

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель

Управления «Роспотребнадзор»
по Ульяновской области

Д.А.Бородков

« » 2019г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торговый Дом СПП»

С.К.Кондрев

« » 2019г



ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ

Для учащихся общеобразовательных школ

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г.Ульяновска

/возрастная группа с 7 до 10 лет/.

Ульяновск с 7-10 лет от 24.10.2019г

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего				Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг
1														
1 неделя понедельник														
Завтрак														
302	Каша манная молочная с маслом	155	5,49	6,69	30,04	205,32	95,09	15,64	89,49	0,43	44,3	0,55	0,06	0,38
3	Сыр (порциями)	20	4,94	4,68	0,00	63,11	176	9,57	104,4	0,12	25,2	0,08	0	0,06
фирм	Пышка "Эстонская"	50	6,03	7,84	18,49	171,83	112,99	9,05	95,35	0,49	22,26	2,67	0,04	0,04
693	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	147,58	55,55	135,5	1,57	12	0,35	0,06	7,12
	Итого		14,41	14,64	65,94	459,74	347,04	76,46	280,59	1,95	74,05	3,05	0,16	13,24
Завтрак 2 вариант														
	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
413	Сосиски отварные	100,00	9,90	17,93	0,40	202,00	28	15	111	1,44	0	0,4	0,1	0
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,23	6,79	35,75	254,50	50,34	144	208,74	4,51	18	0,94	0,24	6,3
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		21,97	25,11	68,31	607,65	158,62	214	411,46	7,49	18,05	2,52	0,43	19,5
Обед														
	Овощи порционно	30	0,31	0,05	1,04	7,17	3,7	5,22	6,79	0,23	0	0,21	0,01	3
110	Борщ с капустой с картоф со сметаной с курицей	215/10	5,26	8,73	10,39	144,11	41,01	22,18	73,43	1,2	47,42	0,33	0,05	6,56
фирм	Сеченики рубленые куриные с капу	80	9,70	11,60	10,24	187,22	40,57	18,49	92,79	1,26	37,96	2,73	0,07	2,62
516	Макарони 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
601	Соус сметанный с томатом	30	0,48	1,50	1,95	23,68	6,88	1,48	6,74	0,07	11,25	0,08	0,01	0,23
639	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	75,40	82,85	56,64	67,51	1,23	0	1,18	0,05	12,76
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого за 'Обед '		25,12	26,90	102,65	772,41	123,26	69,27	259,14	4,43	126,1	4,94	0,25	36,4
	Всего		47,09	52,01	170,96	1380,06	281,88	283,23	670,60	11,92	144,18	7,46	0,68	55,90
Полдник														
-	Сок	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
	Итого		8,28	14,22	75,50	468,77	28,37	18,46	74,33	3,65	3	7,75	0,11	4

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

1 неделя вторник

Завтрак

-	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,88	5,30	26,39	175,66	87,73	27,87	114,19	0,61	18,72	0,15	0,08	0,4
фирм	Булочка "Шоколадница"	50	4,33	7,32	29,20	199,00	0,06	0,02	0	1,38	8,23	29,33	5,54	0,46
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	22,44	124,07	144,53	40,54	110,46	0,71	12	0,38	0,05	7,12
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		15,40	18,29	111,73	688,24	281,62	96,96	300,98	6,55	63,72	5,18	0,27	27,52

Завтрак 2 вариант

	Овощи порционно	30	0,31	0,05	1,04	7,17	3,7	5,22	6,79	0,23	0	0,21	0,01	3
фирм	Плов с курицей	150	9,21	11,35	30,98	269,05	17,8	29,71	118,59	1,07	14,7	3,07	0,05	1,24
741	Ватрушка с повидлом	50	2,94	1,44	28,02	137,71	8,59	4,99	24,97	0,54	5,1	0,53	0,03	0,04
686	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,08	0,01	9,23	36,57	67,17	45,8	53,44	0,92	0,05	0,61	0,04	12,8
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		16,30	20,73	84,54	603,94	106,03	91,28	233,14	3,06	47,75	8,13	0,19	17,04

Обед

198	Суп картоф клецками с курицей	215	6,86	7,50	18,01	171,55	23,6	20,03	83,03	1,1	42,92	0,53	0,08	4,43
фирм	Коллета "Умка"	80	12,72	11,88	12,32	210,14	28,99	21,04	122,58	1,82	18,48	2,83	0,08	0,3
520	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	138,46	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	0,18	0,12	10,74
639	Компот из сухофруктов	200	0,98	0,05	27,45	116,29	28,69	18,27	25,4	0,61	0	1,1	0,01	0,32
772	Булочка с маком	50	4,19	1,66	26,86	143,53	8,87	5,96	33,69	0,47	1,65	1,14	0,05	0
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		31,43	23,77	124,01	862,07	144,13	111,3	397,22	6,27	48,69	6,13	0,45	15,64
	Всего		47,73	44,50	208,55	1466,01	250,16	202,56	630,36	9,33	96,44	14,26	0,64	32,68

Полдник

693	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	147,58	55,55	135,5	1,57	12	0,35	0,06	7,12
	Печенье сахарное	50	3,53	4,31	33,85	191,32	12,76	8,7	39,15	0,91	3	1,75	0,03	0
	Итого		7,39	7,79	56,76	329,33	160,34	64,25	174,65	2,49	15	2,1	0,08	7,12

