

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

общеобразовательного учреждения №



Иванов
С.К. Кондрев

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»



ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательного учреждения

г. Ульяновска МБОУ «Губернаторский лицей №100»

/возрастная группа с 7 до 11 лет / с 28.11 2022г./

МЕНЮ на 2022-2023г Лицей №100 г. Ульяновск с 7-11 лет

1 недели попельник

№	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	B1,мг	C,мг						
Завтрак																					
-	Фрукты свежие (посезонно)	шт	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 слив	205	8,48	8,25	40,22	262,74	134,3	62,49	229,9	1,82	27,24	50,34	0,99	0,2	0,51						
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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за 'Завтрак'			18,05	12,78	107,68	603,41	318,1	117,9	381	7,01	39,24	82,46	61	0,63	130,4						
Обед																					
фирм	* Салат из свежих овощей " Ассорти"	60	0,93	2,99	3,76	43,48	25,28	10,33	19,74	0,35	0	125,95	1,41	0,02	21,08						
139	Суп картофельный с бобовыми стренками пшеничными на бульоне 200/50	250	4,80	3,10	19,85	129,20	36,19	34,12	93,53	1,83	23,6	198,97	0,29	0,19	4,28						
фирм	Крокеты "Детские" запеченые под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	25,5	11,77	111,8	1,46	0	64,39	0,46	0,13	2,19						
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	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						
Итого за 'Обед'			31,21	35,75	103,08	754,34	126,2	99,03	378	7,26	53,1	422,66	4,18	0,52	28,75						
Итого за день			42,91	33,45	213,41	1295,01	438,6	216,9	728	13,7	126,9	505,12	65,18	1,07	157,6						
*Примечание : Замена посезонно -далее (ЗП)																					
(ЗП)	Салат из отварной свеклы с сыром заправленным маслом растительным	60	2,17	7,23	4,46	89,19	69,98	11,93	53,24	0,66	13,8	16,44	2,72	0,01	0,97						

№	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						

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 со слив маслом	205	8,56	7,19	38,85	245,21	112,4	98,79	206	3,03	29,22	54,77	0,45	0,18	0,5								
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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак'

18,99 13,35 79,07 504,20 317,9 113,5 336 3,21 70,09 101,47 0,51 0,2 0,86

Обед

фирм	Салат из капусты с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	25,65	9	13,62	0,28	0	10	60	0,02	1,03								
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	210	1,53	4,37	8,48	76,78	31,98	15,88	36,94	0,59	31,1	202,04	0,17	0,04	9,62								
фирм	Тефтели из рыбы тушеные в соусе с овощами 60/30	90	21,12	27,11	35,22	329,30	135	58,59	267,8	0	5,92	232,2	1,61	0,12	1,75								
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27	41,22	29,76	88,23	1,09	24,74	31,57	0,18	0,11	5,2								
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								

Итого за 'Обед'

32,10 40,05 119,00 795,58 364,5 217,3 600,7 6,31 61,76 628,81 64,67 0,48 30,52

Итого за день

51,09 53,4 198,07 1299,78 682,4 330,8 936,7 9,52 131,9 730,28 65,18 0,68 31,38

*Примечание : Замена сезонно -далее (3П)

фирм	*Салат из капусты "Фасолька" заправленный маслом растительным	60	1,43	6,15	11,46	103,16	36,26	17,85	65,27	0,09	0	7,21	2,72	0,06	7,48								
------	---	----	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	---	------	------	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Среда**Завтрак**

366	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/30	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								
686	Чай с лимонном 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'			34,74	28,88	70,20	678,04	492,4	103	498,6	2,51	153,4	226,44	4	0,18	13,71								

Обед

20	*Салат из свежих помидоров и огурцов с луком заправленным растительным маслом	60	0,53	5,95	2,68	65,17	11,57	8,76	20,37	0,4	0	30,69	2,83	0,02	8,44								
110	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,12	8,76	59,65	37,88	16,63	52,53	0,8	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28								
492	Плов с птицей	230	16,65	24,09	51,93	490,17	27,39	50,76	216,7	1,96	41,06	348,48	6	0,08	1,51								
-	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								

