

МЕНЮ с 12-18 лет г. Ульяновск с 24.02.2025г

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	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	
Завтрак																					
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,28	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0,01	0	
3	Сыр порционно	20	4,90	5,78	0,00	72,81	162	17,60	0,00	3,00	0,00	172,5	6,86	98	0,2	50,96	0,2	0,01	0,03	0,14	
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	6,30	7,60	32,50	224,00	420	196	124,7	62,36	5,12	128,3	37,04	152,8	0,81	40,4	0,08	0,12	0,17	0,53	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110,4	26,97	101,1	0,88	12	0	0,03	0,16	0,52	
773	Булочка "Веснушка"	75	5,93	4,73	40,35	229,50	299,4	55,8	1,92	3,6	8,7	15,46	11,28	0	0,89	0	0,3	0	0,02	0	
Итого за 'Завтрак'		510	20,82	29,70	87,95	701,32	932,9	493	138,3	71,35	52,35	427,8	82,15	353,8	2,8	162,4	0,68	0,16	0,39	1,19	
Обед																					
фирм	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	2,46	9,91	11,73	140,97	665	150	0	0,33	3,5	35,85	20,48	53,68	0,56	0	0	0,11	0,03	14,7	
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,05	3,66	21,09	127,51	18,54	81,36	2,59	2,58	41,68	21,71	24,15	64,54	1,01	6,13	0,11	0,1	0,05	7,2	
фирм	Тефтели " Забава" 80/30	110	11,9	14,9	13,2	236	68,19	231	12,61	2,08	38,31	16,72	17,68	110,7	0,95	19,18	0,89	0,06	0,14	1,08	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,30	37,00	248	2,57	4,00	18,21	19,18	153,5	230,4	5,17	20	0,12	0,26	0,13	0	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		900	31,63	35,33	133,82	953,27	1038	1007	20,77	12,52	121	117,1	246,3	554,3	10,1	45,31	1,12	0,64	0,42	24,18	
Полдник																					
674	Яблоко печеное	50	0,20	0,20	6,70	29,30	9,90	115	1,00	0,13	4,00	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,09	4,35	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	71,16	96,7	4,17	10,72	23,1	59,23	14,19	110,5	0,79	18,15	0,07	0,06	0,1	0,03	
Итого за 'Полдник'		350	12,31	5,89	62,30	347,48	89,29	313	6,07	10,94	31,45	70,14	23,03	119,7	1,21	18,15	0,14	0,07	0,21	24,03	
Итого за день			64,76	70,92	284,07	2002,08	2060	1813	165,2	94,81	204,8	615	351,5	1028	14,1	225,8	1,94	0,87	1,02	49,4	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									Витамины				
			, г всего	, г 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	205	8,05	6,71	41,41	256,08	163	242	28,5	3,5	39,35	116,9	47,95	178,1	1,3	21,12	0,16	0,18	0,18	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
	Фрукты свежие	штг	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,36	9,6	39,6	15,14	26,62	2,3	0	0	0,17	0,02	31,68
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		655	12,53	7,47	88,21	464,89	445,3	673	32,50	6,90	56,20	228,6	112,5	260,8	4,6	21,2	0,16	0,4	0,24	44,18
Обед																				
25	Салат " Степной"	100	1,60	8,35	7,90	114,00	8	243	2,67	0,33	15,7	22,2	21,3	468	0,7	0	0	0,07	0,03	9,7
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,74	5,06	14,60	105,85	24,18	400	6,51	0,55	34,19	33,71	22,29	45,46	1,07	0	0	0,05	0,05	7,96
492	Плов с птицей 50/200	250	17,18	25,11	57,70	524,42	0	0	0	0	28,88	55,06	228,6	2,06	41,06	2,22	0,09	0,12	1,63	
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,36	57,38	68,08	1,92	0	1,26	0,12	0,21	23,16
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'		860	24,79	39,39	124,22	934,88	284	885	12,72	4,27	68,64	195,7	183,7	903	8,04	41,06	3,48	0,44	0,46	42,45
Полдник																				
Фирм	Крокеты картофельные	50	2,20	5,77	11,51	106,30	194	272	27,80	2,19	19,91	9,33	11,88	39,8	0,63	9	0,11	0,05	0,05	3,86
