.2	1.16	72.63	0.13	0.14	0.34	0.45	
Итого за день			57.09	56.59	241.04	1671.11	1228	2268	200.6	69	692	550.7	313.7	971.6	12	402.7	4.17	0.77	1.2	46.34	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
---	--------------------	-------------	----------	-------------	------------------	-------------	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--

		г	всего	всего	доби, г	ккал	Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Суббота																					
Завтрак																					
	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	0.02	59	0.1	0	0.01	0	
3	Сыр порционно	15	3.87	3.91	0.00	51.54	122	13.5	0	2.2	0	147	8.09	88.2	0.1	30.87	0.14	0	0.05	0.1	
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	8.48	8.25	40.22	262.74	45.9	244	11.64	13	40	134.3	62.49	229.9	1.82	27.24	0.13	0.2	0.16	0.51	
693	Какао с молоком	200	3.64	3.34	15.02	100.26	50	220	11.7	2.3	38	110.4	26.97	101.1	0.88	12	0	0.03	0.16	0.52	
-	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	0	0.4	0.02	
Итого за 'Завтрак'		480	19.68	24.11	81.12	612.43	493	532	25.1	21	87	392.8	97.55	421.1	2.82	129.1	0.37	0.23	0.78	1.15	
Обед																					
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (40/20)	60	7.08	3.62	4.51	77.38	193	301	115.3	14	475	18.01	23.99	88.67	0.52	3.84	1.33	0.05	0.11	3.23	
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	Шницель " Тотоша " запеченный с овощами	90	15.15	13.56	12.97	234.42	185	343	20.51	5	53	98.47	23.13	172.4	1.82	11.52	1.58	0.06	0.25	0.47	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8.32	7.33	42.27	257.55	19.2	102	2.61	1.4	16	51.49	148.9	215.9	4.67	30	0.07	0.23	0.02	3.15	
705	Напиток шиповника	200	0.65	0.27	20.01	76.84	1.69	8.35	0	0	0	11.07	3.06	3.06	0.57	0	0	0.01	0.05	40	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	20.43	94.76	203	118	2.2	2.8	12	17.15	23.03	77.42	1.91	0	0	0.09	0.04	0	
Итого за 'Обед'		750	35.82	29.44	108.47	813.60	608	1097	143.5	24	576	221.8	237.5	590.7	10.1	45.36	2.98	0.48	0.5	56.46	
Полдник																					
631	Компот из свежих яблок	200	0.39	0.16	19.50	76.90	8.23	101	0.9	0.1	4.4	90.36	57.38	68.08	1.92	0	1.26	0.12	0.21	23.16	
фирм	Эчпочмак	100	8.62	7.19	34.79	236.92	310	237	44.21	2.6	33	20.91	16.79	89.89	1.23	2.4	0.02	0.09	0.07	2.31	
Итого за 'Полдник'		300	9.01	7.35	54.29	313.82	318	338	45.11	2.7	37	111.3	74.17	158	3.15	2.4	1.28	0.21	0.28	25.47	
Итого за день			64.51	60.9	243.88	1739.85	1419	1968	213.7	47	700	725.9	409.3	1170	16.1	176.9	4.63	0.92	1.56	83.08	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)	Витамины
---	--------------------	----------	----------	---------	--------------	----------	---------------------------	----------

