

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.Боролков

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Торговый Дом СПБ»

С.К.Кондрев



2020г



2020г

**ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений**

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 7 до 11 лет/.

Примерное /циклическое/ меню для учащихся общеобразовательных школ г. Ульяновска

возрастная группа с 7 до 11 лет

№	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	ТД,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак Понедельник - Индустрия</b>																		
-	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	204,55	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34				
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0				
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				
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0				
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,46</b>	<b>19,39</b>	<b>93,02</b>	<b>625,89</b>	<b>322,3</b>	<b>142,5</b>	<b>391,93</b>	<b>7,7</b>	<b>88,47</b>	<b>61,34</b>	<b>0,64</b>	<b>136,8</b>				
<b>Обед</b>																		
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	200	4,27	3,74	15,06	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	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	0,11	0,01	0,06				
фирм	Сеченики "Детские"	80	9,91	10,86	10,24	181,36	39,8	18,87	90,96	1,14	27,64	2,65	0,07	2,63				
	Макаронны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	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				
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>28,88</b>	<b>25,72</b>	<b>111,00</b>	<b>815,42</b>	<b>137,7</b>	<b>95,71</b>	<b>337,56</b>	<b>6,56</b>	<b>82,74</b>	<b>6,14</b>	<b>0,43</b>	<b>33,8</b>				
<b>Полдник</b>																		
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4				
фирм	Булочка домашняя	100	7,28	14,02	55,30	382,29	14,37	10,46	60,33	0,85	3	7,55	0,09	0				
	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				
	<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>10,24</b>	<b>15,00</b>	<b>96,28</b>	<b>574,84</b>	<b>101,9</b>	<b>46,88</b>	<b>124,31</b>	<b>7,96</b>	<b>3</b>	<b>67,75</b>	<b>0,5</b>	<b>133,4</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>54,58</b>	<b>60,11</b>	<b>300,30</b>	<b>2016,15</b>	<b>561,93</b>	<b>285,11</b>	<b>853,80</b>	<b>22,22</b>	<b>174</b>	<b>135,23</b>	<b>1,57</b>	<b>303,98</b>				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мг	Т,мг	В1,мг	С,мг						
<b>Завтрак Вторник Недела</b>																				
фирм	Паста по-сибирски (туши, спагетти)	200	12,14	11,70	31,20	285,09	16,01	15,16	100,98	1,62	17,7	2,14	0,06	0,37						
	Овощи порционно	30	0,23	0,03	0,68	4,38	6,07	3,65	10,96	0,16	0	0,03	0,01	1,2						
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						
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,31</b>	<b>12,11</b>	<b>76,19</b>	<b>483,78</b>	<b>39,24</b>	<b>36,49</b>	<b>144,47</b>	<b>2,84</b>	<b>17,7</b>	<b>2,9</b>	<b>0,13</b>	<b>25,57</b>						
<b>Обед</b>																				
фирм	Салат "Радость"	60	0,95	0,07	13,72	62,03	23,57	24,39	34,88	0,56	0	0,58	0,03	2,52						
1982	Суп картоф клецками	200	3,27	4,10	18,01	126,58	20,64	16,74	52,88	0,81	34,1	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	0,11	0,01	0,11						
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,47	2,69	2,49	76,52	22,11	31,09	125,38	0,57	5,92	1,61	0,07	1,84						
520	Картофельное пюре	150	3,07	4,66	20,62	142,28	36,59	29,24	84,25	1,09	20,1	0,18	0,12	10,74						
639	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	18,49	79,64	80,13	53,87	64,31	1,26	0	1,3	0,05	9,69						
-	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						
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,92</b>	<b>15,01</b>	<b>97,36</b>	<b>652,34</b>	<b>200,7</b>	<b>178,9</b>	<b>450,84</b>	<b>6,2</b>	<b>67,47</b>	<b>5</b>	<b>0,45</b>	<b>29,18</b>						
<b>Полдник</b>																				
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 "Лавочка" со ступен	180	25,26	15,71	36,47	389,31	299,8	41,53	323,5	0,89	96,87	0,56	0,09	0,56						
	<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>29,13</b>	<b>19,19</b>	<b>59,37</b>	<b>527,31</b>	<b>447,42</b>	<b>97,08</b>	<b>459,00</b>	<b>2,46</b>	<b>109</b>	<b>0,91</b>	<b>0,15</b>	<b>7,68</b>						
	<b>Итого за день</b>		<b>70,36</b>	<b>46,31</b>	<b>232,92</b>	<b>1663,43</b>	<b>687,38</b>	<b>312,46</b>	<b>1054,3</b>	<b>11,50</b>	<b>194,0</b>	<b>8,81</b>	<b>0,73</b>	<b>62,43</b>						