Итого за 'Обед' 24,08 33,18 112,58 834,13 114,9 116,4 412 8,64 75,16 585,36 10,43 0,31 18,23

Итого за день 58,82 62,06 182,78 1512,17 607,2 219,4 910,6 11,2 228,6 811,8 14,43 0,49 31,94

*Примечание : Замена сезонно (311)

(311)	Салат Витаминный(капуста конс, кукуруза) заправленный маслом растительным	60	1,90	2,50	7,80	61,00	29,4	7,63	43,3	0,65	0	9,22	2	0,05	23								
-------	--	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	---	------	---	------	----	--	--	--	--	--	--	--	--

№	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	

Четверг

Завтрак

	Овощи порционно (посезонно)	30	0,32	0,05	1,45	7,31	3,77	5,32	6,92	0,24	0	40,7	0,21	0,01	3,06					
4/8	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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0					

Итого за 'Завтрак'

Обед

	Винегрет овощной заправленный маслом растительным	60	0,86	5,97	4,42	73,35	13,52	7,74	16,6	0,33	0	121,24	2,71	0,01	4,21					
135	Суп овощной на бульоне	200	2,00	5,20	9,00	88,10	85,07	54,52	87,47	1,4	38,6	232,5	0,65	0,1	15,83					
фирм	Биточки "Детские" гуашные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	9,77	17,11	116,4	2,01	0	0	2,81	0,05	0					
330.	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	13,90	4,90	39,81	246,55	75,01	67,12	207,2	4,28	17,7	34,09	0,55	0,42	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					
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,70	2,26	13,80	78,89	8,2	3	0	0,2	0	0	0	0,002	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					

Итого за 'Обед'

Итого за день

37,80 34,22 133,74 957,99 322,3 253,6 621,8 12,6 56,3 540,83 9,43 0,772 32,96
55,29 51,76 223,16 1540,92 373,4 315,7 820,8 17,9 114,1 691,13 12,97 1,022 56,33

Примечание: Замена позенно (ЗП)

завтрак	Отутцы соленные порционно	30	0,32	0,05	1,45	7,31	3,77	5,32	6,92	0,24	0	40,7	0,21	0,01	3,06					
---------	---------------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	---	------	------	------	------	--	--	--	--	--

№	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	

Питания

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	150	14,41	17,94	1,83	226,16	83,36	15,18	205	2,61	301,5	332,74	0,75	0,07	0,14					
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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0					

Итого за 'Завтрак'

Обед

фирм	*Салат "Солнышко"	60	0,66	0,12	6,07	25,69	18,45	15,21	23,3	0,57	0	601,95	4,65	0,05	19,99					
фирм	Цельмени с бульоном и зеленью 100/100	200	12,93	11,41	29,29	264,00	23,43	18,26	133,9	0,02	38,6	1	0,24	0,08	5,37					
Фирм	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,84	18,91	33,59	365,29	37,68	53,59	209,1	2,72	28,98	67,44	0,19	0,19	0,49					
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	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					

Итого за 'Обед'

Итого за день

34,96	31,46	118,16	874,12	117,6	127,3	488,6	8,79	67,58	671,09	6,26	0,46	29,85								
55,34	50,59	182,24	1378,18	346,5	220,3	799,7	16,7	369,2	1047,9	67,61	0,97	171,4								

*Примечание : Замена посезонно (3П)

	* Салат из свежеты заправленный маслом растительным	60	0,86	1,56	5,13	37,43	21,83	12,58	24,66	0,8	0,01	0,09	0	0,01	5,7					
--	---	----	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-----	------	------	---	------	-----	--	--	--	--	--

№	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				
2 недели Понедельник																			
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 пшениная молотчая с маслом слив.	205	8,05	6,71	41,41	256,08	116,9	47,95	178,1	1,3	21,12	40,62	0,19	0,18	0,5				
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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за 'Завтрак'			19,53	14,36	84,56	542,21	374,2	83,01	367,4	2,28	63,99	98,44	0,26	0,22	1,12				
Обед																			
	*Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	0,53	5,95	2,68	65,17	11,57	8,76	20,37	0,4	0	30,69	2,83	0,02	8,44				
20	заправленный растительным маслом																		
110	Борщ " Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	43,11	22,44	48,75	0,3	0,07	205,49	0,42	0,05	19				
Фирм	Шницель " Тогоша" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	15,88	25,23	175,4	1,68	32,65	56,31	3,08	0,15	1,2				
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0				
-	Сок фруктово-ягодный	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				
Итого за 'Обед'			31,38	23,86	103,24	785,04	120,7	104,4	409,4	8,65	62,22	325,84	8,35	0,42	32,64				
Итого за день			50,91	38,22	187,8	1327,25	495	187,4	776,8	10,9	126,2	424,28	8,61	0,64	33,76				