		г	всего	всего	доби, г	ккал	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	35.12	13.48	23.77	1.23	0	0	0.12	0.03	61.74	
Пром	Блины со сгущенным молоком 150/50	200	16.50	13.70	87.50	535.50	111	431	15.32	8.6	56	273	44.41	274.1	1.32	44.02	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	49.44	56.1	1	0.08	0	0.05	0.02	12	
Итого за 'Завтрак'		500	17.47	14.00	111.37	632.45	132	721	17.32	9	68	380.2	107.3	354	3.55	44.1	0	0.4	0.43	75.75	
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	11.55	6.87	13.48	0.44	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	15.05	19.75	53.73	0.76	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	19.26	19.93	144.5	1.38	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	20.77	0.1	12	12.17	7.72	42.5	0.79	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	106.7	71.82	85.75	1.67	0	0.5	0.07	0.08	12.92	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	20.43	94.76	203	118	2.2	2.8	12	17.15	23.03	77.42	1.91	0	0	0.09	0.04	0	
Итого за 'Обед'		750	33.20	27.52	96.87	748.41	809	679	67.77	4	64	181.9	149.1	417.4	6.95	54.5	0.59	0.35	0.28	19.95	
Полдник																					
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0.37	0.12	23.98	93.61	1.06	114	0.45	0	5	14.45	5.23	9.02	0.54	0	0	0.04	0.02	10.08	
738	Пирожок с мясом	100	12.69	8.46	37.29	275.03	104	240	12.36	4.1	34	16.77	15.68	109.9	1.55	3	0.04	0.08	0.09	0.05	
Итого за 'Полдник'		300	13.06	8.58	61.27	368.64	105	354	12.81	4.2	39	31.22	20.91	118.9	2.09	3	0.04	0.12	0.11	10.13	
Итого за день			63.73	50.1	269.51	1749.5	1046	1755	97.9	17	172	593.3	277.4	890.2	12.6	101.6	0.63	0.87	0.82	105.8	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)	Витамины
---	--------------------	----------	----------	---------	--------------	----------	---------------------------	----------

		г	ккал	БЖУ, г	Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		
		всего	всего	белки	жиры	углевод.	клетчатка	Сахароза	Сахар	Соль	Соль	Соль	Соль	Соль	Соль	Соль	Соль	Соль		
Вторник																				
Завтрак																				
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8.05	6.71	41.41	256.08	130	194	22.8	2.8	31	116.9	47.95	178.1	1.3	21.12	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	58.49	6.65	41.85	0.08	10	0	0.02	0	0.26
Фирм	Пышка "Этонская "	50	7.84	19.29	171.83	219.499	203	77.6	21.47	5	15	113	9.05	95.35	0.49	22.26	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	0.01	0	0
Итого за 'Завтрак'		470	19.81	27.98	234.70	593.46	433	315	44.91	9	50	288.3	63.65	315.3	1.87	53.38	0.29	0.24	0.23	0.8
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	0.78	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	26.36	23.53	52.95	1.15	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	107.1	34.29	247.8	3.85	45.54	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	49.44	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	17.15	23.03	77.42	1.91	0	0	0.09	0.04	0
Итого за 'Обед'		805	31.25	32.33	121.01	880.27	921	1269	55.81	12	119	233.1	184.9	470.7	8.69	45.62	1.36	0.52	0.42	35.47
Полдник																				
631	Компот из свежих яблок	200	0.39	0.16	19.50	76.90	8.23	101	0.9	0.1	4.4	90.36	57.38	68.08	1.92	0	1.26	0.12	0.21	23.16
фирм	Эчпочмак	100	8.62	7.19	34.79	236.92	310	237	44.21	2.6	33	20.91	16.79	89.89	1.23	2.4	0.02	0.09	0.07	2.31
Итого за 'Полдник'		300	9.01	7.35	54.29	313.82	318	338	45.11	2.7	37	111.3	74.17	158	3.15	2.4	1.28	0.21	0.28	25.47
Итого за день			60.07	67.66	410	1787.55	1672	1923	145.8	23.3	206	632.7	322.7	943.9	13.7	101.4	2.93	0.97	0.93	61.74

№	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	

Среда

Завтрак

366	Запеканка из творога	150	26.55	18.60	24.93	375.62	149	156	13.74	39	52	221.6	34.48	289.8	0.93	119.1	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	82.89	9.18	55.85	0.05	11.97	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	110.4	26.97	101.1	0.88	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	15.14	26.62	2.3	0	0	0.17	0.02	31.68
Итого за 'Завтрак'		550	34.69	24.91	78.69	670.51	369	838	30.58	43	113	454.5	85.77	473.4	4.16	143.1	0.14	0.28	0.6	32.71

