

МЕНЮ с 01.09.2025г г. Ульяновск / с 12-18 лет /

1 Неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
3	Сыр порционно	15,0	3,82	3,84	0,00	50,57	147	6,62	94,08	0,15	33,81	38,7	0,08	0	0,12
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	255,0	8,49	7,66	50,29	302,14	153,3	51,25	201,4	1,16	44	49,73	0,24	0,16	0,62
	693	Какао с молоком	200,0	3,64	3,34	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03
773	Булочка "Веснушка"	50,0	3,94	3,14	28,11	155,35	7,73	5,64	32,54	0,45	1,65	2,86	1,85	0,05	0
	Хлеб пшеничный	30,0	2,14	0,21	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	22,03	18,19	116,64	710,01	424	94,13	446,1	2,95	91,46	113,41	2,51	0,26	1,26

Обед

43	*Салат из белокочанной капусты	100,0	1,53	4,98	11,08	90,66	40,22	16,48	30,03	0,55	0	222,37	2,32	0,03	35,38
139	Суп картофельный с бобовыми /горохом/	250,0	5,30	5,52	22,11	154,04	39,6	37,4	100,8	1,95	0	213,15	2,48	0,2	5,2
фирм	Тефтели "Забава" 80/30	110,0	11,89	14,91	14,04	237,24	17,73	16,98	112,1	1,09	30,28	102,11	4,15	0,05	1,02
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180,0	6,61	4,70	41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0
686	Чай с лимоном и сахаром	207,0	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
Итого за 'Обед'		927,00	30,76	30,83	132,94	916,57	206,1	151,6	428,7	7,32	59,86	604,9	11,57	0,48	54,75
			52,79	49,02	249,58	1626,58	630	245,7	874,8	10,3	151,3	718,31	14,08	0,74	56,01

Примечание : * Замена (по-сезонно) далее ЗП

фирм	*Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100,00	2,47	9,90	11,73	141,00	35,9	20,5	53,7	0,57	0	27,6	4,53	0,12	24,5
------	---	--------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	---	------	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

Вторник

Завтрак

-	Фрукты свежие Апельсин /порционно/	100,0	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60
пром	Блины	200,00	10,79	8,61	52,09	327,17	56,3	21,23	102,2	2,29	63,82	70,82	24,01	0,21	23,16
	Повидло фруктовое	50,00	0,20	0,00	16,33	125,75	7	3,5	4,5	0,65	0	0	0	0	0,15
685	Чай с сахаром	200,0	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12

Итого за 'Завтрак'

550,00 11,93 8,82 88,53 534,88 169,4 87,17 185,8 4,24 63,9 112,9 24,81 0,3 95,31

Обед

	*Овощи свежие порционно(огурцы)	100,0	0,78	0,10	3,43	15,60	22,53	13,72	41,2	0,58	0	10	0,1	0,03	9,8
сб 1982г	Суп картофельный с клецками	250,0	4,05	5,98	24,32	165,55	21,75	20,5	64,52	0,98	13,25	220,53	2,67	0,09	5,19
374 или 388	Рыба, тушеная в томате с овощами 80/30 или Биточки рыбные 100	110,0	13,68	2,84	2,86	90,73	29,82	39,74	163	0,73	7,78	234,52	1,68	0,09	1,96
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180,0	3,73	4,85	25,56	159,48	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4	33,09	0,21	0,14	6,27
639	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0

Итого за 'Обед'

**920,00 28,59 14,53 113,38 679,25 247,3 202,7 536,8 7,02 46,43 650,84 7,39 0,5 36,14
40,52 23,35 201,91 1214,13 416,7 289,9 722,6 11,3 110,3 763,74 32,2 0,8 131,5**

Примечание : * Замена (по-сезонно) ЗП

101	*Огурцы консервированные или икра кабачковая	100,00	0,78	0,10	2,45	14,00	22,53	13,71	23,51	0,58	0	5	0,1	0,02	4,9
-----	---	--------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	---	-----	------	-----

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг

Среда

Завтрак

	Мармелад	30,0	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
366	Запеканка из творога	180,0	28,60	21,02	40,75	466,10	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51
6	Молоко сгущенное цельное	40,0	2,82	3,33	21,76	124,42	120,3	13,33	85,85	0,08	16,46	18,8	0,08	0,02	0,39
фирм	Лепешка сметанная	100,0	5,96	8,85	41,60	268,45	23,06	9,95	62,88	0,81	69,25	75,38	0,93	0,1	0,03
686	Чай с лимоном и сахаром	207,0	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15