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

1 неделя среда

Завтрак

	Овощи порционно	30	0,31	0,05	1,04	7,17	3,7	5,22	6,79	0,23	0	0,21	0,01	3
340	Омлет натуральный	150	14,26	16,62	1,75	213,36	81,51	14,68	209,8	2,52	190,4	0,75	0,06	0,11
738	Пирожок с повидлом	50	3,32	1,02	26,81	129,74	0,1	5,34	31,91	0,9	15,5	91,4	25,6	1,46
686	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,08	0,01	9,23	36,57	67,17	45,8	53,44	0,92	0,05	0,61	0,04	12,8
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		22,15	21,16	64,80	546,35	169,28	77,12	330,21	4,59	193,5	4,4	0,21	15,92

Завтрак 2 вариант

фирм	Голубцы ленивые	150	9,27	10,60	13,34	192,24	54,34	25,28	93,96	1,61	0	3,64	0,04	15,36
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
705	Напиток шиповника	200	0,64	0,25	22,41	101,73	10,96	2,96	2,96	0,56	0	0,76	0,01	80
фирм	Пьшка "Эстонская"	50	6,03	7,84	18,49	171,83	112,99	9,05	95,35	0,49	22,26	2,67	0,04	0,04
	Итого		20,74	16,05	76,68	556,96	221,29	45,38	244,22	3,18	26,58	5,74	0,13	95,41

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/10	6,89	5,60	14,35	141,68	31,6	30,7	103	1,8	14,16	0,33	0,14	4,28
фирм	Тефтели "Забава"	60/30	9,53	15,39	9,50	216,67	11,02	13,49	87,62	0,9	23,98	3,6	0,04	0,83
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
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
-	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
	Итого		26,34	26,72	107,79	803,58	161	121,3	335,88	9,27	67,69	6,32	0,38	37,11
	Всего		47,08	42,77	184,47	1360,54	382,29	166,65	580,10	12,45	94,27	12,06	0,51	132,52

Полдник

фирм	Лепешка сметанная	100	5,96	8,18	39,00	257,00	20,1	8,66	54,7	0,7	41	0,94	0,08	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Итого за		6,07	7,85	27,58	206,64	178,4	54,32	147,83	1,39	22,31	3,27	0,08	12,04

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

1 неделя пятница

Завтрак

302	Каша овсяная молочная с маслом	155	5,21	6,80	24,59	185,82	72,99	39,69	140,79	1,21	23,6	0,62	0,13	0,26
693	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	147,58	55,55	135,5	1,57	12	0,35	0,06	7,12
-	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
фирм	Пышка "Эстонская"	50	6,03	7,84	18,49	171,83	112,99	9,05	95,35	0,49	22,26	2,67	0,04	0,04
	Итого		15,91	18,92	85,59	593,01	365,55	122,3	393,64	7,67	57,86	4,03	0,29	27,41

5

Завтрак 2 вариант

фирм	Салат "Светофор"	30	0,46	3,01	2,83	41,21	5,93	6,1	12,53	0,18	0	1,38	0,02	3,41
498	Котлеты, биточки рублен из кур	80	12,72	12,40	11,17	210,01	14,2	17,77	106,68	1,47	34,94	2,76	0,08	0,22
516	Макароны 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
639	Компот из сухофруктов (кураги)	200	0,98	0,05	27,45	116,29	28,69	18,27	25,4	0,61	0	1,1	0,01	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		22,55	20,44	93,04	661,45	51,23	45,77	198,6	3,32	64,44	5,74	0,2	27,64

Обед

132	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	215/10	5,56	8,34	12,65	152,34	26,23	22,17	86,55	1,01	31,98	0,35	0,07	5,52
436	Жаркое по-домашнему	150	9,05	10,13	17,66	203,41	20,42	32,68	132,95	2,05	0	2,06	0,14	21,95
639	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	75,40	82,85	56,64	67,51	1,23	0	1,18	0,05	12,76
фирм	Булочка детская	50	3,25	1,04	19,51	104,18	8,04	4,89	26,93	0,37	0	0,8	0,04	0
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		21,92	19,89	90,47	647,30	146,34	122,5	342,22	5,14	31,98	4,94	0,34	40,23
	Всего		44,47	40,33	183,51	1308,75	197,57	168,24	540,82	8,46	96,42	10,68	0,54	67,87

Полдник

-	Молоко кипяченое	200	5,75	5,94	9,02	111,41	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	0	0,06	1,1
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
	Итого		13,04	19,97	64,32	493,69	237,18	36,16	225,55	1,03	28,32	7,55	0,15	1,1

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

2 неделя понедельник

Завтрак

6

302	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,23	5,56	29,41	187,34	83,26	23,46	102,64	0,38	20,88	0,18	0,04	0,38
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	22,44	124,07	144,53	40,54	110,46	0,71	12	0,38	0,05	7,12
фирм	Пицца "Солнечная лужайка"	100	9,41	15,44	21,64	267,62	117,32	17,09	135,98	1,01	29,1	2,94	0,1	0,95
	Итого		16,64	23,88	73,49	579,04	345,11	81,1	349,07	2,11	61,98	3,5	0,2	8,45

Завтрак 2 вариант

471	Фрикадельки из говядины,	90	8,82	7,65	6,60	132,21	15,48	12,74	87,36	1,23	15,25	0,41	0,04	0,09
508	Каша пшеничная	150	0,48	4,33	3,95	55,88	8,55	3,31	8,21	0,05	29,5	0,05	0	3,05
фирм	Булочка с сыром	50	5,42	8,93	20,20	182,60	8,23	7,12	30,68	0,44	212	198	28,6	1,13
686	Чай с лимоном с сахаром	200	0,04	0,01	15,19	61,53	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		17,94	15,63	67,08	489,00	148,3	74,9	235,11	3,12	51,69	3,04	0,17	15,15