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0,04	4,95	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	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,91	16,79	89,89	1,23	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
Итого за 'Полдник'		350	11,19	13,08	70,28	436,84	504,8	623	72,46	4,84	57,70	44,69	33,9	138,7	2,4	11,4	0,13	0,18	0,14	16,25
Итого за день			48,51	59,94	282,71	1836,6	1234	2181	117,7	16,01	182,5	469	330,1	1303	15	73,66	3,77	1,02	0,84	102,9

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									Витамины					
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Среда																					
Завтрак																					
	Фруктовая нарезка (апельсин)	60	0,06	0,24	7,30	31,82	12,84	127	2,4	0,12	24	22,1	8,52	15	1,32	0	0	0,1	0,04	38,8	
366	Запеканка из творога	170	30,09	21,07	28,26	425,71	55,51	176	15,57	43,65	58,47	251,2	39,07	328,5	1,05	135	0,16	0,08	0,35	0,41	
	Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,477	39	110	2,1	0,9	10,5	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	0,02	0,4	74,89	50,26	57,57	1,04	1,08	0	0	0,02	13,15	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	299,4	55,80	1,92	3,60	8,70	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
Итого за 'Завтрак'		527	36,27	24,14	89,68	722,45	408,9	499	21,99	48,29	102,1	431	107	456,9	3,46	148,1	0,16	0,19	0,53	52,51	
Обед																					
фирм	Салат " Свеколка"	100	1,37	8,87	18,40	151,20	242	272	6,07	4,23	17,3	25,01	14,73	12,3	0,93	0	0,23	0,02	0,12	3,08	
132	Рассольник " Ленинградский "	250	2,2	5,27	17,63	124,891	246	419	20,75	0,94	35,35	19,76	24,28	66,1	0,95	0	0	0,09	0,06	6,57	
фирм	Фрикадельки "Любительские"" тушеные в соусе 80/30	110	11,40	10,90	8,60	178,00	66,05	174	11,17	1,91	27,51	16,87	13,34	89,83	1,26	15,25	0,76	0,06	0,12	0,29	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,70	41,52	234,23	179	65,60	24,92	0,07	14,30	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	0,11	0,07	0,03	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	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		900	26,48	30,51	133,85	889,63	976,7	1072	65,55	10,45	108,9	203,2	161,1	397,7	8,04	44,75	1,6	0,42	0,46	22,86	
Полдник																					
-	Фруктовая нарезка	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,69	106	2	0,08	20,25	18,38	7,1	12,5	1,08	0	0	0,1	0,03	32,34	
-	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	13,68	127	2,93	3,33	15,09	16,16	10,16	49,62	1,03	3	0,07	0,07	0,05	0,07	
Итого за 'Полдник'		350	7,17	2,49	83,98	378,63	28,37	723	4,93	3,41	35,34	48,54	25,26	76,12	4,91	3	0,07	0,19	0,16	36,41	
Итого за день			69,92	57,14	307,51	1990,71	1414	2294	92,47	62,15	246,3	682,8	293,4	930,7	16,4	195,8	1,83	0,8	1,15	111,8	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									Витамины				
			, г всего	, г 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	205	7,3	7,56	41,55	261,39	177	215	219,2	2,51	36,31	125,7	20,78	118,7	0,57	49,18	0,09	0,09	0,19	0,51
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,85	12,08	73,1071	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	308,305	99,48	87,3	2,22	6,29	17,34	100,1	14,97	117,6	0,92	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
Итого за 'Завтрак'		535	21,94	16,18	120,11	709,973	426,4	355	222,4	10,6	58	284,3	42,4	278,1	1,57	72,98	0,32	0,21	0,27	0,8
Обед																				
	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
135	Суп из овощей	250	1,91	5,36	13,10	105,07	767	488	108	0,53	38,13	23,98	21,43	50,22	0,8	0	0	0,08	0,1	8,86
