

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

общеобразовательного учреждения №


МБОУ Губернаторский лицей №100
В.В. Виленко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»


С.К. Копырев

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательного учреждения

г. Ульяновска МБОУ «Губернаторский лицей №100»

/возрастная группа с 12 до 18 лет / с 28.11 2022г./

МЕНЮ на 2022-2023г Лицей №100 г. Ульяновск с 12-18 лет

1 Неделя понедельник

№	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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг						
Завтрак																					
-	Фрукты свежие (посезонно)	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	255	9,80	8,24	44,76	285,33	163,8	71,09	266,2	2,03	24,36	45,06	0,98	0,23	0,64						
693	Какао с молоком	200	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	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за 'Завтрак'			20,69	12,89	121,60	670,78	347,6	126,5	417,3	7,22	36,36	77,18	61	0,66	130,5						
Обед																					
фирм	*Салат из свежих овощей " Ассорти" заправленный маслом растительным	100	1,55	4,99	6,27	72,47	42,14	17,21	32,9	0,59	0	209,91	2,35	0,03	35,13						
102,19	Суп картофельный .с бобовыми(горох) тренками ржаными 250/10	260	6,00	3,84	24,81	161,50	52,62	37,02	178,1	0,51	29,5	257,05	0,35	0,2	8,67						
фирм	Крокеты "Детские " запеченные под соусом сметанно-томатным	100	16,62	23,50	7,32	271,17	28,3	26,03	124,2	1,1	43,7	80,42	0,59	0,05	3,2						
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,70	41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0						
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2						
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0						
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за 'Обед'			38,72	38,22	143,11	1027,76	164,3	124,6	496,5	5,97	102,7	580,73	5,47	0,47	48,2						
Итого за день			59,41	51,11	264,71	1698,54	512	251,1	913,8	13,2	139,1	657,91	66,47	1,13	178,7						
*Примечание : Замена посезонно -далее (ЭП)																					
фирм	Салат из отварной свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	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						

№	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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг							
Вторник																								
Завтрак																								
3	Сыр порционно	15	3,87		3,91		0,00	51,54	147	8,09	88,2	0,1	30,87	35,7	0,06		0	0,1						
302	Каша молочная гречневая с маслом	255	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						
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60		1,85		12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0		0,02	0,26						
-	Хлеб пшеничный	80	5,29		0,53		37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0		0	0						
Итого за 'Завтрак'			22,45		14,37		98,15	602,06	345,5	138,2	387,2	3,96	72,97	107	0,61	0,25	0,99							
Обед																								
фирм	Салат из капусты белокачанной "Зайчик"	100,00	1,28		5,06		3,76	51,61	42,75	15	22,7	0,46	0	10	60	0,39	1,71							
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	260	2,12		6,20		9,16	97,88	39,61	13,4	31,74	0,48	44,5	250,15	0,2	0,02	9,61							
фирм	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35		7,90		16,91	143,66	150	65,1	297,6	1,94	7,78	234,52	1,68	0,13	1,97							
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	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 смеси сухофруктов	200	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 ржано-пшеничный	70	4,53		0,82		28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0							
-	Хлеб пшеничный	50	3,31		0,33		23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
Итого за 'Обед'			28,34		25,22		130,63	784,84	410,2	233,2	650,9	8,54	77,68	680,76	64,8	0,87	32,48							
Итого за день			50,79		39,59		228,78	1386,9	755,7	371,4	1038	12,5	150,7	787,76	65,41	1,12	33,47							
*Примечание : Замена сезонно -далее (311)																								
фирм	*Салат из капусты "Фасолька" заправленный маслом растительным	100	2,38		10,25		19,11	171,93	60,44	29,75	108,8	1,55	0	12,01	4,53	0,1	12,46							