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
фирм	Свекольник с курицей со сметаной	215/10	5,37	10,24	11,49	145,43	33,49	23,75	79,55	1,22	31,98	0,33	0,06	5,46
413	Сосиски отварные	80	7,92	14,34	0,32	161,96	22,4	12	89,04	1,15	0	0,32	0,08	0
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 сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	75,40	82,85	56,64	67,51	1,23	0	1,18	0,05	12,76
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		32,27	35,24	91,37	820,56	239,61	171,2	482,57	8,58	49,68	5,61	0,66	25,46
	Всего		50,21	50,87	158,45	1309,56	387,91	246,10	717,68	11,70	101,37	8,65	0,83	40,61

Полдник

-	Сок	200	1,00	0,20	20,20	120,00	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
767	Булочка ванильная	100	7,79	6,52	53,35	309,48	17,55	10,9	66,53	0,93	9	3,62	0,09	0
	Итого		8,79	6,72	73,55	429,48	31,55	18,9	80,53	3,73	9	3,82	0,11	4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г	всего	г			Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
-	Фрукты свежие	200	0,80		0,80		19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,88		5,30		26,39	175,66	87,73	27,87	114,19	0,61	18,72	0,15	0,08	0,4
693	Какао с молоком	200	3,87		3,48		22,90	138,00	147,58	55,55	135,5	1,57	12	0,35	0,06	7,12
фирм	Пышка "Эстонская"	50	6,03		7,84		18,49	171,83	112,99	9,05	95,35	0,49	22,26	2,67	0,04	0,04
	Итого		15,58		17,42		87,39	582,86	380,29	110,5	367,04	7,07	52,98	3,56	0,23	27,55

2 неделя вторник

Завтрак

7

Завтрак 2 вариант																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г	всего	г			Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
фирм	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
512	Филе тушеное в сметанном соусе	80	10,48		14,97		3,13	190,14	21,39	13,1	97,55	0,85	30,37	2,47	0,04	0,8
686	Рис припущенный	150	3,73		4,57		37,81	214,03	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	0,27	0,04	0
767	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,08		0,01		9,23	36,57	67,17	45,8	53,44	0,92	0,05	0,61	0,04	12,8
	Хлеб пшеничный	50	3,57		0,35		22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Булочка ванильная	50	3,89		3,26		26,68	154,74	8,78	5,45	33,26	0,47	4,5	1,81	0,05	0
	Итого		21,22		28,89		94,14	736,27	118,55	98,86	292,84	3,31	92,92	7,63	0,21	14,8

Обед

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г	всего	г			Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
124	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	200/10/10	4,41		6,84		7,33	122,08	35,83	19,86	65,32	1,02	32,66	0,24	0,06	10,1
487	Курица отварная	80	18,26		15,35		0,33	212,74	17,58	15,56	130,48	1,47	38,92	0,56	0,04	0,72
516	Макаронные 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
738	Пирожок с картофелем	50	3,23		1,77		22,09	117,21	0,05	11,1	0,02	0,57	22,1	44,1	9,03	0,63
640	Кисель плодово-ягодный	200	0,09		0,03		24,46	98,26	66,12	44,42	55,63	0,96	0	0,74	0,04	12,24
	Хлеб пшеничный	50	3,57		0,35		22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		35,07		28,91		109,46	863,35	140,55	104,8	322,23	5,29	123,2	47,03	9,27	23,69
	Всего		56,29		57,80		203,60	1599,62	259,10	203,61	615,07	8,60	216,10	54,66	9,48	38,49

Полдник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г	всего	г			Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
-	Молоко кипяченое	200	5,75		5,94		9,02	111,41	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	0	0,06	1,1
766	Сдоба обыкновенная	100	3,99		2,85		26,64	152,06	8,69	5,68	32,46	0,46	2	1,71	0,05	0
	Итого		9,74		8,79		35,66	263,47	231,51	31,38	197,67	0,64	27,32	1,71	0,11	1,1

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

2 неделя среда

Завтрак

8

340	Омлет натуральный	150	14,26	16,62	1,75	213,36	81,51	14,68	209,8	2,52	190,4	0,75	0,06	0,11
767	Булочка ванильная	50	3,89	3,26	26,68	154,74	8,78	5,45	33,26	0,47	4,5	1,81	0,05	0
3	Сыр (порциями)	20	4,94	4,68	0,00	63,11	176	9,57	104,4	0,12	25,2	0,08	0	0,06
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Итого		23,14	24,57	37,52	466,03	331,69	74,97	399,95	4,01	220,2	3,24	0,16	12,17

Завтрак 2 вариант

фирм	Салат "Осенний"	30	0,22	1,48	1,04	19,02	5,38	3,21	6,2	0,2	0	0,68	0	0,43
478	Запеканка картофельная с мясом	150	9,87	12,30	27,28	267,32	24,9	39,08	147,59	2,12	27,97	2,24	0,16	12,16
639	Компот из сухофруктов	200	0,98	0,05	22,90	99,04	96,93	65,77	80,21	1,51	0	1,73	0,06	12,92
фирм	Рулет с маком	50	4,21	1,67	29,26	148,85	0,06	4,33	0,01	1,49	12	55	17	0,75
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		18,85	15,85	102,87	646,19	136,07	118,5	262,29	5,8	39,97	60,2	17,26	26,26

