

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Руководитель общеобразовательного

Управления Федеральной службы по надзору

учреждения № _____

в сфере защиты прав потребителей и благополучия

человека по Ульяновской области

« ____ » _____ 2020г

Д.А.Ворожков

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Торговый Дом СПБ»

С.К.Кондрев



ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 11 лет и старше/.

г. Ульяновск 2020г

Примерное /циклическое/ меню для учащихся общеобразовательных школ г. Ульяновска возрастной группа с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины											
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг									
Завтрак Понедельник Неделя																							
-	Фрукты свежие	200	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	60	0,39	129,4									
302	Каша овсяная молочная	205	7,60	6,68	35,25	239,89	100,1	58,55	204,6	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34									
693	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	147,6	55,55	135,5	1,57	12	0,35	0,06	7,12									
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0									
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0									
	Итого за 'Завтрак'		15,46	19,39	93,02	625,89	322,3	142,5	391,9	7,7	88,47	61,34	0,64	136,8									
Обед																							
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,99	5,56	54,40	24,13	9,89	18,02	0,33	0	1,39	0,02	21,23									
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,32	4,67	18,81	146,61	40,18	37,4	101,6	1,96	29,5	0,33	0,2	5,2									
	Фрикадельки на 1 блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,23	0,54	2	0,11	0,01	0,06									
фирм	Сеченики "Детские"	100	12,38	13,57	12,80	226,70	49,75	23,59	113,7	1,43	34,55	3,31	0,09	3,29									
516	Макаронны отварные	180	6,61	4,70	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	29,5	1	0,07	0									
фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,25	0,12	23,06	92,55	10,28	4,18	6,32	0,54	0	0,08	0,01	5,6									
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	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	0,39	0,04	0									
	Итого за 'Обед'		33,51	29,50	123,87	923,08	156,2	109,2	388,4	7,38	95,55	7,02	0,5	35,38									
Полдник																							
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4									
	Фрукты свежие	200	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	60	0,39	129,4									
фирм	Булочка домашняя	100	7,36	15,14	57,73	402,61	14,69	10,82	58,95	0,88	4,75	7,55	0,1	0									
	Итого за 'Полдник'		10,32	16,12	98,71	595,17	102,2	47,24	122,9	7,99	4,75	67,75	0,51	133,4									
	Итого за день,		59,29	65,01	315,60	2144,14	581	299	903	23,07	189	136,11	1,65	306									

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки			Жиры			Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
			всего	всего	всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак Вторник 1 неделя																					
фирм	Паста по-сибирски (густая, спагетти)	230	19,55	17,58	34,93	383,20	17,45	23,94	174,4	2,68	17,7	2,3	0,1	0,49							
	Овощи порционно	30	0,24	0,03	0,74	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	0,03	0,01	2,94							
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	25,62	104,39	11,17	8,84	9,21	0,45	0	0,21	0,01	24							
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0,52	0,05	0							
	Итого за 'Завтрак'		22,73	17,99	79,96	582,20	41,36	45,74	219,3	3,92	17,7	3,06	0,17	27,43							
Обед																					
фирм	Салат "Радость"	60	0,76	0,06	11,92	52,90	17,92	20,69	29,73	0,45	0	0,38	0,03	2,38							
1982	Суп картоф. клецками	250	4,08	5,13	22,49	158,12	24,11	20,61	65,66	1	42,75	0,52	0,09	5,19							
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	0,11	0,01	0,11							
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	13,68	2,84	2,49	90,73	28,14	39,64	162,7	0,72	7,78	1,68	0,09	1,96							
520	Картофельное пюре	180	3,56	4,65	26,53	169,20	35,8	15,88	70,6	1,09	16,77	0,2	0,11	3,12							
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,9	71,82	85,75	1,68	0	1,73	0,07	12,92							
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	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	0,39	0,04	0							
	Итого за 'Обед'		30,51	16,19	112,10	742,43	230,5	192,2	503,6	6,84	74,65	5,42	0,49	25,68							
Полдник																					
693	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	147,6	55,55	135,5	1,57	12	0,35	0,06	7,12							
366	Запеканка из творога "Детская" со ступшен.моло	150	25,26	15,71	36,47	389,31	299,8	41,53	323,5	0,89	96,9	0,56	0,09	0,56							
	Итого за 'Полдник'		29,13	19,18	59,37	527,31	447,4	97,08	459	2,46	108,9	0,91	0,14	7,68							
	Итого за день		82,37	53,36	251,43	1851,94	719,3	335	1182	13,22	201,2	9,39	0,8	60,79							