436	Жаркое по-домашнему 50/200	250	17,60	20,40	28,20	370,00	0	0	0	0	0	30,31	54,84	238,5	3,65	0	0	0,22	0,23	34,54
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,09	4,35	10,91	8,84	9,21	0,42	0	0,07	0,01	0,1	24
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'		820	24,33	26,71	87,06	674,97	1019	730	111,5	3,92	56,88	101	121	402,6	22,5	0,53	0,07	0,43	0,51	82,1
Полдник																				
256	Драники	50	1,22	4,35	10,47	85,20	158	307	23,7	0,81	21,68	8,6	13,65	34,57	0,56	0	0,04	0,06	0,04	4,93
	Сметана порционно	10	0,25	2,00	0,34	20,53	4,00	11,60	0,90	0,04	1,40	8,6	0,8	6	0,02	15	0	0	0,01	0,03
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0,02	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	212,7	148	31,71	11,23	43,88	39,23	12,9	54,81	0,92	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67
Итого за 'Полдник'		367	7,57	9,84	58,85	351,09	376,8	496	56,31	12,1	67,36	131,3	77,61	153	2,54	26,05	0,74	0,13	0,23	21,78
Итого за день			53,84	52,73	266,02	1736,03	1822	1582	390,2	26,62	182,2	516,7	241	833,7	26,6	99,56	1,13	0,77	1,01	104,7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Пятница																					
Завтрак																					
340	Омлет натуральный	200	19,20	24,00	2,44	301,56	166,5	236	33,4	38,96	89,28	111,1	20,24	273,4	3,48	402	3,22	0,1	0,58	0,2	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Фрукты свежие	штг	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,86	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	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
Итого за 'Завтрак'		650	24,50	24,99	65,21	575,14	457,9	785	35,07	43,3	99,39	193,6	124,3	365,9	5,26	402,1	3,22	0,2	0,69	25,2	
Обед																					
71	Винегрет овощной	100	1,38	9,96	5,80	119,00	8	243	2,67	0,33	15,6	29,2	18,9	42,38	0,8	0	0	0,05	0,03	13,05	
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,3	5,52	22,11	154,039	11,09	424	4,64	2,48	34,41	39,6	37,4	100,8	1,95	0	0	0,2	0,06	5,2	
Фирм	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10 или *Рыба припущенная в молоке 70/30	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173,3	335	102	19,14	475	57,6	37,08	157,7	0,99	12,41	1,77	0,09	0,18	16	
512	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,47	4,68	47,21	249,51	7,64	54,58	0,89	8,51	32,00	9,58	31,01	92,05	0,67	29,5	0,09	0,04	0,05	0	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		880	25,73	27,92	127,39	850,49	449,5	1353	113,2	33,99	576,3	159,6	154,9	487,8	6,85	41,91	1,86	0,49	0,39	35,45	
Полдник																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,53	179	12,53	6,03	32,85	19,77	12,52	74,21	1,01	39,63	0,13	0,11	0,14	0	
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	100	292	18,00	2,00	40,00	248	28	184	0,2	44	0	0,04	0,26	0,6	
Итого за 'Полдник'		350	15,30	17,38	66,12	481,25	163,5	471	30,53	8,03	72,85	267,8	40,52	258,2	1,21	83,63	0,13	0,15	0,4	0,6	
Итого за день			65,53	70,29	258,72	1906,89	1071	2610	178,8	85,32	748,6	621	319,7	1112	13,3	527,6	5,21	0,84	1,48	61,25	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									Витамины				
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Суббота																				
Завтрак																				
3	Сыр порционно	20	4,9	5,78	0	72,814	162	17,6	0	3	0	172,5	6,86	98	0,2	50,96	0,2	0,01	0,03	0,14
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,754	1,5	3	0	0,1	0,28	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0,01	0
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	8,5	8,3	36,6	255	50,45	268	12,8	14,34	44,09	131,9	44,09	177,9	1,17	22,32	0,14	0,14	0,18	0,55