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/10	6,89	5,60	14,35	141,68	31,67	30,68	102,54	1,8	14,16	0,33	0,14	4,28
462	Тефтели (2 вариант)	60/30	7,99	11,65	9,00	175,04	13,8	14,76	83,28	1,32	5,1	3,86	0,04	0,48
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,23	6,79	35,75	254,50	50,34	144	208,74	4,51	18	0,94	0,24	6,3
	Овощи порционно	30	0,31	0,05	1,04	7,17	3,7	5,22	6,79	0,23	0	0,21	0,01	3
634	Компот из яблок	200	0,28	0,11	23,79	97,17	10,14	8,09	8,61	0,4	0	0,21	0,01	24
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		24,79	25,79	99,29	757,92	123,5	198	401,02	7,96	55,75	6,02	0,39	43,88
	Всего		43,64	41,64	202,16	1404,11	259,57	316,44	663,31	13,76	95,72	66,22	17,65	70,14

Полдник

-	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	Пряники	50	1,50	0,00	3,64	20,94	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		2,50	0,20	23,84	107,42	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4

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

2 неделя четверг

Завтрак

366	Запеканка из творога	150	24,38	17,73	31,66	386,03	248,03	36,04	288,53	0,85	111,3	0,61	0,07	0,42
-	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Итого		25,21	18,54	60,35	518,20	345,44	99,31	363,01	6,14	111,3	1,61	0,17	32,42

Завтрак 2 вариант

505	Кнели из кур	80	14,70	14,41	4,91	208,91	35,18	15,24	119,22	1,32	53,9	0,6	0,04	0,49
534	Капуста тушеная	150	3,58	4,25	15,22	120,00	87,15	30,06	59,63	1,22	29,5	0,32	0,06	31,58
741	Вагрушка с творогом	50	5,79	3,31	21,25	138,00	8,59	1,44	24,97	0,54	5,1	52,7	12,5	1,44
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		25,05	20,49	80,30	617,76	211,21	105,3	295,54	4,62	88,54	2,64	0,22	45,31

Обед

148	Суп лапша домашняя с курицей	215	5,84	7,24	11,05	135,39	12,36	9,83	57,41	0,67	41,17	0,44	0,04	0,63
фирм	Жаркое из птицы	150	7,80	8,90	17,84	188,08	20,52	24,53	88,35	1,33	12,25	2,53	0,09	6,92
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
773	Булочка "Веснушка"	50	3,94	3,14	26,92	155,35	7,73	5,64	32,54	0,45	1,65	1,85	0,05	0
	Хлеб пшеничный	200	14,29	1,41	89,54	447,84	35,2	24,36	113,1	1,91	0	2,2	0,16	0
	Итого		32,87	20,89	165,55	1013,14	89,81	72,36	305,4	7,16	55,07	7,22	0,36	11,55
	Всего		57,92	41,38	245,85	1630,90	301,02	177,67	600,94	11,78	143,61	9,86	0,58	56,86

Полдник

фирм	Пышка "Эстонская"	50	6,03	7,84	18,49	171,83	112,99	9,05	95,35	0,49	22,26	2,67	0,04	0,04
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Итого		6,07	7,85	27,58	206,64	178,4	54,32	147,83	1,39	22,31	3,27	0,08	12,04

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

2 неделя пятница

Завтрак

10

302	Каша овсяная молочная с маслом	155	5,21	6,80	24,59	185,82	72,99	39,69	140,79	1,21	23,6	0,62	0,13	0,26
-	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	22,44	124,07	144,53	40,54	110,46	0,71	12	0,38	0,05	7,12
фирм	Булочка "Шоколадница"	50	4,33	7,32	29,20	199,00	0,06	0,02	55,26	1,38	8,23	29,33	5,54	0,46
	Итого		14,93	13,27	84,55	530,87	279,13	105,3	328,5	6,71	44,68	1,99	0,28	27,39

Завтрак 2 вариант

443	Плов из говядины	150	10,41	10,82	30,18	265,81	15,47	33,02	135,08	1,57	0	2,75	0,05	1,26
фирм	Лепешка сметанная	50	5,42	8,93	20,20	182,60	8,1	0,16	0,8	0,43	3	2,28	0,05	0,16
639	Компот из кураги	200	0,49	0,03	18,26	75,40	82,85	56,64	67,51	1,23	0	1,18	0,05	12,76
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		18,91	15,49	103,17	641,53	46,37	52,45	209,26	5,28	3	5,77	0,16	5,26

Обед

фирм	Солянка домашняя со сметаной	235	5,50	8,24	8,79	134,58	24,78	16,26	68,08	1,09	16,94	0,3	0,06	3,36
451	Котлеты куриные	80	12,72	12,40	11,17	210,01	14,2	17,77	106,7	1,47	34,94	2,76	0,08	0,22
224	Рагу из овощей	150	2,91	6,66	18,02	150,20	37,42	34,51	75,5	1,25	45,73	0,37	0,11	12,95
705	Напиток пшеничного	200	0,64	0,25	22,41	101,73	10,96	2,96	2,96	0,56	0	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	22,39	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0,55	0,04	0
	Итого		24,97	26,38	82,56	691,54	91,63	75,08	278,44	5,17	62,67	4,49	0,26	96,31
	Всего		43,88	41,87	185,73	1333,07	138,00	127,53	487,70	10,45	65,67	10,26	0,42	101,57

Полдник

766	Сдоба обыкновенная	100	3,99	2,85	26,64	152,06	8,69	5,68	32,46	0,46	2	1,71	0,05	0
631	Компот из яблок	200	0,15	0,14	17,19	69,55	74,4	50,63	58,64	1,72	0	0,71	0,05	14,2
	Итого		4,14	2,99	43,83	221,61	83,1	56,31	91,1	2,18	2	2,42	0,1	14,2

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель

Управления «Роспотребнадзор»

по Ульяновской области

Д.А.Бородков

« » 2019г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торговый Дом СПШ»

С.К.Кондрев

« » 2019г



ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ

Для учащихся общеобразовательных школ

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г.Ульяновска

/возрастная группа с 11 до 17 лет/.