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины														
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг																
Завтрак Среда 1 неделя																														
	Овоши порционно	50	0,54	0,10	1,86	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44	0	0,35	0,03	12,25																
фирм	Плов из мяса птицы	200	12,40	16,34	45,39	387,20	25,62	43,26	172,7	1,56	27,77	4,09	0,07	1,24																
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,65	0,27	19,83	92,01	11,21	3,06	3,06	0,58	0	0,76	0,01	40																
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0,52	0,05	0																
	Итого за 'Завтрак'		16,23	16,97	85,76	581,84	49,67	64,96	211,8	3,2	27,77	5,72	0,16	53,49																
Обед																														
25	Салат "Степной"	60	0,71	2,46	4,35	44,30	9,83	9,28	21,26	0,34	0	1,13	0,03	2,35																
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	260	1,94	5,94	12,36	114,16	42,77	22,29	50,25	1,07	42,85	0,25	0,05	7,67																
	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0,06	0,01	0																
437	Гуляш из говядины	100	14,57	15,89	3,83	218,10	17,08	20,44	156,1	2,27	0	2,18	0,05	0,84																
302	Каша гречневая вязкая	180	5,58	5,50	24,34	181,06	9,31	85,5	125,6	2,93	29,5	0,41	0,16	0																
68	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12																
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	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	0,42	0,05	0																
	Итого за 'Обед'		29,47	32,27	78,70	748,55	167,2	210,3	495,3	9,6	72,43	5,45	0,43	22,87																
Подник																														
фирм	Лепешка сметанная	100	5,96	8,85	39,95	268,45	23,06	9,95	62,88	0,81	69,25	0,93	0,1	0,03																
	Морковь тушенная с яблоками	150	2	5,79	15,31	127,20	45,75	51,22	76,82	1,55	44,25	9,59	0,12	10,47																
-	Молоко кипяченое	200	5,51	5,06	9,92	105,92	202,6	22,16	132,9	0,17	21,1	0	0,05	0,82																
	Итого за 'Подник'		13,43	19,70	65,18	501,57	271,4	83,33	272,6	2,53	134,6	10,52	0,27	11,32																
	Итого за день.		59,13	68,94	229,64	1831,96	488	359	980	15,33	235	21,69	0,86	87,68																

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
Завтрак Четверг - 1 неделя														
ф/м	Тертелли "Забавка" (мясо птицы, рис, лук)	110	12,17	13,89	13,18	229,24	16,6	17,51	109,4	0,94	18,94	4,03	0,06	1,07
516	Макаронные отварные	180	6,61	4,70	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	29,5	1	0,07	0
	Овоши порционно	30	0,24	0,03	0,74	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	0,03	0,01	2,94
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0,52	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		22,66	19,08	92,22	644,56	57,3	47,7	209,8	5,47	48,44	5,77	0,22	8,01
Обед														
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным масл	60	0,82	4,95	4,08	66,13	19,25	11,45	22,47	0,73	0	2,26	0,01	1,16
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,06	3,15	19,26	123,06	23,85	24,26	65,36	1,03	23,83	0,35	0,1	7,2
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	0,11	0,01	0,11
451	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	15,44	13,60	13,69	241,34	12,1	19,08	129,5	2,24	0	3,13	0,06	0
520	Картофельное пюре	180	3,76	4,91	23,53	159,80	49,57	35,73	105,9	1,31	25,8	0,2	0,14	6,24
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,9	71,82	85,75	1,68	0	1,73	0,07	12,92
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	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	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		31,51	30,13	109,23	861,81	229,3	185,9	498,2	8,89	56,98	8,58	0,48	27,63
Полдник														
	Фрукты свежие	200	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	60	0,39	129,4
	Вафли	50	1,88	13,46	32,08	251,68	3,52	3	18,27	0	1,8	2,4	0,02	0
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	Итого за 'Полдник '		4,84	14,44	73,06	444,24	91,02	39,03	82,25	7,37	1,8	62,6	0,43	133,4
	Итого за день.		59,01	63,65	274,51	1950,61	378	273	790	21,73	107	76,95	1,13	169