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	всего	ды, г		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТД,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак Среда Неделя</b>																
фирм	Плов из мяса птицы	150	9,30	12,25	34,04	290,40	19,22	32,44	129,49	1,17	20,83	3,07	0,05	0,93		
	Помидоры свежие	50	0,54	0,10	1,86	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44	0	0,35	0,03	12,25		
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		
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>13,13</b>	<b>12,88</b>	<b>74,41</b>	<b>485,04</b>	<b>43,26</b>	<b>54,15</b>	<b>168,61</b>	<b>2,81</b>	<b>20,83</b>	<b>4,7</b>	<b>0,14</b>	<b>53,18</b>		
<b>Обед</b>																
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 картоф со сметаной	210	1,67	5,33	10,39	99,14	38,05	18,89	43,28	0,91	38,6	0,22	0,04	6,41		
	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	80	11,65	12,71	3,06	174,48	13,66	16,36	124,92	1,81	0	1,75	0,04	0,67		
302	Каша гречневая вязкая	150	4,50	5,09	19,64	151,93	7,6	68,95	101,43	2,37	28,55	0,34	0,13	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		
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,21</b>	<b>28,07</b>	<b>71,25</b>	<b>660,78</b>	<b>157,4</b>	<b>186,3</b>	<b>432,93</b>	<b>8,41</b>	<b>67,23</b>	<b>4,91</b>	<b>0,38</b>	<b>21,44</b>		
<b>Полдник</b>																
фирм	Допешка 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 тушеная 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	132,93	0,17	21,1	0	0,05	0,82		
	<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>13,43</b>	<b>19,70</b>	<b>65,18</b>	<b>501,57</b>	<b>271,4</b>	<b>83,33</b>	<b>272,63</b>	<b>2,53</b>	<b>134,6</b>	<b>10,52</b>	<b>0,27</b>	<b>11,32</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>51,77</b>	<b>60,65</b>	<b>210,84</b>	<b>1647,39</b>	<b>472,01</b>	<b>323,77</b>	<b>874,17</b>	<b>13,75</b>	<b>223</b>	<b>20,13</b>	<b>0,79</b>	<b>85,94</b>		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
<b>Завтрак Четверг 1 недели</b>																		
	Овощи порционно	30	0,23	0,03	0,68	4,38	6,07	3,65	10,96	0,16	0	0,03	0,01	1,2				
фирм	Тертелги "Забава" (мясо птицы, рис, лук)	90	9,75	14,42	9,50	208,83	10,18	13,91	85,53	0,77	15,34	3,51	0,05	0,86				
516	Макаронны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0				
-	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				
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,13</b>	<b>19,48</b>	<b>81,92</b>	<b>590,71</b>	<b>48,39</b>	<b>42,12</b>	<b>176,31</b>	<b>5,13</b>	<b>44,84</b>	<b>5,09</b>	<b>0,19</b>	<b>6,06</b>				
<b>Обед</b>																		
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным	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	200	2,36	2,26	14,71	92,86	18,54	17,99	49,29	0,75	11,44	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	0,11	0,01	0,11				
451	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	12,88	11,34	11,85	202,82	30,41	17,68	118,31	1,81	3,07	2,5	0,06	0,05				
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37				
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				
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,58</b>	<b>27,10</b>	<b>99,44</b>	<b>777,05</b>	<b>230,2</b>	<b>172,8</b>	<b>452,12</b>	<b>8</b>	<b>55,36</b>	<b>7,87</b>	<b>0,42</b>	<b>25,49</b>				
<b>Полдник</b>																		
-	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				
	Вафли	50	1,96	14,99	34,55	275,23	3,92	2,94	20,58	0,29	2,94	2,4	0,02	0				
	<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>4,92</b>	<b>15,97</b>	<b>75,53</b>	<b>467,79</b>	<b>91,42</b>	<b>39,36</b>	<b>84,56</b>	<b>7,40</b>	<b>2,94</b>	<b>62,60</b>	<b>0,43</b>	<b>133,36</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>51,63</b>	<b>62,55</b>	<b>256,89</b>	<b>1835,55</b>	<b>369,96</b>	<b>254,24</b>	<b>712,99</b>	<b>20,53</b>	<b>103</b>	<b>75,56</b>	<b>1,04</b>	<b>164,91</b>				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
<b>Завтрак Пятница 1 недели</b>																		
340	Омлет натуральный	150	13,74	13,93	3,43	193,56	118,1	18,56	210,32	2,33	257,6	0,62	0,08	0,39				
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				
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>22,40</b>	<b>22,02</b>	<b>46,99</b>	<b>479,84</b>	<b>307,1</b>	<b>81,16</b>	<b>373,92</b>	<b>3,96</b>	<b>280</b>	<b>3,93</b>	<b>0,19</b>	<b>14,39</b>				
<b>Обед</b>																		
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	210	2,06	5,50	13,27	115,39	25,65	20,62	60,29	0,8	38,6	0,24	0,08	5,37				
	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	80	10,20	12,43	4,32	171,67	27,86	12,87	95,64	0,77	27,65	2,78	0,05	1,23				
512	Рис придушенный	150	3,73	4,57	37,81	214,03	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	0,27	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				
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>23,57</b>	<b>30,97</b>	<b>107,17</b>	<b>821,30</b>	<b>93,63</b>	<b>91,55</b>	<b>337,12</b>	<b>4,53</b>	<b>95,75</b>	<b>6,88</b>	<b>0,28</b>	<b>13,14</b>				
<b>Полдник</b>																		
-	Молоко кипяченое	200	5,51	5,06	9,92	105,92	202,6	22,16	132,93	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				
	<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>14,19</b>	<b>26,68</b>	<b>78,49</b>	<b>618,64</b>	<b>245,5</b>	<b>48,24</b>	<b>222,5</b>	<b>2,4</b>	<b>27,85</b>	<b>10,64</b>	<b>0,17</b>	<b>4,53</b>				
	<b>Итого за день.</b>		<b>60</b>	<b>80</b>	<b>233</b>	<b>1920</b>	<b>646</b>	<b>221</b>	<b>934</b>	<b>11</b>	<b>404</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>32</b>				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мг	Т,Д,мг	В1,мг	С,мг					
<b>Завтрак Суббота Неделя</b>																			
366	Запеканка из творога "Даконка" со сгущен	180	25,26	15,71	36,47	389,31	299,8	41,53	323,5	0,89	96,87	0,56	0,09	0,56					
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	24,17	134,09	159,3	44,27	118,07	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					
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>33,69</b>	<b>23,94</b>	<b>70,65</b>	<b>633,03</b>	<b>595,5</b>	<b>97,65</b>	<b>533,55</b>	<b>2,23</b>	<b>155,9</b>	<b>1,36</b>	<b>0,18</b>	<b>7,79</b>					