Ульяновск с 11 лет и старше от 24.10.2019г

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

1 неделя понедельник

Завтрак

302	Каша манная молочная с маслом	205	7,30	7,56	40,03	261,39	20,78	118,69	0,57	49,18	0,72	0,09	0,51
3	Сыр (порциями)	20	4,94	4,68	0,00	63,11	176	9,57	104,4	0,12	25,2	0	0,06
фирм	Пышка "Эстонская"	50	6,03	7,84	18,49	171,83	9,05	95,35	0,49	22,26	2,67	0,04	0,04
693	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	55,55	135,5	1,57	12	0,35	0,06	7,12
	Итого		16,22	15,52	75,93	515,82	81,6	309,79	2,08	78,93	3,22	0,18	13,37

Завтрак 2 вариант

	Овощи порционно	50	0,38	0,04	1,14	7,30	10,12	18,27	0,26	0	0,05	0,01	2
413	Сосиски отварные	100	9,90	17,93	0,40	202,45	28	111,3	1,44	0	0,4	0,1	0
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,12	7,25	44,02	303,40	18,97	222,82	4,99	18	0,76	0,26	0
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		26,40	25,92	97,10	756,37	83,41	405,97	10,16	18	2,18	0,45	6

Обед

	Овощи порционно	50	0,52	0,09	1,73	11,95	6,16	8,7	11,31	0,39	0,35	0,02	5
110	Борщ с капустой с картофелем с	265/10	5,53	9,34	12,36	159,13	45,73	25,58	80,4	1,36	51,67	0,06	7,82
фирм	Сеченики рубленые куриные с капу	100	12,13	14,50	12,80	234,02	50,72	23,11	115,99	1,58	47,45	0,08	3,27
601	Соус сметанный с томатом	30	0,48	1,50	1,95	23,68	6,88	1,48	6,74	0,07	11,25	0,08	0,23
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
639	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	75,40	82,85	56,64	67,51	1,23	0	1,18	12,76
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06
	Итого за 'Обед'		30,55	30,72	123,40	916,92	145,91	84,72	313,36	5,41	139,9	6,17	40,32
	Всего		56,95	56,64	220,50	1673,29	229,32	270,38	719,33	15,57	157,87	8,35	46,32

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			всего	г	всего	г			Са	Mg	P	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг

1 неделя вторник

Завтрак

-	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	4,99	5,88	25,63	177,01	137,74	42,88	141,58	0,82	21,84	0,34	0,09	4,73
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	22,44	124,07	144,53	40,54	110,46	0,71	12	0,38	0,05	7,12
фирм	Булочка "Шоколадница"	50	4,33	7,32	29,20	199,00	0,06	0,02	0	1,38	8,23	29,33	5,54	0,46
	Итого		16,93	19,01	119,92	734,38	335,15	114,4	339,67	6,95	66,84	5,59	0,29	31,85

2

Завтрак 2 вариант

фирм	Плов с курицей	200	12,69	15,51	41,27	363,74	23,29	40,84	162,36	1,47	20,58	4,11	0,07	1,75
686	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,08	0,01	9,23	36,57	67,17	45,8	53,44	0,92	0,05	0,61	0,04	12,8
	Овощи порционно	50	0,52	0,09	1,73	11,95	6,16	8,7	11,31	0,39	0	0,35	0,02	5
741	Ватрушка с повидлом	50	2,94	1,44	28,02	137,71	8,59	4,99	24,97	0,54	5,1	0,53	0,03	0,04
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		21,42	25,07	104,47	748,20	117,5	108,3	292,74	3,8	53,63	9,54	0,23	19,55

Обед

1982	Суп картоф клецками с курицей	265	7,67	8,53	42,09	203,00	27,07	23,9	85,81	1,29	51,57	0,63	0,1	5,34
фирм	Коглета "Умка"	100	15,90	14,85	15,40	262,68	36,24	26,3	153,22	2,28	23,1	3,53	0,1	0,37
520	Картофельное пюре	180	3,72	4,55	24,14	158,81	48,47	34,54	102,37	1,26	15,48	0,2	0,14	12,47
639	Компот из сухофруктов	200	0,98	0,05	27,45	116,29	28,69	18,27	25,4	0,61	0	1,1	0,01	0,32
772	Булочка с маком	50	4,19	1,66	26,86	143,53	8,87	5,96	33,69	0,47	1,65	1,14	0,05	0
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого за 'Обед'		37,69	28,05	143,11	1007,14	172,31	130,9	475,44	7,43	57,93	7,14	0,54	18,36
	Всего		59,11	53,12	247,58	1755,34	289,81	239,22	768,18	11,23	111,56	16,68	0,77	37,91