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг		
Завтрак Пятница 1 неделя																
340	Омлет натуральный	200	18,31	18,58	4,57	258,08	157,5	24,74	280,4	3,11	343,5	0,83	0,1	0,52		
101	Горошек зеленый порционно	20	0,61	0,04	1,27	9,79	3,92	4,12	12,15	0,14	0	0,04	0,02	1,96		
68	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12		
фирм	Пышка "Эстонская"	50	6,03	7,84	18,49	171,83	113	9,05	95,35	0,49	22,26	2,67	0,04	0,04		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за 'Завтрак '		26,98	26,67	48,14	544,36	346,5	87,35	444	4,74	365,9	4,14	0,21	14,52		
Обед																
71	Винегрет овощной	60	0,86	5,97	3,49	73,35	13,52	7,74	16,6	0,33	0	2,71	0,01	4,21		
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,51	6,38	16,51	139,21	29,08	25,53	73,8	0,99	44,5	0,29	0,09	6,71		
	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0,06	0,01	0		
фирм	Бефстроганов из мяса птицы	50/50	12,75	15,54	5,40	214,59	34,83	16,09	119,6	0,96	34,56	3,48	0,07	1,54		
512	Рис прилушенный	180	4,47	4,68	45,36	249,51	9,18	30,99	91,98	0,67	29,5	0,31	0,04	0		
фирм	Напиток "Солнечный"	200	0,09	0,02	24,24	93,42	3,9	1,2	2,07	0,1	0	0,02	0	2,33		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	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	0,42	0,05	0		
	Итого за 'Обед '		27,32	35,07	119,04	923,52	106,7	104,9	390	5,03	108,6	7,67	0,31	14,79		
Полдник																
-	Молоко кипяченое	200	5,51	5,06	9,92	105,92	202,6	22,16	132,9	0,17	21,1	0	0,05	0,82		
	Свекла тушеная с яблоками	150	1,32	6,48	10,84	110,11	28,2	15,26	30,62	1,35	2	3,09	0,02	3,71		
фирм	Булочка домашняя	100	7,36	15,14	57,73	402,61	14,69	10,82	58,95	0,88	4,75	7,55	0,1	0		
	Итого за 'Полдник '		14,19	26,68	78,49	618,64	245,5	48,24	222,5	2,4	27,85	10,64	0,17	4,53		
	Итого за день		68,49	88,42	245,67	2086,52	699	241	1056	12,17	502	22,45	0,69	33,84		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							
Завтрак Суббота 1 неделя																							
366	Запеканка из творога "Лактика" со ступчен молоком	200	25,26	15,71	36,47	389,31	299,8	41,53	323,5	0,89	96,9	0,56	0,09	0,56									
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	24,17	134,09	159,3	44,27	118,1	0,79	20	0,38	0,06	7,12									
3	Бутерброд с сыром	15/20	5,29	5,03	10,02	109,63	136,4	11,85	92	0,55	39	0,42	0,04	0,11									
	Итого за 'Завтрак '		36,77	25,70	73,34	672,49	623,6	101,9	568,5	2,34	167,1	1,43	0,19	7,85									
Обед																							
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,19	6,51	11,48	118,27	35,19	22,33	57,22	0,84	46,28	0,25	0,08	8,87									
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	0,11	0,01	0,11									
478	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	12,20	16,90	35,85	354,80	34,31	48,92	178,3	2,27	57,75	3,13	0,21	16,31									
639	Кашкот из сухобфруктов	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,9	71,82	85,75	1,68	0	1,73	0,07	12,92									
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	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	0,42	0,05	0									
	Итого за 'Обед '		22,82	26,92	96,01	744,55	194	166,6	410,4	6,7	111,4	6,02	0,46	38,22									
Полдник																							
698	Кисломолоочный напиток Кефир	200	5,88	6,49	8,11	118,27	243,4	28,4	192,7	0,2	40,57	0	0,06	1,42									
770	Булочка дорожная	100	6,68	11,84	51,14	343,59	12,75	9,69	53,72	0,76	0	6,52	0,08	0									
	Итого за 'Полдник '		12,56	18,34	59,26	461,85	256,2	38,09	246,4	0,96	40,57	6,52	0,15	1,42									
	Итого за день		72,15	70,96	228,60	1878,89	1074	306,6	1225	10	319,1	13,96	0,8	47,49									