№	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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг				
Среда																			
Завтрак																			
366	Запеканка из творога со ступиц молоком	180/20	31,78	23,35	45,28	517,89	338,3	48,51	384,1	1,09	145,7	168,2	0,8	0,1	0,57				
686	Чай с лимоном и сахаром	200	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				
Фирм	Пышка " Эстонская"	50	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				
Итого за 'Завтрак'			37,92	31,21	74,73	729,83	526,2	107,8	537	2,62	168	243,26	4,08	0,19	13,76				
Обед																			
20	*Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправл маслом растит	100	0,88	9,92	4,46	108,62	19,29	14,61	33,95	0,67	0	51,15	4,71	0,04	14,06				
110	Борщ с капустой с картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	47,75	23,05	48,63	1,16	42,85	250,32	0,25	0,062	19,62				
492	Плов с птицей	250	17,18	25,11	57,70	524,42	28,88	55,06	228,6	2,06	41,06	381,68	6,48	0,09	1,63				
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4				
-	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за 'Обед'			29,24	39,03	145,77	1038,69	133,9	133	433,6	9,37	83,91	683,85	12,62	0,332	39,31				
Итого за день			67,16	70,24	220,5	1768,52	660,1	240,8	970,6	12	251,9	927,11	16,7	0,522	53,07				

*Примечание : Замена сезонно (311)

(311)	Салат Витаминный заправленный маслом растит	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			Са	Мg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг				
Четверг																			
Завтрак																			
	Овощи порционно (посезонно)	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44	0	66,5	0,35	0,03	12,25				
478	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	12,20	16,90	39,23	354,80	33,31	48,87	178,1	2,27	57,75	109,61	3,13	0,21	16,31				
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4				
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за 'Завтрак'			19,03	17,72	99,90	633,10	54,17	66,67	204,8	5,51	57,75	176,11	3,68	0,26	32,56				
Обед																			
71	Винегрет овощной заправленный маслом растительным	100	1,43	9,96	7,37	122,24	22,54	12,9	27,67	0,55	0	202,07	4,52	0,02	7,02				
135	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными 250/50	300	7,25	7,00	42,00	256,62	36,74	12,4	24,2	0,4	46,28	264,94	0,25	0,02	9,2				
фирм	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	20,69	54,97	86,06	1,8	0	0	3,13	0,18	1,83				
330	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	16,67	5,15	47,76	289,28	90,88	80,6	248,7	5,14	17,7	34,38	0,65	0,5	0				
	Кондитерские изделия / печенье/	30	1,70	2,26	13,80	78,89	8,2	3	17,4	0,2	0	0	0	0,002	0				
639	Компот из смеси сухофруктов	200	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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за 'Обед'			51,23	42,25	202,74	1357,96	309,8	267,9	598,2	12,4	63,98	654,39	11,26	0,912	30,97				
Итого за день			70,26	59,97	302,64	1991,06	363,9	334,6	803	18	121,7	830,5	14,94	1,172	63,53				

Примечание: Замена порционно (ЗП)

завтрак	Огурцы соленые порционно	50	0,53	0,08	2,42	12,20	6,29	8,86	11,5	0,4	0	67,8	0,35	0,05	5,1									
---------	--------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	-----	---	------	------	------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№	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	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг			
Пятица																		
Завтрак																		
-	Фрукты свежие (посезонно)	1шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4			
340	Омлет натуральный	200	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			
685	Чай с сахаром	200	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	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за 'Завтрак'			26,51	25,25	74,07	624,23	256,7	98,1	379,4	8,79	402,1	487,73	61,61	0,54	141,6			
Обед																		
фирм	*Салат "Солнышко"	100	1,10	0,20	10,12	42,82	30,75	25,36	38,83	0,96	0	1003,3	7,75	0,09	33,32			
фирм	Пельмени с бульоном и зеленью 130/120	250	16,16	14,26	36,61	330,00	29,28	22,82	167,3	0,93	44,5	251,65	0,29	0,23	0,61			
Фирм	Рагу из птицы по-домашнему	250	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			
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
-	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за 'Обед'			41,94	34,72	152,98	1069,20	135,7	142	537,6	10,1	73,48	1323	13,36	0,67	55,27			
Итого за день			68,45	59,97	227,05	1693,43	392,5	240,1	917	18,9	475,6	1810,8	74,97	1,21	196,8			
*Примечание : Замена посезонно (ЗП)																		
ЗП	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	29,28	22,82	0	1,33	0	205	1,88	0,016	9,5			