Обед

	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	13.54	5.4	111	28.26	20.5	148.3	1.39	31.74	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	20.76	7.2	27	48.09	52.55	106.4	1.08	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	74.89	50.26	57.57	1.04	1.08	0	0	0.02	13.15
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	20.43	94.76	203	118	2.2	2.8	12	17.15	23.03	77.42	1.91	0	0	0.09	0.04	0
Итого за 'Обед'		737	30.35	28.65	89.77	729.63	649	695	47.44	26	191	216	166.5	499.7	7.02	148.8	2.07	0.31	0.44	30.08

Полдник

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	20.49	7.31	12.91	1.11	0	0	0.08	0.01	14.88
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5.70	2.09	57.30	265.63	13.7	127	2.93	3.3	15	16.16	10.16	49.62	1.03	3	0.07	0.07	0.05	0.07
Итого за 'Полдник'		300	6.25	2.28	90.74	397.43	19.7	201	3.44	3.4	20	36.65	17.47	62.53	2.14	3	0.07	0.15	0.06	14.95
Итого за день			71.29	55.84	259.2	1797.57	1038	1733	81.46	73	324	707.1	269.8	1036	13.3	294.9	2.28	0.74	1.1	77.74

№	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	

Четверг

Завтрак

фирм	Салат из моркови с яблоками	50	0.56	2.05	5.76	41.42	10.7	106	2	0.1	20	14.14	14.23	21.31	0.55	701	0	0.05	0.03	11.29
340	Омлет натуральный	150	14.41	17.94	1.83	226.16	250	180	41.65	26	63	83.36	15.18	205	2.61	301.5	2.18	0.07	0.41	0.14
Фирм	Лепешка сметанная	50	2.98	4.43	20.80	134.22	0	0	0	0	0	11.53	4.98	31.44	0.4	34.63	0	0.05	0.02	0.03
685	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.81	37.48	1.6	50.6	0	0	0	72.1	49.44	56.1	1	0.08	0	0.05	0.02	12
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56	200	37.2	1.28	2.4	5.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		490	20.63	24.69	56.96	528.85	462	374	44.93	29	89	181.1	83.83	313.8	4.56	1037	2.18	0.22	0.48	23.46

Обед

Фирм	Салат из белокачанной капусты зеленым горошком	60	1.01	2.40	3.20	36.17	3.98	146	1.59	0.2	16	15.4	8.3	21.9	0.2	0	0	0.05	0.03	13.5
сб 1982	Суп картофельный клецками	200	3.25	4.78	19.49	132.52	161	250	24.82	3.9	31	18.39	16.63	51.9	0.79	10.5	0.22	0.07	0.06	4.28
фирм	Биточки " Волжские "	90	14.80	12.20	14.57	232.23	157	350	17.53	4.4	62	35.96	19.02	135	1.43	13.04	1.11	0.06	0.21	0.42
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.13	4.65	21.25	138.27	162	625	28.46	0.8	43	41.22	29.76	88.23	1.09	24.74	0.09	0.11	0.11	5.2
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	0.15	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	17.15	23.03	77.42	1.91	0	0	0.09	0.04	0
Итого за 'Обед'		750	25.52	24.66	90.07	677.73	693	1644	74.96	12	169	131.1	99.59	376.5	5.57	48.28	1.42	0.38	0.47	24.6

Полдник

733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9.50	12.38	57.72	379.45	63.5	179	12.53	6	33	19.77	12.52	74.21	1.01	39.63	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	0.15	33	0	0.03	0.2	0.45
Итого за 'Полдник'		300	13.90	16.18	64.02	455.85	139	398	26.03	7.5	63	205.8	33.52	212.2	1.16	72.63	0.13	0.14	0.34	0.45
Итого за день			60.05	65.53	211.05	1662.43	1293	2416	145.9	48	320	518	216.9	902.5	11.3	1158	3.73	0.74	1.29	48.51

	Примечание* Замена по сезонно																			
78	Икра морковная	60	1.00	4.38	4.80	62.60	12.6	120	3	0.1	33	13.48	17.58	0.24	0.44	0	0	29	0.03	3.5