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110,4	26,97	101,1	0,88	12	0	0,03	0,16	0,52
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,731	982	501	76,3	14,61	87,58	0	0	0	0	0	0,35	0	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		505	21,72	26,13	84,53	659,555	1246	1010	100,8	34,34	170,2	416	77,92	378,9	2,27	144,3	0,79	0,18	0,4	1,21
Обед																				
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (70/30)	100	12	2,8	2,5	83	322	502	192	24	789	24,97	35,14	88,67	0,64	3,84	2,21	0,05	0,18	1,9
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	90,83	123	230	19,06	0,42	18,45	30,7	12,6	25,4	0,5	0	0	0,02	0,04	9,6
Фирм	Биточки " Тотоша " запеченные с овощами	100	16,80	15,07	14,41	260,47	205	381	22,8	5,6	58,9	109,4	25,6	191,1	2	12,8	1,76	0,07	0,28	0,52
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,303	37	248	2,57	4	18,21	19,18	153,5	230,4	5,17	20	0,12	0,26	0,13	0
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,8416	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	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'		890	45,42	30,05	122,37	916,152	932,3	1511	239,1	37,32	899	215,9	257,6	631,6	11,2	36,64	4,09	0,52	0,73	52,02
Полдник																				
	Овощная нарезка (Помидоры порционно)	50	0,52	0,09	2,37	11,9452	3,32	121	1,32	0,18	13,08	6,16	8,7	11,31	0,39	0	0	0,02	0,02	5
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	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	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,91	16,79	89,89	1,23	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
Итого за 'Полдник'		350	9,53	7,44	56,66	325,763	321,3	459	46,43	2,88	50,27	117,4	82,87	169,3	3,54	2,4	1,28	0,23	0,3	30,47
Итого за день			76,67	63,62	263,56	1901,47	2499	2980	386,3	74,54	1119	749,3	418,4	1180	17	183,3	6,16	0,93	1,43	83,7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
2 неделя																					
Понедельник																					
Завтрак																					
фирм	Салат -коктейль фруктовый	120	1,12	0,35	19,22	80,2761	23,44	285	2,4	0,48	15	42,22	16,17	28,52	1,49	0	0	0,14	0,03	74,09	
Пром	Блины с повидлом 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,32	8,58	55,78	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	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
Итого за 'Завтрак'		550	19,64	14,26	130,6	720,43	285,8	795	18,68	10,9	75,13	387,3	110	358,7	3,81	44,1	0	0,42	0,44	88,1	
Обед																					
45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	5,00	9,95	88,40	433	288	47	0,7	20	41,3	14,01	30,4	0,56	0	0	0,02	0,03	9,57	
132	Рассольник " Ленинградский "	250	2,2	5,27	17,63	124,891	246	419	20,75	0,94	35,35	19,76	24,28	66,1	0,95	0	0	0,09	0,06	6,57	
487	Птица порционная запеченная	100	23,51	16,78	1,14	248,97	0	0	0	0	0	21,4	22,14	160,5	1,54	0	1,59	0,06	0,08	1,08	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23	179	65,6	24,92	0,07	14,3	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	0,11	0,07	0,03	0	
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6	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	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		890	38,79	32,52	117,94	897,80	1102	914	95,31	5,01	84,05	224	169,1	486,4	7,95	29,5	2,2	0,42	0,33	30,14	
Полдник																					
256	Драники	50	1,22	4,35	10,47	85,20	158	307	23,7	0,81	21,68	8,6	13,65	34,57	0,56	0	0,04	0,06	0,04	4,93	
	Сметана порционно	10	0,25	2,00	0,34	20,53	4,00	11,60	0,90	0,04	1,40	8,6	0,8	6	0,02	15	0	0	0,01	0,03	