Итого за 'Завтрак'

557,00 37,60 33,22 136,79 984,92 522,8 117,2 552 2,91 216,9 279,78 2,35 0,26 14,08

Обед

	Овощи свежие порционно (помидоры)	100,0	1,03	0,18	4,73	23,88	12,3	20,57	48,67	0,63	0	442,85	2,39	0,07	4,71
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	260,0	1,92	7,02	14,40	123,69	40,8	22,22	49,36	1,05	15	219,47	2,4	0,05	7,68
фирмен	Наггетсы" Детские"	100,0	18,76	17,79	13,32	288,12	31,4	22,78	164,8	1,54	35,27	59,71	4,56	0,1	0,8
512	Рис отварной с маслом сливочным	180,0	4,47	4,68	47,21	249,51	9,58	31,01	92,05	0,67	29,5	32,65	0,31	0,04	0
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200,0	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0

Итого за 'Обед'

**920,00 31,61 30,41 124,82 889,27 116,5 120,7 434,4 5,79 79,77 755,08 10,86 0,34 14,39
69,21 63,63 261,61 1874,18 639,2 237,9 986,4 8,7 296,7 1034,9 13,21 0,6 28,47**

Примечание : * Замена (по-сезонно) ЗП

	Салат "Степной"	100,0	1,67	4,57	9,63	82,84	18,86	20,57	48,67	0,63	0	442,85	2,39	0,07	4,71
--	-----------------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	--------	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Четверг															
Завтрак															
-	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	255,0	8,11	7,54	34,81	234,10	164,8	55,15	222,4	1,46	25,56	47,26	0,69	0,17	0,69
693	Какао с молоком	200,0	3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	30,0	2,14	0,21	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		685,00	15,85	11,87	88,27	507,60	353,9	114,2	390,5	6,94	37,56	79,38	61,03	0,61	130,6
Обед															
	*Салат "Ароматный"	100,0	1,41	5,97	5,44	77,86	40,02	15,08	34,75	0,6	0	5,52	2,74	0,03	31,75
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260,0	2,48	7,24	18,32	146,63	26,71	25,42	72,66	0,97	15	219	2,44	0,09	6,71
Фирм	Котлета "Умка"	100,0	15,90	14,85	16,65	262,68	36,24	26,3	153,2	2,28	23,1	30,08	3,53	0,1	0,37
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180,0	6,61	4,70	41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0
685	Чай с сахаром	200,0	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
Итого за 'Обед'		920,00	31,77	33,47	125,77	919,18	208,7	146,7	445	7,54	67,68	321,73	11,31	0,42	50,83
			47,62	45,34	214,04	1426,78	562,6	260,9	835,5	14,5	105,2	401,11	72,34	1,03	181,4
Примечание : * Замена (по-сезонно) ЗП															
570	*Маринад овощной	100,00	1,21	9,07	8,98	118,59	19,17	22,41	37,08	0,56	0	1218	4,73	0,04	3,96

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Пятница															
Завтрак															
	*Овощи свежие порционно(помидоры)	60,0	0,62	0,11	2,84	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6
340	Омлет натуральный	200,0	20,98	21,14	3,78	288,70	146,8	24,97	308,1	3,68	401,5	441,2	0,99	0,11	0,39
Фирмен	Пышка " Эстонская"	50,0	6,03	7,84	19,29	171,83	113	9,05	95,35	0,49	22,26	40,84	2,67	0,04	0,04
685	Чай с сахаром	200,0	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	30,52	29,38	54,57	601,95	346,3	98,77	495,8	6,03	423,9	595,92	5,12	0,26	18,43
Обед															
71	Винегрет овощной	100,0	1,39	9,96	9,30	129,50	29,22	18,92	42,39	0,81	0	205,07	4,54	0,05	13,04
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250,0	3,05	3,66	21,09	127,51	21,71	24,15	64,54	1,01	6,13	220	1,64	0,1	7,2
Фирмен	Фрикадельки " Любительские" 80/30	110,0	11,40	10,88	8,66	178,12	21,33	14,42	102,3	1,07	43,82	80,63	0,58	0,05	0,53
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180,0	10,24	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	0
639	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
Итого за 'Обед'		930,00	32,43	31,37	148,41	974,33	217,5	304,1	603	11,5	69,95	682,6	10,22	0,61	33,69
			62,95	60,75	202,98	1576,28	563,8	402,8	1099	17,5	493,8	1278,5	15,34	0,87	52,12