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
Завтрак Понедельный Знеделя																			
-	Фрукты свежие	200	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	60	0,39	129,4					
302	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	5,20	6,54	27,06	189,59	151,8	46,82	151,3	0,92	36,4	0,34	0,1	4,73					
3	Сыр порционный	15	0,03	0,04	0,00	0,54	1,29	0,05	0,74	0	0,38	0	0	0					
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	24,17	134,09	159,3	44,27	118,1	0,79	20	0,38	0,06	7,12					
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за 'Завтрак'			12,31	10,77	86,02	497,46	385,9	119,6	320,1	6,02	56,78	60,73	0,56	141,2					
Обед																			
49	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	2,41	4,39	43,02	11,3	15,05	21,71	0,4	0	1,22	0,02	2,5					
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/10	1,94	5,94	12,36	114,16	42,77	22,29	50,25	1,07	42,85	0,25	0,05	7,67					
	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0,06	0,01	0					
413	Соуски отварные	100	9,90	17,93	0,40	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0,4	0,1	0					
516	Макаронны отварные	180	6,61	4,70	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	29,5	1	0,07	0					
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,08	0,01	9,94	39,31	74,04	50,01	57,12	1,03	0,08	0,61	0,05	12,8					
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	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	0,42	0,05	0					
Итого за 'Обед'			25,69	33,47	90,54	786,62	186,2	135	377,1	6,86	72,43	4,35	0,4	22,98					
Полдник																			
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4					
	Морковь с яблоками	100	0,87	4,02	7,31	71,71	18,83	25,09	36,19	0,67	0	2,04	0,04	4,17					
767	Булочка ванильная	100	7,87	7,04	55,70	324,13	17,95	11,28	65	0,97	14,25	3,62	0,1	0					
Итого за 'Полдник'			9,74	11,26	83,21	482,32	50,78	44,37	115,2	4,44	14,25	5,86	0,16	8,17					
Итого за день			47,74	55,50	259,77	1766,40	623	299	812	17,32	143	70,94	1,12	172					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	TЭ, мкг	B1, мкг	C, мкг			
Завтрак Вторник 2неделя																	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0			
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	7,30	7,56	40,03	261,39	125,7	20,78	118,7	0,57	49,18	0,72	0,09	0,51			
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0			
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12			
741	Ватрушка с творогом	50	5,91	2,78	17,92	123,62	29,61	7,09	55,26	0,4	9,08	0,59	0,03	0,01			
	Мармелад	20	0,08	0,00	14,90	57,22	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак '		20,45	23,41	97,01	684,43	250,6	82,11	308,8	2,99	217,3	2,24	0,2	12,53			
Обед																	
фирм	Салат "Ералаш"	60	0,63	5,98	3,75	73,66	19,26	9,14	15,76	0,67	0	2,73	0,02	11,76			
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,32	4,67	18,81	146,61	40,18	37,4	101,6	1,96	29,5	0,33	0,2	5,2			
	Фрикадельки на 1 блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,23	0,54	2	0,11	0,01	0,06			
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	13,68	2,84	2,49	90,73	28,14	39,64	162,7	0,72	7,78	1,68	0,09	1,96			
520	Картофельное пюре	180	3,76	4,91	23,53	159,80	49,57	35,73	105,9	1,31	25,8	0,2	0,14	6,24			
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,9	71,82	85,75	1,68	0	1,73	0,07	12,92			
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	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	0,42	0,05	0			
	Итого за 'Обед '		32,44	21,91	97,42	745,58	261,9	218,6	569,8	8,51	65,08	7,58	0,61	38,14			
Полдник																	
766	Слоба обыкновенная	100	8,07	6,15	55,62	318,25	17,78	11,74	63,43	0,95	6,32	3,42	0,11	0			
-	Молоко кипяченое	200	5,51	5,06	9,92	105,92	202,6	22,16	132,9	0,17	21,1	0	0,05	0,82			
	Итого за 'Полдник '		13,57	11,22	65,54	424,17	220,3	33,9	196,4	1,11	27,42	3,42	0,15	0,82			
	Итого за день		66,46	56,53	259,97	1854,18	732,8	334,6	1075	12,61	309,8	13,24	0,97	51,49			