	Примечание* Замена по сезонно																			
	Огурцы консервированные порционно	60	0.65	0.12	3.06	15.25	0	0	0	0	0	15.25	8.23	11.76	15.3	0.53	0	0.01	0.03	14.7

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

Пятница

Завтрак

фирм	Тефтели " Детские" с овощами тушеные	60	7.39	8.56	9.58	143.17	185	209	30.25	2	38	11.23	13.48	82.87	1.06	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	51.49	148.9	215.9	4.67	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	49.44	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	0.05	0.07	13
Итого за 'Завтрак'		615	21.34	16.91	116.97	685.50	520	864	34.69	8	65.7	145.2	266.4	391.3	7.53	30.08	0.81	0.44	13.2	101.1

Обед

570	Маринад овощной	60	0.73	5.44	5.39	71.15	4.8	146	1.6	0.2	9.4	17.53	11.35	25.3	0.48	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	35.72	34.12	92.9	1.82	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	23.33	13.2	103	1.03	47.35	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	20.77	0.1	12	12.17	7.72	42.5	0.79	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	17.15	23.03	77.42	1.91	0	0	0.09	0.04	0
Итого за 'Обед'		750	25.90	33.10	105.41	807.99	378	1142	28.28	5	61	119.9	97.42	355.1	8.83	76.85	0.09	0.42	0.27	11.54

Полдник

738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6.00	3.47	37.88	205.25	213	148	31.71	11	44	39.23	12.9	54.81	0.92	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	17.82	5.67	7.65	0.96	0	0	0.04	0.05	42.64
Итого за 'Полдник'		300	6.84	3.81	59.93	291.21	215	173	31.91	11	45	57.05	18.57	62.46	1.88	9.97	0.7	0.11	0.21	46.31
Итого за день			54.08	53.82	282.31	1784.7	1113	2179	94.88	24	171	322.2	382.4	808.9	18.2	116.9	1.6	0.97	13.7	159

№	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	

Суббота

Завтрак

Фирм	Салат из моркови с яблоками	60	0.67	2.46	6.92	49.71	12.8	128	2.4	0.1	24	16.97	17.08	25.57	0.66	840	0	0.06	0.03	13.55
Фирм	Пудинг из творога с рисом	150	21.18	15.25	16.90	291.17	57.5	175	12.24	33	45	184.7	35.31	241.1	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	82.89	9.18	55.85	0.05	11.97	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	110.4	26.97	101.1	0.88	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
Итого за 'Завтрак'		490	30.85	23.80	78.11	643.56	409	679	30.04	39	126	395	88.54	423.6	2.59	967	0.21	0.17	0.58	15.31

Обед

Фирм	Салат " Дальневосточный "	60	0.72	7.67	3.77	85.32	928	155	21433	2	9	25.66	38.4	23.51	3.07	0.02	1.8	0.02	0.21	10.64
фирм	Суп овощной "Летний "	200	2.67	5.26	16.04	118.80	485	253	68	0.3	21	85.21	62.66	106.9	1.81	0	0	0.13	0.05	20.29
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	25.84	21.11	86.93	0.59	14.58	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	11.55	1.2	54	14.43	31.62	80.55	1.25	17.7	0.07	0.14	0.09	12.64
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	0.15	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	17.15	23.03	77.42	1.91	0	0	0.09	0.04	0
Итого за 'Обед'		750	17.00	23.19	88.44	616.39	1916	1868	21677.1	29.69	817	171.3	179.7	377.3	8.78	32.3	3.56	0.44	0.57	47.24

Полдник

340	Омлет натуральный	100	9.61	11.96	1.22	150.78	83.3	118	16.7	19	45	55.57	10.12	136.7	1.74	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	11.07	3.06	3.06	0.57	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
Итого за 'Полдник'		330	12.24	12.43	35.30	294.79	235	154	17.66	21	49	66.64	13.18	139.7	2.31	201	1.61	0.06	0.35	40.1
Итого за день			60.09	59.42	201.85	1554.75	2559	2701	21725	90.3	991	632.9	281.4	940.6	13.7	1200	5.38	0.67	1.5	102.7

	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	22.06	8.52	15	1.3	0	0	0.12	0.01	38.8