**Обед**

135	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,74	5,40	8,90	95,00	86,85	54,63	87,82	1,41	38,6	0,65	0,1	15,83
	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	150	8,91	12,33	27,28	263,72	26,7	36,95	132,76	1,71	42,67	2,25	0,16	12,41
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	67,17	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	0,42	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>19,07</b>	<b>21,24</b>	<b>84,85</b>	<b>629,93</b>	<b>233,6</b>	<b>180,3</b>	<b>377,98</b>	<b>6,24</b>	<b>88,62</b>	<b>5,15</b>	<b>0,39</b>	<b>41,27</b>

**Полдник**

698	Кисломолочный напиток Кефир	200	5,88	6,49	8,11	118,27	243,4	28,4	192,72	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
	<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>12,56</b>	<b>18,34</b>	<b>59,26</b>	<b>461,85</b>	<b>256,2</b>	<b>38,09</b>	<b>246,43</b>	<b>0,96</b>	<b>40,57</b>	<b>6,52</b>	<b>0,15</b>	<b>1,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>65,32</b>	<b>63,52</b>	<b>214,76</b>	<b>1724,81</b>	<b>1085</b>	<b>316,1</b>	<b>1158</b>	<b>9,43</b>	<b>285,1</b>	<b>13,03</b>	<b>0,72</b>	<b>50,48</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
<b>Завтрак Понедельник 2неделя</b>																		
302	Каша молочная "Дружба" с маслом сливоч	150	4,71	2,89	27,09	155,57	91,96	28,27	113,25	0,63	14,49	0,1	0,09	0,38				
3	Сыр порционнo	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	73,5	0,15	38,22	0,08	0,01	0,1				
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	24,17	134,09	159,3	44,27	118,07	0,79	20	0,38	0,06	7,12				
-	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				
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,47</b>	<b>11,41</b>	<b>86,04</b>	<b>517,52</b>	<b>454,1</b>	<b>106,1</b>	<b>354,81</b>	<b>5,88</b>	<b>72,71</b>	<b>60,56</b>	<b>0,55</b>	<b>137</b>				
<b>Обед</b>																		
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 картоф со сметаной	200/10	1,67	5,33	10,39	99,14	38,05	18,89	43,28	0,91	38,6	0,22	0,04	6,41				
	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	Сосиски 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	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0				
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	67,44	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				
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>24,35</b>	<b>32,73</b>	<b>82,06</b>	<b>739,28</b>	<b>180,5</b>	<b>130,3</b>	<b>362,31</b>	<b>6,55</b>	<b>68,18</b>	<b>4,17</b>	<b>0,38</b>	<b>22,06</b>				
<b>Полдник</b>																		
-	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				
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>9,74</b>	<b>11,26</b>	<b>83,21</b>	<b>482,32</b>	<b>50,78</b>	<b>44,37</b>	<b>115,19</b>	<b>4,44</b>	<b>14,25</b>	<b>5,86</b>	<b>0,16</b>	<b>8,17</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>49,56</b>	<b>55,40</b>	<b>251,31</b>	<b>1739,12</b>	<b>685,46</b>	<b>280,77</b>	<b>832,31</b>	<b>16,87</b>	<b>155</b>	<b>70,59</b>	<b>1,09</b>	<b>167,19</b>				