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак Среда 2неделя																
366	Запеканка из творога "Детская" со сгущен.молк	150	25,26	15,71	36,47	389,31	299,8	41,53	323,5	0,89	96,9	0,56	0,09	0,56		
фирм	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	24,24	93,42	3,9	1,2	2,07	0,1	0	0,02	0	2,33		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за 'Завтрак '		30,42	17,69	77,40	589,37	331,8	46,97	360,5	1,1	108,1	0,65	0,09	2,95		
Обед																
фирм	Салат из капусты с кукурузой	60	1,02	5,38	6,44	79,26	17,06	5,6	10,95	0,22	0	2,68	0,01	7,24		
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,06	3,15	19,26	123,06	23,85	24,26	65,36	1,03	23,83	0,35	0,1	7,2		
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	0,11	0,01	0,11		
фирм	Филе тушеное в сметанном соусе	100	13,10	18,71	3,91	237,68	26,74	16,37	121,9	1,07	37,96	3,09	0,06	0,99		
511	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	4,03	44,54	240,01	57,71	63,06	127,7	1,3	19,2	0,7	0,08	7,92		
7/10	Комлот из сухофруктов и шиповника	200	0,42	0,08	19,52	81,64	86,48	57,67	66,17	1,36	0	1,1	0,06	32,68		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	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	0,42	0,05	0		
	Итого за 'Обед '		29,40	34,80	117,70	926,94	229,5	190,5	481,3	6,88	88,34	8,83	0,4	56,14		
Полдник																
фирм	Лепешка сметанная	100	5,96	8,85	39,95	268,45	23,06	9,95	62,88	0,81	69,25	0,93	0,1	0,03		
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4		
	Итого за 'Полдник '		6,96	9,05	60,15	354,93	37,06	17,95	76,88	3,61	69,25	1,13	0,12	4,03		
	Итого за день.		66,78	61,54	255,25	1871,23	598,3	255,5	918,7	11,58	265,7	10,61	0,61	63,12		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак Четверг 2 недели																
фирм	Биточки пышка	100	16,22	21,38	8,58	294,35	14,34	28,63	165,1	2,47	0	5,19	0,07	1,92		
516	Макарона отварные	180	6,61	4,70	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	29,5	1	0,07	0		
	Овощи порционно	30	0,24	0,03	0,74	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	0,03	0,01	2,94		
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	24,17	134,09	159,3	44,27	118,1	0,79	20	0,38	0,06	7,12		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0,52	0,05	0		
	Итого за 'Завтрак '		28,85	29,57	91,59	757,28	200,4	95,09	369,5	4,99	49,5	7,12	0,27	11,98		
Обед																
71	Винегрет овощной	60	0,86	5,97	3,49	73,35	13,52	7,74	16,6	0,33	0	2,71	0,01	4,21		
138	Суп картофельный с крутой	250	1,68	2,60	12,49	84,13	18,93	21,26	50,46	0,81	16,7	0,18	0,08	6,79		
	Фрикадельки на 1 блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,23	0,54	2	0,11	0,01	0,06		
436	Жаркое по-домашнему из говядины	200	12,61	13,97	23,26	276,30	25,97	43,78	181,7	2,79	0	2,74	0,18	28,91		
фирм	Напиток "Солнечный"	200	0,09	0,02	24,24	93,42	3,9	1,2	2,07	0,1	0	0,02	0	2,33		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	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	0,42	0,05	0		
	Итого за 'Обед '		23,26	26,02	87,69	695,79	80,17	98,86	348,9	6,2	18,7	6,56	0,38	42,3		
Полдник																
фирм	Пышка "Эстонская"	75	9,05	11,77	27,74	257,75	169,5	13,58	143	0,74	33,39	4	0,06	0,06		
-	Молоко кипяченое	200	5,51	5,06	9,92	105,92	202,6	22,16	132,9	0,17	21,1	0	0,05	0,82		
	Итого за 'Полдник '		14,55	16,83	37,66	363,67	372	35,73	276	0,91	54,49	4	0,1	0,88		
	Итого за день		66,66	72,42	216,93	1816,74	652,6	229,7	994,4	12,1	122,7	17,68	0,75	55,16		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак Пятица 2неделя																