№	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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
2 недели Понедельник																				
Завтрак																				
3	Сыр порционный	15	3,87		3,91		0,00	51,54	147	8,09	88,2	0,1	30,87	35,7	0,06		0	0,1		
302	Каша пшениная молочная с маслом слив.	255	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		
693	Какао с молоком	200	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	80	5,29		0,53		37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0		0	0		
Итого за 'Завтрак'			22,85		14,79		103,03	633,78	402,5	94,96	411,5	2,6	66,87	104,1	0,3		0,26	1,25		
Обед																				
20	*Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправл растит маслом	100	0,88		9,92		4,46	108,62	19,29	14,61	33,95	0,67	0	51,15	4,71		0,04	14,06		
фирм	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34		5,45		10,95	74,56	47,75	23,05	48,63	1,16	0,075	257,05	0,35		0,06	19,62		
Фирм	Пшеницель " Тогоша" запеченный с овощами	100	20,04		10,74		4,00	254,89	40,95	22,72	148,2	1,55	36,28	62,57	3,42		0,036	0		
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61		4,70		4,00	235,48	17,92	28,03	194,9	1,86	0,048	32,65	1		0,07	0		
-	Сок фруктовый	200	1,00		0,20		20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2		0,02	4		
-	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53		0,82		28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98		0,12	0		
-	Хлеб пшеничный	50	3,31		0,33		23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0		0	0		
Итого за 'Обед'			38,71		32,16		96,07	1004,63	163,9	128,7	548,1	10,7	36,4	404,12	10,66		0,346	37,68		
Итого за день			61,56		46,95		199,1	1638,41	566,5	223,6	959,6	13,3	103,3	508,22	10,96		0,606	38,93		
*Примечание : Замена посезонно (ЗП)																				
(ЗП)	Салат Витаминный с маслом растительным	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			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
Вторник																					
Завтрак																					
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	180/20	33,15	23,88	40,45	510,28	321	47,42	384,2	1,15	150,5	173,66	0,83	0,1	0,54						
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26						
Фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	20,80	134,22	11,53	4,98	31,44	0,4	34,63	37,69	0,47	0,05	0,02						
Итого за 'Завтрак'			38,73	30,16	73,34	717,61	391	59,05	457,5	1,63	195,1	222,34	1,29	0,16	0,81						
Обед																					
фирм	*Салат овощной "Фасолька" заправленный маслом растительным	100	2,38	10,25	19,11	171,93	60,44	29,75	108,8	1,55	0	12,01	4,53	0,1	12,46						
135	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными 250/50	300	7,25	7,00	42,00	256,62	36,74	12,4	24,2	0,4	46,28	264,94	0,25	0,02	9,2						
273	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметанно-томатным соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	4,88	12,27	5,83	0,06	0,68	16,26	2,08	0	0						
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	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 смеси сухофруктов	200	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						
	Мармелад- кондитерские изделия	30	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0						
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за 'Обед'			35,59	33,86	206,89	1229,24	279,9	194,2	437,7	7,67	72,36	479,3	9,78	0,45	40,85						
Итого за день			74,32	64,02	280,23	1946,85	671	253,2	895,2	9,3	267,5	701,64	11,07	0,61	41,66						