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
			всего	всего	Длв, г	Са			Мг	Р	Fe	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
<b>Завтрак Вторник 2 недели</b>																			
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	7,30	7,56	40,03	261,39	125,7	20,78	118,69	0,57	49,18	0,72	0,09	0,51					
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					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	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					
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					
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>20,45</b>	<b>23,41</b>	<b>97,01</b>	<b>684,43</b>	<b>250,6</b>	<b>82,11</b>	<b>308,75</b>	<b>2,99</b>	<b>217,3</b>	<b>2,24</b>	<b>0,2</b>	<b>12,53</b>					

**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	200	4,27	3,74	15,06	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	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	0,11	0,01	0,06
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	10,47	2,69	2,49	76,52	22,11	31,09	125,38	0,57	5,92	1,61	0,07	1,84
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,51</b>	<b>20,95</b>	<b>90,27</b>	<b>686,13</b>	<b>237</b>	<b>197,3</b>	<b>493,79</b>	<b>7,81</b>	<b>65,02</b>	<b>7,43</b>	<b>0,53</b>	<b>36,24</b>

**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	132,93	0,17	21,1	0	0,05	0,82
	<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>13,57</b>	<b>11,22</b>	<b>65,54</b>	<b>424,17</b>	<b>220,3</b>	<b>33,9</b>	<b>196,36</b>	<b>1,11</b>	<b>27,42</b>	<b>3,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,82</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,53</b>	<b>55,57</b>	<b>252,81</b>	<b>1794,73</b>	<b>707,9</b>	<b>313,4</b>	<b>998,9</b>	<b>11,91</b>	<b>309,8</b>	<b>13,09</b>	<b>0,89</b>	<b>49,59</b>





№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
<b>Завтрак Пятница 2 недели</b>																				
340	Омлет натуральный	150	13,74	13,93	3,43	193,56	118,1	18,56	210,32	2,33	257,6	0,62	0,08	0,39						
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						
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,46</b>	<b>14,23</b>	<b>28,71</b>	<b>311,17</b>	<b>198,2</b>	<b>72,98</b>	<b>280,78</b>	<b>3,52</b>	<b>258,1</b>	<b>1,28</b>	<b>0,15</b>	<b>15,5</b>						

**Обед**

фирм	Салаг "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	Ши из свежей капусты со сметаной	210	1,61	4,59	7,33	80,62	35,46	16,79	39,15	0,64	32,66	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	0,06	0,01	0
фирм	Котлета "Умка" (говядина, мясо птицы)	80	11,73	10,93	14,06	205,06	31,82	21,19	113,2	1,7	10,72	3,06	0,08	0,29
330	Гороховое пюре	150	13,90	4,90	32,47	246,55	75,01	67,12	207,24	4,28	17,7	0,55	0,42	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>35,89</b>	<b>28,60</b>	<b>113,50</b>	<b>891,30</b>	<b>215</b>	<b>159,7</b>	<b>494,72</b>	<b>9,88</b>	<b>61,08</b>	<b>8,47</b>	<b>0,68</b>	<b>24,09</b>

**Полдник**

766	Сюда 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
	<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>8,46</b>	<b>6,31</b>	<b>74,44</b>	<b>395,15</b>	<b>108,1</b>	<b>69,12</b>	<b>131,5</b>	<b>2,86</b>	<b>6,32</b>	<b>16,05</b>	<b>0,23</b>	<b>23,16</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,81</b>	<b>49,14</b>	<b>216,65</b>	<b>1597,62</b>	<b>521,4</b>	<b>301,8</b>	<b>907,01</b>	<b>16,26</b>	<b>325,5</b>	<b>25,8</b>	<b>1,06</b>	<b>62,75</b>