340	Омлет натуральный	200	19,22	23,93	2,44	301,55	111,1	20,24	273,3	3,48	402	1,01	0,1	0,19		
3	Сыр порционно	15	0,03	0,04	0,00	0,54	1,29	0,05	0,74	0	0,38	0	0	0		
101	Горошек зеленый порционно	20	0,61	0,04	1,27	9,79	3,92	4,12	12,15	0,14	0	0,04	0,02	1,96		
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,00	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	0,62	0,05	13,15		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за 'Завтрак '		21,95	24,22	27,72	419,16	191,3	74,67	343,8	4,66	402,5	1,66	0,17	15,31		
Обед																
фирм	Салат "Молодость"	60	0,99	5,64	6,07	80,86	24,96	11,26	22,03	0,61	0	2,7	0,01	13,38		
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметан	260	2,00	6,20	8,81	103,33	44,31	20,06	48,27	0,76	44,5	0,23	0,06	12,01		
	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0,06	0,01	0		
фирм	Котлета "Умка" (говядина, мяса птицы)	100	14,66	13,66	17,58	256,32	39,77	26,49	141,5	2,12	13,4	3,83	0,11	0,36		
330	Гороховое пюре	180	16,67	5,15	38,96	289,28	89,58	80,53	248,5	5,13	17,7	0,65	0,5	0		
639	Компот из кураги	200	1,02	0,06	29,54	124,76	31,62	19,95	27,16	0,68	0	1,1	0,02	0,32		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	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	0,42	0,05	0		
	Итого за 'Обед '		41,99	33,19	124,99	1008,00	246,4	181,7	573,4	11,27	75,6	9,39	0,79	26,08		
Полдник																
766	Сдоба обыкновенная	100	8,07	6,15	55,62	318,25	17,78	11,74	63,43	0,95	6,32	3,42	0,11	0		
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	18,82	76,90	90,36	57,38	68,08	1,92	0	12,63	0,12	23,16		
	Итого за 'Полдник '		8,46	6,31	74,44	395,15	108,1	69,12	131,5	2,86	6,32	16,05	0,23	23,16		
	Итого за день		72,40	63,72	227,14	1822,31	545,8	325,5	1049	18,8	484,4	27,1	1,19	64,54		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг					
Завтрак Суббота 2 недели																			
3	Сыр порционно	15	0,03	0,04	0,00	0,54	1,29	0,05	0,74	0	0,38	0	0	0					
443	Плов из говядины	200	13,33	13,71	40,34	346,09	20,98	42,74	174,2	2,01	0	3,49	0,07	1,56					
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12					
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за 'Завтрак'			16,05	14,02	68,81	473,67	94,37	92,22	231	3,01	0,46	4,09	0,12	13,57					
Обед																			
-	Фрукты свежие	200	1,88	0,70	19,29	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	60	0,29	52,8					
1982	Суп картоф. клецками	250	4,08	5,13	22,49	158,12	24,11	20,61	65,66	1	42,75	0,52	0,09	5,19					
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	0,11	0,01	0,11					
фирм	Жаркое из мяса птицы	200	10,73	12,43	23,37	255,24	25,08	32,41	118,3	1,76	17,15	3,52	0,11	9,08					
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,9	71,82	85,75	1,68	0	1,73	0,07	12,92					
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	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	0,42	0,05	0					
Итого за 'Обед'			25,11	21,77	113,83	783,79	239,7	173,6	403,3	10,18	67,25	66,68	0,66	80,11					
Полдник																			
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4					
741	Ватрушка с творогом	50	5,91	2,78	17,92	123,62	29,61	7,09	55,26	0,4	9,08	0,59	0,03	0,01					
Итого за 'Полдник'			6,91	2,98	38,12	210,10	43,61	15,09	69,26	3,2	9,08	0,79	0,05	4,01					
Итого за день			48,07	38,78	220,76	1467,56	377,7	281	703,5	16,39	76,79	71,56	0,84	97,69					

Директор ООО "Торговый Дом СПП"



С.К.Кондрев