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

1 неделя среда

Завтрак

	Овощи порционно	50	0,52	0,09	1,73	11,95	6,16	8,7	11,31	0,39	0	0,35	0,02	5
340	Омлет натуральный	200	19,02	22,16	2,33	284,48	108,67	19,57	279,74	3,36	253,9	1,01	0,09	0,15
686	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,08	0,01	9,23	36,57	67,17	45,8	53,44	0,92	0,05	0,61	0,04	12,8
738	Пирожок с повидлом	50	3,32	1,02	26,81	129,74	0,1	5,34	31,91	0,9	15,5	91,4	25,6	1,46
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		28,54	26,88	75,03	667,03	202,43	87,93	415,98	5,78	257	5,01	0,25	17,95

3

Завтрак 2 вариант

фирм	Голубцы ленивые	200	12,59	14,32	17,45	257,54	70,28	33,53	126,3	2,16	0	4,86	0,05	20,24
фирм	Пышка "Эстонская"	50	6,03	7,84	18,49	171,83	112,99	9,05	95,35	0,49	22,26	2,67	0,04	0,04
705	Напиток шиповника	200	0,64	0,25	22,41	101,73	10,96	2,96	2,96	0,56	0	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		25,49	19,91	89,75	667,04	240,74	56,07	287,87	3,92	26,58	7,18	0,16	100,29

Обед

-	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/10	7,91	6,44	17,92	169,01	37,72	37,31	121,17	2,14	17,7	0,39	0,18	5,2
фирм	Тефтели "Забава"	80/30	11,89	14,91	13,18	237,24	17,73	16,98	112,05	1,09	30,28	4,15	0,05	1,02
516	Макароны отварные	180	6,61	4,70	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	29,5	1	0,07	0
68	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого за 'Обед'		32,25	27,35	130,56	929,39	179,14	135,3	398,01	10,14	77,53	7,31	0,46	38,22
	Всего		57,74	47,26	220,31	1596,43	419,88	191,39	685,88	14,06	104,11	14,49	0,62	138,51

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

1 неделя четверг

Завтрак

366	Запеканка из творога	200	33,15	23,88	39,69	510,28	321,01	47,42	384,21	1,15	150,5	0,83	0,1	0,54
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
-	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
	Итого		33,99	24,69	68,38	642,45	418,41	110,7	458,69	6,45	150,6	1,83	0,2	32,54

4

Завтрак 2 вариант

371	Рыба припущенная	100	19,04	6,09	3,32	144,95	44,89	57,85	268,27	1	10,37	3,1	0,13	0,24
520	Картофельное пюре	180	3,72	4,55	24,14	158,81	48,47	34,54	102,37	1,26	15,48	0,2	0,14	12,47
фирм	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,24	0,11	21,42	86,09	9,33	3,83	5,92	0,49	0	0,08	0,01	5,6
767	Булочка ванильная	50	3,89	3,26	26,68	154,74	8,78	5,45	33,26	0,47	4,5	1,81	0,05	0
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		33,04	14,53	105,28	700,75	165,07	112,2	474,93	3,88	32,75	5,58	0,39	18,33

Обед

135	Суп из овощей с говядиной со сметаной	250/10/10	4,99	8,76	11,48	149,73	36,46	25,39	83,39	1,22	46,28	0,31	0,09	8,87
437	Гуляш из говядины	100	14,57	15,89	3,83	218,10	17,08	20,44	156,14	2,27	0	2,18	0,05	0,84
512	Рис припущенный	180	4,47	4,68	45,36	249,51	9,18	30,99	91,98	0,67	29,5	0,31	0,04	0
68	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		31,06	31,26	114,42	884,93	144,79	133,5	439,8	5,95	76,83	5,03	0,3	21,71
	Всего		64,10	45,79	219,70	1585,68	309,86	245,69	914,73	9,83	109,58	10,61	0,69	40,04

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

1 неделя пятница

Завтрак

302	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,38	7,86	29,47	224,78	153,93	68,08	219,22	1,78	28	0,92	0,19	4,6
693	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	147,58	55,55	135,5	1,57	12	0,35	0,06	7,12
-	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
фирм	Пышка "Эстонская"	50	6,03	7,84	18,49	171,83	112,99	9,05	95,35	0,49	22,26	2,67	0,04	0,04
	Итого		18,08	19,98	90,47	631,98	446,49	150,7	472,07	8,24	62,26	4,33	0,34	31,76

5

Завтрак 2 вариант

фирм	Салат "Светофор"	50	0,77	5,02	4,72	68,68	9,88	10,16	20,88	0,3	0	2,29	0,03	5,68
498	Котлеты, биточки рубленые из кури	100	15,90	15,50	13,96	262,52	17,75	22,21	133,35	1,84	43,68	3,45	0,1	0,28
516	Макароны отварные	180	6,61	4,70	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	29,5	1	0,07	0
639	Компот из сухофруктов	200	0,98	0,05	27,45	116,29	28,69	18,27	25,4	0,61	0	1,1	0,01	0,32
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		28,56	25,82	113,24	819,33	64,05	58,22	253,15	4,15	73,18	7,72	0,26	29,96

Обед

132	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной	250/10/10	6,00	9,13	15,73	174,64	29,34	26,67	99,18	1,18	35,52	0,4	0,09	6,86
436	Жаркое по-домашнему	200	13,29	15,65	24,93	301,32	27,29	46,57	192,18	2,95	0	3,33	0,19	30,96
639	Компот из сухофруктов (кураги)	200	0,49	0,03	18,26	75,40	82,85	56,64	67,51	1,23	0	1,18	0,05	12,76
фирм	Булочка детская	50	3,25	1,04	19,51	104,18	8,04	4,89	26,93	0,37	0	0,8	0,04	0
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		28,54	26,51	111,71	823,36	90,99	94,64	371,88	7,98	35,52	5,49	0,4	41,82
	Всего		57,10	52,33	224,95	1642,69	155,04	152,86	625,03	12,13	108,70	13,21	0,66	71,78