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0,04	4,95	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	104,1	240	12,36	4,11	34,43	16,77	15,68	109,9	1,55	3	0,04	0,08	0,09	0,05	
Итого за 'Полдник'		360	14,53	14,93	72,08	474,373	267,2	673	37,41	5	62,46	48,42	35,36	159,5	2,67	18	0,08	0,18	0,16	15,09	
Итого за день			72,96	61,71	320,62	2092,6	1655	2382	151,4	20,91	221,6	659,7	314,5	1005	14,4	91,6	2,28	1,02	0,93	133,3	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									Витамины				
			, г всего	, г 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	205	8,05	6,71	41,41	256,08	163	242	28,5	3,5	39,35	116,9	47,95	178,1	1,3	21,12	0,16	0,18	0,18	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,85	12,08	73,1071	0,24	25,2	0	0	0	58,49	6,65	41,85	0,08	10	0	0,02	0	0,26
Фирм	Пышка "Эгонская "	50	7,84	19,29	171,83	219,499	202,6	77,6	21,47	5	15,42	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	44,7802	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
Итого за 'Завтрак'		475	19,81	27,98	234,7	593,467	465,6	363	50,61	9,7	57,67	288,4	63,65	315,3	1,87	53,38	0,32	0,24	0,27	0,8
Обед																				
-	Фрукты свежие	шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,86	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	375,7	255	4,54	0,47	22,58	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	46,5	519,5	300	393	49	7,08	81,53	5,12	34,3	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	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
-	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'		865	31,90	32,45	125,10	899,22	961,2	1292	56,25	12,19	121,4	134,6	189,5	486,2	9,07	45,62	1,36	0,54	0,43	35,47
Полдник																				
674	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	9,9	115	1	0,13	4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,39	0,16	19,5	76,9	8,23	101	0,9	0,09	4,35	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	236,918	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,91	16,79	89,89	1,23	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
Итого за 'Полдник'		350	9,21	7,55	60,99	343,118	327,9	454	46,11	2,83	41,19	111,3	74,17	158	3,15	2,4	1,28	0,21	0,29	25,47
Итого за день			60,92	67,98	420,79	1835,81	1755	2110	153	24,72	220,2	534,2	327,3	959,4	14,1	101,4	2,96	0,99	0,99	61,74

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины					
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Среда																				
Завтрак																				
366	Запеканка из творога	170	30,09	21,07	28,26	425,706	55,51	176	15,57	43,65	58,47	251,2	39,07	328,5	1,05	135	0,16	0,08	0,35	0,41
	Повидло фруктовое порционное	30	0,12	0,00	19,80	75,45	39	110	2,1	0,9	10,5	4,2	2,1	2,7	0,39	0	0	0	0,1	0,15
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110,4	26,97	101,1	0,88	12	0	0,03	0,16	0,52
	Фрукты свежие	штг	1,13	0,42	13,54	59,3726	31,2	334	2,4	0,36	9,6	39,6	15,14	26,62	2,3	0	0	0,17	0,02	31,68
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
Итого за 'Завтрак'		630	36,96	25,03	90,69	727,955	325,4	868	32,73	49	121,2	405,3	83,28	458,9	4,62	147	0,16	0,28	0,64	32,76
Обед																				
78	Икра свекольная	100	1,9	7,3	9,4	110	172	273	20	0,67	19	29,37	20,22	22,5	1,2	0	0	0	0,04	8,05
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	90,83	123	230	19,06	0,42	18,45	30,7	12,6	25,4	0,5	0	0	0,02	0,04	9,6
Фирм	Наггетсы" Детские"	100	18,76	17,79	13,32	288,12	271,7	255	15,04	5,96	123	31,4	22,78	164,8	1,54	35,27	1,22	0,1	0,23	0,8
512	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,47	4,68	47,21	249,51	7,64	54,58	0,89	8,51	32,00	9,58	31,01	92,05	0,67	29,5	0,09	0,04	0,05	0