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	Са	Mg	P			Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	С,мг						
Среда																				
Завтрак																				
	Овоши порционно(посезонно)	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9					
фирм	Паста по-сибирски	230	19,55	17,58	36,89	383,20	17,45	23,94	174,4	2,68	17,7	37,45	2,3	0,1	0,49					
685	Чай с сахаром	200	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	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за 'Завтрак'			25,28	18,16	85,94	607,61	100,8	80,24	251,1	3,97	17,78	76,53	2,95	0,17	17,39					
Обед																				
фирм	Салат из отварной свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	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					
124	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10	260	2,12	6,20	9,16	97,88	39,61	13,4	31,74	0,48	44,5	250,15	0,2	0,02	9,61					
487	Птица, порционная запеченная	100	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					
330	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	16,67	5,15	47,76	289,28	90,88	80,6	248,7	5,14	17,7	34,38	0,65	0,5	0					
686	Чай с лимоном и сахаром	200	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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0					
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за 'Обед'			53,85	41,35	127,72	1069,50	367,4	218,5	695,7	12	113,1	513,52	7,43	0,77	25,46					
Итого за день			79,13	59,51	213,66	1677,11	468,2	298,8	946,8	16	130,8	590,05	10,38	0,94	42,85					
*Примечание : Замена посезонно (311)																				
завтрак	Зеленый горошек порционно	50	1,53	0,10	3,18	24,48	9,8	10,3	30,38	0,35	0	0	0,1	0,05	4,92					

№	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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг			
Четверг																		
Завтрак																		
6	Горячий бутерброд с сыром	50	6,11	8,76	15,71	166,44	154,1	16,32	120	0,74	62,72	71,35	0,64	0,05	0,12			
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом слив	255	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			
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,47	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	0			
Итого за 'Завтрак'			14,62	16,43	92,46	573,76	316,1	67,57	337,5	1,93	106,7	121,08	0,88	0,21	0,74			
Обед																		
	*Салат из свежих овощей " Ассорти" заправленный																	
фирм	маслом растительным	100	1,55	4,99	6,27	72,47	42,14	17,21	32,9	0,59	0	209,91	2,35	0,03	35,13			
фирм	Суп овощной " Летний" на бульоне	260	6,22	9,60	11,82	155,75	27,87	23,38	89,35	0,11	0,15	251,65	0,29	0,25	10,48			
436	Жаркое по-домашнему	250	17,58	20,40	31,06	375,28	33	55,77	243,2	3,72	0	12,8	4,06	0,23	35,04			
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2			
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за 'Обед'			33,29	36,18	112,34	891,89	130	131,5	475,9	7,25	0,15	475,06	7,88	0,63	81,85			
Итого за день			47,91	52,61	204,8	1465,65	446,1	199	813,4	9,18	106,9	596,14	8,76	0,84	82,59			

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

(ЗП)	Салат " Витаминный" заправленный маслом растительным	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			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
Питицца																					
Завтрак																					
-	Фрукты свежие (по сезону)	шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4						
фирм	Тэфтели "Забава" 80/30	110	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						
508	Каша гречневая рассыпчат. с маслом слив	180	10,24	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	0						
685	Чай с сахаром	200	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	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за 'Завтрак'			29,42	22,34	137,82	851,22	182,5	248,4	448,6	11,6	50,36	170,39	65,48	0,75	142,4						
Обед																					
71	Винегрет овощной заправленный маслом растительным	100	2,23	10,05	12,95	146,46	41,05	25,76	55,85	1,08	0	343,49	4,61	0,05	9,21						
сб 1982	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	4,08	5,13	24,36	158,12	22,33	20,5	65,31	0,99	42,75	253,18	0,52	0,088	0,94						
фирм	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	34,31	40,28	184,7	0,98	0,08	81,68	3,61	0,05	1,48						
534	Капуста тушеная белокочанная	180	4,96	7,46	14,50	121,00	133,8	46,89	92,25	1,74	1,15	0,31	0,04	0,09	114,4						
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4						
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0						
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за 'Обед'			38,49	41,80	169,93	1135,99	269,5	173,7	520,5	10,3	43,98	679,36	9,96	0,418	130,1						
Итого за день			67,91	64,14	307,75	1987,21	452	422	969,1	21,8	94,34	849,75	75,44	1,168	272,4						