Примечание : * Замена (по-сезонно) ЗП

101	*Зеленый горошек или кукуруза консервированная (порционно)	60,00	1,82	0,12	6,70	29,40	11,76	12,35	36,46	0,41	0	30	0,12	0,07	5,88
-----	--	-------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	----	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг

Суббота

Завтрак

302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	255,0	10,06	7,01	50,49	302,87	145,2	59,9	222,2	1,62	24	46,28	0,23	0,22	0,62
337	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
686	Чай с лимоном и сахаром	207,0	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15
	Хлеб пшеничный	50,0	3,57	0,35	23,57	112,00	8,9	6,09	28,28	0,48	0	0	0,55	0,04	0

Итого за 'Завтрак'

552,00 18,81 11,98 84,50 517,76 251 121,1 384,9 4,14 124,1 184,5 1,64 0,34 13,77

Обед

фирм	*Салат "Солнышко"	100,0	1,18	0,08	21,04	83,56	23,36	28,91	42,22	0,59	0	1500,2	0,32	0,05	6,94
135	Суп из овощей со сметаной	260,0	2,16	7,32	13,43	125,19	32,32	22,19	55,8	0,82	15	230,34	2,48	0,08	8,87
478	Запеканка картофельная с мясом птицы 50/150	200,0	15,08	18,50	35,63	366,59	33,92	48,13	195,6	2,37	50,22	94,08	4,21	0,21	14,96
705	Напиток шиповника	200,0	0,65	0,27	24,00	92,01	11,21	3,06	3,06	0,58	0	163,4	0,76	0,01	40
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0

Итого за 'Обед'

**24,40 26,87 128,13 827,64 120,2 123,5 374,2 6,11 65,22 1988,4 8,77 0,43 70,77
43,21 38,85 212,63 1345,4 371,1 244,6 759,1 10,3 189,3 2172,9 10,41 0,77 84,54**

101	*Огурцы консервированные или икра кабачковая	100,00	0,78	0,10	2,45	14,00	22,53	13,71	23,51	0,58	0	5	0,1	0,02	4,9
-----	--	--------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	---	-----	------	-----

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг

2 неделя Понедельник

Завтрак

311	Каша рисовая молочная с маслом	255,0	6,46	7,19	39,23	246,05	160,9	36,08	166,8	0,54	46,6	51,76	0,2	0,07	0,69
3	Сыр порционно	15,0	3,82	3,84	0,00	50,57	147	6,62	94,08	0,15	33,81	38,7	0,08	0	0,12
692	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26
770	Булочка дорожная	50,0	3,34	5,92	26,59	171,79	6,38	4,84	26,86	0,38	0	0	3,26	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30,0	2,14	0,21	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0

Итого за 'Завтрак'

550,00 18,36 19,01 92,04 608,69 378 57,84 346,5 1,44 90,41 101,46 3,87 0,15 1,07

Обед

	*Салат "Ароматный"(капуста, огурец свежий, масло растительное)	100,0	1,41	5,97	5,44	77,86	40,02	15,08	34,75	0,6	0	5,52	2,74	0,03	31,75
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260,0	2,48	7,24	18,32	146,63	26,71	25,42	72,66	0,97	15	219	2,44	0,09	6,71
487	Птица порционная запеченная	100,0	23,51	16,78	1,14	248,97	21,4	22,14	160,5	1,54	27,78	166,67	0,45	0,07	1,08
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180,0	6,61	4,70	41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0
639	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0

Итого за 'Обед'

920,00 40,36 35,45 123,63 955,58 228,5 164,9 482 7,47 72,28 576,54 9,36 0,41 52,46
58,72 54,46 215,67 1564,27 606,5 222,8 828,5 8,91 162,7 678 13,23 0,56 53,53