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

2 неделя понедельник

Завтрак

311	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,05	5,81	42,35	250,38	172,92	75,93	193,4	1,37	21,6	0,8	0,1	11,62
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	22,44	124,07	144,53	40,54	110,46	0,71	12	0,38	0,05	7,12
фирм	Пицца "Солнечная лужайка"	100	9,41	15,44	21,64	267,62	117,32	17,09	135,98	1,01	29,1	2,94	0,1	0,95
	Итого		18,46	24,13	86,43	642,07	434,77	133,6	439,84	3,09	62,7	4,12	0,25	19,69

6

Завтрак

471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	110	11,57	9,82	8,15	169,23	17,44	16,44	113,83	1,6	18,08	0,52	0,05	0,09
508	Каша пшеничная	180	0,57	4,39	4,73	59,73	9,79	3,95	9,6	0,06	29,5	0,05	0	3,65
фирм	Булочка с сыром	50	5,42	8,93	20,20	182,60	8,23	7,12	30,68	0,44	212	198	28,6	1,13
686	Чай с лимоном с сахаром	200	0,04	0,01	15,19	61,53	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		22,20	17,99	78,36	574,67	155,02	81,68	274,28	3,69	54,53	3,36	0,2	15,76

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
фирм	Свекольник с курицей со сметаной	265/10	5,74	9,03	14,21	165,59	38,1	28,55	90,14	1,42	35,52	0,38	0,07	6,73
413	Сосиски отварные	100	9,90	17,93	0,40	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0,4	0,1	0
330	Гороховое пюре	180	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 сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	75,40	82,85	56,64	67,51	1,23	0	1,18	0,05	12,76
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого за 'обед'		36,05	37,75	103,12	925,99	253,34	181,4	526,71	9,27	53,22	5,96	0,71	26,73
	Всего		58,25	55,74	181,48	1500,66	408,36	263,11	800,99	12,96	107,75	9,32	0,91	42,49

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

2 неделя вторник

Завтрак

-	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	4,99	5,88	25,63	177,01	137,74	42,88	141,58	0,82	21,84	0,34	0,09	4,73	
693	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	147,58	55,55	135,5	1,57	12	0,35	0,06	7,12	
фирм	Пышка "Эстонская"	50	6,03	7,84	18,49	171,83	112,99	9,05	95,35	0,49	22,26	2,67	0,04	0,04	
	Итого		15,69	18,00	86,63	584,20	430,3	125,5	394,43	7,29	56,1	3,75	0,24	31,89	

Завтрак 2 вариант

	Овощи порционно	50	0,38	0,04	1,14	7,30	10,12	6,09	18,27	0,26	0	0,05	0,01	2
фирм	Филе тушеное в сметанном соусе	100	13,10	18,71	3,91	237,68	26,74	16,37	121,93	1,07	37,96	3,09	0,06	0,99
512	Рис припущенный	180	4,47	4,68	45,36	249,51	9,18	30,99	91,98	0,67	29,5	0,31	0,04	0
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,08	0,01	9,23	36,57	67,17	45,8	53,44	0,92	0,05	0,61	0,04	12,8
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
767	Булочка ванильная	50	3,89	3,26	26,68	154,74	8,78	5,45	33,26	0,47	4,5	1,81	0,05	0
	Итого		26,16	32,90	111,89	866,99	134,09	112,2	351,25	3,94	100,5	8,53	0,25	15,8

Обед

124	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	250/10/10	4,72	7,82	8,31	126,65	41,47	24,43	71,32	1,06	26,7	0,29	0,06	12,01
487	Курица отварная	100	22,83	19,19	0,41	265,92	21,98	19,46	163,1	1,83	48,65	0,71	0,05	0,9
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
640	Кисель плодово-ягодный	200	0,09	0,03	24,46	98,26	66,12	44,42	55,63	0,96	0	0,74	0,04	12,24
738	Пирожок с картофелем	50	3,23	1,77	22,09	117,21	0,05	11,1	0,02	0,57	22,1	44,1	9,03	0,63
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		42,48	34,00	126,04	999,01	155,9	117,2	380,38	6,03	127	47,61	9,31	25,78
	Всего		68,64	66,90	237,93	1866,00	289,99	229,41	731,63	9,97	227,46	56,14	9,56	41,58

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ккал	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	в 100 г	всего	в 100 г			Са	Mg	P	Fe	A, мг	ТЭ, мг	B1, мг
2 неделя среда															
Завтрак															
340	Омлет натуральный	200	19,02	22,16	2,33	284,48	108,67	19,57	279,74	3,36	253,9	1,01	0,09	0,15	
68	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12	
767	Булочка ванильная	50	3,89	3,26	26,68	154,74	8,78	5,45	33,26	0,47	4,5	1,81	0,05	0	
3	Сыр (порциями)	20	4,94	4,68	0,00	63,11	176	9,57	104,4	0,12	25,2	0,08	0	0,06	
	Итого		27,89	30,11	38,10	537,15	358,86	79,86	469,88	4,85	283,7	3,5	0,18	12,21	