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10,16	40,1106	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,89	50,26	57,57	1,04	1,08	0	0	0,02	13,15
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'		897	30,96	35,59	113,39	892,273	820,1	984	57,63	18,88	207,3	196,5	164,5	455,2	7,24	65,85	1,31	0,27	0,43	31,6
Полдник																				
	Фруктовая нарезка	50	0,47	0,2	6,08	26,52	10,69	106	2	0,08	20,25	18,38	7,1	12,5	1,08	0	0	0,1	0,03	32,34
Фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,802	5,97	74	0,51	0,11	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	5,7	2,09	57,3	265,632	13,68	127	2,93	3,33	15,09	16,16	10,16	49,62	1,03	3	0,07	0,07	0,05	0,07
Итого за 'Полдник'		350	6,72	2,48	96,82	423,954	30,34	307	5,44	3,52	40,54	55,03	24,57	75,03	3,22	3	0,07	0,25	0,09	47,29
Итого за день			74,64	63,1	300,9	2044,18	1176	2159	95,8	71,4	369	656,9	272,4	989,1	15,1	215,9	1,54	0,8	1,16	111,7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Четверг																					
Завтрак																					
	Икра морковная	60	1	4,38	4,8	62,6	12,6	120	3	0,06	33	14,4	16,5	0,24	0,44	1200	0	29	0,03	3,5	
340	Омлет натуральный	200	19,20	24,00	2,44	301,56	166,5	236	33,4	38,96	89,28	111,1	20,24	273,4	3,48	402	3,22	0,1	0,58	0,2	
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	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,341	299	55,8	1,92	3,6	8,7	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
Итого за 'Завтрак'		570	27,19	33,21	65,99	670,20	479,7	462	38,32	42,66	131	209,2	91,16	361,2	5,32	1637	3,22	29,2	0,67	15,73	
Обед																					
	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	
сб 1982г	Суп картофельный с клецками	250	4,05	5,98	24,32	165,55	72,52	278	12,86	1,18	26,53	21,75	20,5	64,52	0,98	13,25	0,06	0,09	0,05	5,19	
фирм	Биточки "Волжские"	100	16,40	13,56	16,20	258,00	174	389	19,40	4,89	69,00	40	21	150	1,55	14,4	1,23	0,07	0,23	0,47	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	732	787	108	1,37	56,18	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4		0,14		6,27	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,7801	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		850	28,81	25,26	104,79	755,77	1228	1751	143,3	10,97	171	147,8	115,9	426	21,6	53,58	1,29	0,42	0,38	27,83	
Полдник																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,5	12,38	57,72	379,448	63,53	179	12,53	6,03	32,85	19,77	12,52	74,21	1,01	39,63	0,13	0,11	0,14	0	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	100	292	18	2	40	248	28	184	0,2	44	0	0,04	0,26	0,6	
Итого за 'Полдник'		350	15,3	17,38	66,12	481,248	163,5	471	30,53	8,03	72,85	267,8	40,52	258,2	1,21	83,63	0,13	0,15	0,4	0,6	
Итого за день			71,3	75,85	236,9	1907,22	1871	2684	212,1	61,66	374,8	624,7	247,6	1045	28,1	1774	4,64	29,77	1,45	44,16	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины					
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Пятница																				
Завтрак																				
508	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	205	8,56	7,19	39,76	248,66	37	248	2,57	4	18,21	112,5	98,79	206	3,03	29,22	0,12	0,26	0,18	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
-	Фрукты свежие	шт	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
Фирм	Булочка детская	75	4,95	1,50	39,00	190,00	299,4	55,8	1,92	3,6	8,7	16,45	9,77	0	0,78	0	0,3	0	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		680	15,50	9,35	118,08	600,29	378,3	807	4,56	8,94	29,81	211,5	212,6	298,5	5,61	29,3	0,42	0,38	13,22	84,5