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

фирм	Салат Витаминный (капуста кон., кукуруза)	100	3,16	4,17	13,00	101,70	49	12,72	72,2	1,08	0	15,4	3,33	0,08	3,33
------	---	-----	------	------	-------	--------	----	-------	------	------	---	------	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Вторник																
Завтрак																
	*Овощная нарезка	60,0	0,56	0,09	2,56	12,31	10,88	10	19,99	0,44	0	42,9	0,24	0,03	10,29	
340	Омлет натуральный	200,0	19,22	23,93	2,44	301,55	111,1	20,24	273,3	3,48	402	443,65	1,01	0,1	0,19	
741	Ватрушка с творогом	50,0	5,91	2,78	18,71	123,62	29,61	7,09	55,26	0,4	9,08	25,48	0,59	0,03	0,01	
686	Чай с лимоном и сахаром	207,0	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,14	0,21	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0	
Итого за 'Завтрак'		547,00	27,93	27,03	48,01	544,76	231,8	91,24	423,1	5,65	411,2	546,25	2,79	0,23	23,64	
Обед																
фирм	*Салат из моркови с яблоками	100,0	1,12	4,10	11,53	82,85	28,28	28,47	42,61	1,1	0	1301,5	11,02	0,1	22,59	
139	Суп картофельный с бобовыми /горохом/	250,0	5,30	5,52	22,11	154,04	39,6	37,4	100,8	1,95	0	213,15	2,48	0,2	5,2	
Фирм	Биточки "Волжские"	100,0	16,44	14,13	16,19	258,03	39,93	21,14	149,4	1,59	14,49	24,87	3,14	0,07	0,46	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180,0	3,73	4,85	25,56	159,48	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4	33,09	0,21	0,14	6,27	
639	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0	
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
Итого за 'Обед'			30,71	29,19	117,54	830,35	277,1	214,9	552	9,31	39,89	1725,4	19,27	0,64	47,44	
			58,64	56,22	165,55	1375,11	508,9	306,2	975,1	15	451,1	2271,7	22,06	0,87	71,08	
*Примечание : Замена посезонно (ЗП)																
101	*Зеленый горошек порционно	60,00	1,82	0,12	6,70	29,40	11,76	12,35	36,46	0,41	0	30	0,12	0,07	5,88	
78	*Икра морковная	100,00	1,71	7,30	10,46	109,84	23,13	30,21	48,8	0,76	0	1593,6	3,98	0,05	5,91	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг

Среда

Завтрак

-	Фрукты свежие /апельсин/	100,0	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60
302	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	255,0	10,06	7,01	50,49	302,87	145,2	59,9	222,2	1,62	24	46,28	0,23	0,22	0,62
685	Чай с сахаром	200,0	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,43	0,14	9,43	44,78	0,52	2,43	11,31	0,19	0	0	0,22	0,01	0

Итого за 'Завтрак'

575,00 12,43 7,36 80,03 429,61 251,8 124,8 312,6 3,11 24,08 88,36 1,25 0,32 72,62

Обед

фирм	*Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100,0	1,68	4,00	5,33	60,30	25,7	13,83	36,5	0,38	0	14,6	1,83	0,08	22,53
фирм	Свекольник со сметаной	260,0	2,13	6,40	16,30	127,28	34,61	25,26	59,25	1,13	9	284,3	2,42	0,06	6,58
Фирм	Филе птицы тушеное в сметанном соусе 50/50	100,0	12,77	20,21	4,35	249,93	28,05	15,72	125,2	1,26	55,56	73,88	3,23	0,05	0,95
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180,0	10,24	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	0
705	Напиток шиповника	200,0	0,65	0,27	20,01	76,84	11,07	3,06	3,06	0,57	0	163,4	0,76	0,01	40
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0

Итого за 'Обед'

910,00 32,80 37,69 132,17 965,95 138 232,6 532 10,3 84,56 560,78 9,97 0,54 70,06
45,23 45,05 212,2 1395,56 389,8 357,4 844,6 13,4 108,6 649,14 11,22 0,86 142,7