8

Завтрак 2 вариант														
фирм	Салаг "Осенний"	50	0,37	2,47	1,74	31,71	8,96	5,34	10,33	0,33	0	1,13	0	0,72
478	Запеканка картофельная с мясом	200	13,55	16,86	35,85	359,84	31,79	51,9	199,03	2,85	37,17	3,11	0,21	15,96
639	Компот из сухофруктов	200	0,98	0,05	22,90	99,04	96,93	65,77	80,21	1,51	0	1,73	0,06	12,92
фирм	Рулет с маком	50	4,21	1,67	29,26	148,85	0,06	4,33	0,01	1,49	12	55	17	0,75
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		24,11	21,54	121,09	796,18	150,06	135,9	329,17	6,85	49,17	61,74	17,33	30,35

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/10	7,99	6,44	17,92	169,08	37,72	37,31	122	2,14	17,7	0,99	0,18	5,2
462	Тефтели (2 вариант)	80/30	10,62	15,27	11,42	228,42	16,86	19,04	110,18	1,73	5,1	5,14	0,06	0,6
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,12	7,25	44,02	303,40	18,97	148	222,82	4,99	18	0,76	0,26	0
	Овощи порционно	50	0,52	0,09	1,73	11,95	6,16	8,7	11,31	0,39	0	0,35	0,02	5
634	Компот из яблок	200	0,28	0,11	23,79	97,17	10,14	8,09	8,61	0,4	0	0,21	0,01	24
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		34,53	29,65	130,22	966,75	102,17	229,7	514,51	10,32	40,8	8,22	0,59	34,8
	Всего		58,64	51,19	251,31	1762,93	252,23	365,58	843,68	17,17	89,97	69,96	17,92	65,15

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

2 неделя четверг

Завтрак

366	Запеканка из творога	200	33,15	23,88	39,69	510,28	321,01	47,42	384,21	1,15	150,5	0,83	0,1	0,54
-	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
68	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Итого		33,99	24,69	68,38	642,45	418,41	110,7	458,69	6,45	150,6	1,83	0,2	32,54

9

Завтрак 2 вариант

505	Кнели из кур	100	18,38	18,01	6,13	261,14	43,98	19,05	149,03	1,65	67,38	0,76	0,06	0,61
534	Капуста тушеная	180	4,32	4,30	18,66	138,46	104,69	36,33	71,82	1,47	29,5	0,37	0,07	38,26
741	Ватрушка с творогом	50	5,79	3,31	21,25	138,00	8,59	1,44	24,97	0,54	5,1	52,7	12,5	1,44
68	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	0,6	0,04	12
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		31,05	24,30	94,37	736,16	245,1	120,3	356,15	5,5	102	3,08	0,26	52,92

Обед

140	Суп лапша домашняя с картофелем с курицей	265	6,65	6,55	19,26	168,03	26,81	27,55	95,51	1,32	32,65	0,46	0,11	7,35
фирм	Жаркое из курицы	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
773	Булочка "Веснушка"	50	3,94	3,14	26,92	155,35	7,73	5,64	32,54	0,45	1,65	1,85	0,05	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	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		27,32	22,81	121,09	821,85	85,94	82,13	181,64	7	51,45	6,8	0,35	20,43
	Всего		58,37	47,11	215,46	1558,01	331,04	202,39	537,79	12,50	153,47	9,88	0,61	73,35

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	г	всего	г			Са	Мg	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг

2 неделя пятница

Завтрак

302	Каша овсяная молочная с маслом	205	6,95	6,78	32,18	224,85	95,28	52,8	187,22	1,59	17,47	0,79	0,18	0,34
-	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	0,4	0,06	20
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	22,44	124,07	144,53	40,54	110,46	0,71	12	0,38	0,05	7,12
фирм	Булочка "Шоколадница"	50	4,33	7,32	29,20	199,00	0,06	0,02	55,26	1,38	8,23	29,33	5,54	0,46
	Итого		16,67	13,25	92,14	569,90	301,43	118,4	374,93	7,09	38,55	2,17	0,32	27,48

10

Завтрак 2 вариант

443	Плов из говядины	200	13,87	14,42	40,24	354,41	20,63	44,03	180,11	2,09	0	3,66	0,07	1,67
639	Компот из кураги	200	0,49	0,03	18,26	75,40	82,85	56,64	67,51	1,23	0	1,18	0,05	12,76
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
фирм	Лепешка сметанная	50	5,42	8,93	20,20	182,60	8,1	0,16	0,8	0,43	3	2,28	0,05	0,16
	Итого		23,80	19,24	122,19	774,92	55,05	65,9	265,6	5,99	3	6,91	0,19	5,67

Обед

фирм	Солянка домашняя со сметаной	285	5,73	8,76	10,43	147,43	27,06	18,43	73,44	1,19	19,3	0,33	0,06	4,03
498	Котлеты куриные рублен	100	15,90	15,50	13,96	262,52	17,75	22,21	133,4	1,84	43,68	3,45	0,1	0,28
224	Рагу из овощей	180	3,51	7,19	21,67	173,27	44,4	41,6	90,94	1,5	48,97	0,44	0,13	15,56
705	Напиток шиповника	200	0,64	0,25	22,41	101,73	10,96	2,96	2,96	0,56	0	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,49	31,34	156,74	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0,77	0,06	0
	Итого		30,31	30,29	99,54	820,51	106,83	90,6	336,46	6,17	68,27	5,43	0,32	99,59
	Всего		54,11	49,53	221,73	1595,43	161,88	156,50	602,06	12,16	71,27	12,34	0,51	105,26