Обед																				
570	Маринад овощной	100	1,22	9,06	8,99	115,00	8	243	2,7	0,33	15,7	29,2	18,9	42,2	0,8	0	0	0,03	0,03	3,96
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,3	5,52	22,11	154,039	11,09	424	4,64	2,48	34,41	39,6	37,4	100,8	1,95	0	0	0,2	0,06	5,2
Фирм	Куриное филе тушеное в сметанном соусе 50/50	100	12,77	20,21	4,35	249,93	0	272	0	0	0	28,05	15,72	125,2	1,26	55,56	0	0,06	0,07	0,95
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23	179	65,6	24,92	0,07	14,3	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	0,11	0,07	0,03	0
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,36	57,38	68,08	1,92	0	1,26	0,12	0,21	23,16
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'		890	30,17	40,36	120,99	943,81	449,9	1247	35,8	6,27	83,16	222,1	166,3	479,9	9,16	85,06	1,37	0,59	0,45	33,27
Полдник																				
Фирм	Крокеты картофельные	50	2,2	5,77	11,51	106,303	194	272	27,8	2,19	19,91	9,33	11,88	39,8	0,63	9	0,11	0,05	0,05	3,86
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,8416	1,69	8,35	0	0	0	11,07	3,06	3,06	0,57	0	0	0,01	0,05	40
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6	3,47	37,88	205,252	212,7	148	31,71	11,23	43,88	39,23	12,9	54,81	0,92	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67
Итого за 'Полдник'		350	8,85	9,51	69,4	388,397	408,4	428	59,51	13,42	63,79	59,63	27,84	97,67	2,12	18,97	0,81	0,13	0,26	47,53
Итого за день			54,52	59,22	308,47	1932,5	1237	2481	99,87	28,63	176,8	493,1	406,7	876,1	16,9	133,3	2,6	1,1	13,93	165,3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
Суббота																					
Завтрак																					
	Фруктовая нарезка (апельсин)	60	0,06	0,24	7,30	31,82	12,84	127	2,4	0,12	24	22,1	8,52	15	1,32	0	0	0,1	0,04	38,8	
Фирм	Пудинг из творога с рисом	180	25,42	18,3	20,28	349,406						221,7	42,37	289,3	1,19	123,6		0,08		1,31	
	Молоко сгущенное	60	4,1	4,84	31,6	181	78	220	4,2	1,8	21	165,8	18,36	111,7	0,1	23,94	0	0,02	0,2	0,3	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	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	111,951	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
Итого за 'Завтрак'		550	36,53	27,05	97,65	774,433	390,3	614	19,9	7,21	90,5	519,9	96,22	517,1	3,49	159,5	0	0,23	0,42	40,93	
Обед																					
Фирм	Салат " Дальневосточный "	100	1,2	12,78	6,28	142	928	258	35722	3,25	15	43	64	39,2	5,11	0,03	3	0,03	0,35	17,73	
фирм	Суп овощной "Летний "	200	2,67	5,26	16,04	118,8	485	253	68	0,28	20,67	85,21	62,66	106,9	1,81	0	0	0,13	0,05	20,29	
394	Тефтели из рыбы с соусом овощным 70/30 или * Рыба тушеная в томате с овощами 70/30	100	8,48	6,28	12,99	141,296	269	471	179	25,87	795	30,26	24,41	101,2	0,68	15,62	1,88	0,07	0,17	2,67	
203	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,6	4,3	30,64	174,065	62,17	915	13,86	1,43	65	17,25	38,02	96,7	1,5	17,7	0,08	0,16	0,17	15,2	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,7801	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'		840	19,93	29,37	101,6	733,649	1994	2194	35986	34,36	915	199,3	219,6	438,9	11,5	33,35	4,96	0,5	0,81	57,09	
Полдник																					
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,163	249,6	180	41,65	26,05	62,63	83,36	15,18	205	2,61	301,5	2,18	0,07	0,41	0,14	
-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4	
Итого за 'Полдник'		350	15,41	18,14	22,43	312,643	253,6	670	41,65	26,05	62,63	97,36	23,18	219	5,41	301,5	2,18	0,09	0,49	4,14	
Итого за день			71,87	74,56	221,68	1820,73	2638	3477	36047	67,62	1068	816,6	339	1175	20,4	494,4	7,14	0,82	1,72	102,2	