Примечание : * Замена (по-сезонно) ЗП

	Салат "Степной"	100,0	1,67	4,57	9,63	82,84	18,86	20,57	48,67	0,63	0	442,85	2,39	0,07	4,71
--	-----------------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	--------	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг															
Завтрак															
216 ДОУ	Пудинг из творога с рисом	200,0	35,82	8,28	34,24	295,00	175,5	46,73	300,3	0,97	70,7	80	0,26	0,08	0,39
6	Молоко сгущенное цельное	50,0	3,53	4,17	27,20	155,53	150,4	16,66	107,3	0,1	20,58	23,5	0,1	0,03	0,49
692	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26
779	Булочка молочная	100,0	9,33	2,42	54,50	276,52	61,37	16,82	95,92	0,95	4,8	8,8	1,38	0,11	0,21
Итого за 'Завтрак'		550,00	51,28	16,72	128,02	800,16	445,8	86,86	545,4	2,1	106,1	123,3	1,74	0,24	1,35
Обед															
-	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260,0	2,10	7,05	9,12	105,30	39,03	13,4	30,95	0,47	15	217,5	2,35	0,02	9,61
436	Жаркое по-домашнему 50/200	250,0	17,34	18,34	30,50	353,88	30,31	54,84	238,5	3,65	0	12,8	3,17	0,22	34,54
639	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
Итого за 'Обед'		890,00	27,75	26,93	121,13	813,15	268,9	189,7	482,7	11,9	15	393	68,25	0,78	186,4
			79,03	43,65	249,15	1613,31	714,7	276,6	1028	14	121,1	516,3	69,99	1,02	187,8

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Пятница															
Завтрак															
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	255,0	9,38	8,73	50,87	317,17	167	27,15	155,6	0,71	55,9	61,69	0,88	0,11	0,69
686	Чай с лимоном и сахаром	207,0	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15
	Мармелад	30,0	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,57	0,35	23,57	112,00	8,9	6,09	28,28	0,48	0	0	0,55	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		542,00	13,17	9,10	107,12	555,12	250,8	83,5	241,4	2,23	55,98	95,91	2,05	0,2	13,84
Обед															
фирм	Салат из отварной свеклы с сыром	100,0	3,61	12,05	7,44	148,66	116,6	19,89	88,74	1,1	23	27,4	4,53	0,01	1,62
сб 1982г	Суп картофельный с клецками	250,0	4,05	5,98	24,32	165,55	21,75	20,5	64,52	0,98	13,25	220,53	2,67	0,09	5,19
Фирм	Плов из птицы 50/200	250,0	20,09	26,64	54,30	536,30	34,01	56,19	251,4	2,32	52,06	377,25	5,79	0,1	1,79
-	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
Итого за 'Обед'		890,00	34,08	45,57	140,69	1097,28	205,8	125,8	496,2	8,95	88,31	625,58	14,19	0,3	12,6
			47,25	54,67	247,81	1652,4	456,5	209,3	737,6	11,2	144,3	721,49	16,24	0,5	26,44

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг

Суббота

Завтрак

302	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	255,00	10,70	8,09	48,55	298,29	140	123,5	257,2	3,78	32,1	60,3	0,55	0,23	0,62
648	Кисель плодово-ягодный	200,0	0,02	0,00	26,47	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	0
766	Сдоба обыкновенная	75,0	6,05	4,61	43,56	238,69	13,34	8,81	47,57	0,71	4,74	5,19	2,56	0,08	0
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,43	0,14	9,43	44,78	0,52	2,43	11,31	0,19	0	0	0,22	0,01	0

Итого за 'Завтрак'

550,00 18,20 12,84 128,01 686,94 162,6 134,7 332,2 4,71 36,84 65,49 3,33 0,32 0,62

Обед

	*Овощи свежие порционно(помидоры, огурцы)	100,00	1,03	0,18	4,73	23,80	12,3	17,4	22,61	0,78	0	133	0,7	0,05	10
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250,0	3,05	3,66	21,09	127,51	21,71	24,15	64,54	1,01	6,13	220	1,64	0,1	7,2
Фирм	Рагу из птицы по-домашнему 50/200	250,0	15,84	18,91	33,59	365,29	37,68	53,59	209,1	2,72	28,98	67,44	4,14	0,21	17,34
685	Чай с сахаром	200,0	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0

Итого за 'Обед'

890,00 25,29 23,46 103,25 714,38 163,2 165,8 429,9 7,26 35,19 454,92 8,08 0,49 46,54
43,49 36,3 231,26 1401,31 325,7 300,6 762 12 72,03 520,41 11,41 0,81 47,16

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

101	*Огурцы консервированные или икра кабачковая	100,00	0,78	0,10	2,45	14,00	22,53	13,71	23,51	0,58	0	5	0,1	0,02	4,9
-----	--	--------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	---	-----	------	-----

итого

648,66 571,29 2664,39 18065,33 6185 3355 10453 147 2406 11726 301,7 9,43 1063

среднее

54,055 47,6075 222,033 1505,44 515,5 279,5 871,1 12,2 200,5 977,2 25,14 0,786 88,56

в процентах

58,00 53,00 59,00 57,00