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

(ЗП)		Салат " Витаминный" консервированная капуста с клюквой заправленный маслом растительным	60	0,90	3,00	4,80	77,73	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0	1,38	0,01	14,88				
------	--	--	----	------	------	------	-------	-------	------	-------	------	---	---	------	------	-------	--	--	--	--

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Вторник																	
Завтрак																	
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/30	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		
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'			34,18	27,29	73,63	673,43	374,5	55,28	419	1,46	175,7	200,07	1,18	0,15	0,79		
Обед																	
Фирм	*Салат " Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,43	6,15	11,46	103,16	36,26	17,85	65,27	0,93	0	7,21	2,72	0,06	7,48		
135	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными 200/50	250	5,80	5,60	33,60	205,30	36,75	12,4	24,2	1,4	38,6	232,5	0,65	0,1	15,83		
	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметанно-луковым соусом	90	11,93	9,50	20,22	200,80	4,4	11,05	0,18	0,06	0,01	14,9	2,04	0	0,62		
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27	41,22	29,76	88,23	1,09	24,74	31,57	0,18	0,11	5,2		
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 ржаной-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		
Итого за 'Обед'			27,96	26,78	160,84	953,62	249,3	175,1	372	7,83	63,35	439,18	8,3	0,46	42,05		
Итого за день			62,14	54,07	234,47	1627,05	623,9	230,4	791	9,29	239,1	639,25	9,48	0,61	42,84		

№	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

	Овощи 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-симвирски	200	12,14	11,70	32,98	285,09	16,01	15,16	101	1,62	17,7	37,45	2,14	0,06	0,37			
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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0			

Итого за 'Завтрак'

16,54

12,15

72,64

464,72

99,38

71,45

177,7

2,92

17,78

76,53

2,79

0,13

17,27

Обед

фирм	Салат из отварной свеклы с сыром запавленный	60	2,17	7,23	4,46	89,19	69,98	11,93	53,24	0,66	13,8	16,44	2,72	0,01	0,97			
124	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,53	4,37	8,48	76,78	31,98	15,88	36,94	0,59	31,1	202,04	0,17	0,04	9,62			
487	Птица, порционная запеченная	90	21,16	15,11	1,03	224,07	19,26	19,93	144,5	1,38	25	150	0,41	0,06	0,98			
330	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	13,90	4,90	39,81	246,55	75,01	67,12	207,2	4,28	17,7	34,09	0,55	0,42	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			

Итого за 'Обед'

43,39

32,45

92,55

809,36

295,1

197,4

607,9

10,6

87,68

437,49

5,45

0,7

24,72

Итого за день

59,93

44,6

165,19

1274,08

394,5

268,8

785,5

13,6

105,5

514,02

8,24

0,83

41,99

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

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	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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.	205	6,29	7,55	33,61	226,14	128,3	37,04	152,8	0,81	40,4	45,54	0,17	0,12	0,53				
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'		12,42	16,32	75,79	497,75	291	53,36	288,9	1,58	103,1	116,89	0,81	0,17	0,65					
Обед																			
	* Салат из свежих овощей " Ассорти"																		
фирм	заправленный растительным маслом	60	0,93	2,99	3,76	43,48	25,28	10,33	19,74	0,35	0	125,95	1,41	0,02	21,08				
фирм	Суп овощной " Летний " на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,60	22,3	18,71	71,48	0,88	0,12	204,52	0,24	0,2	22,3				
436	Жаркое по-домашнему	230	17,23	19,57	27,92	354,18	30,79	51,76	233	3,56	0	10,99	3,69	0,21	31,47				
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				
Итого за 'Обед'		27,77	31,11	80,88	698,70	105,4	115,9	434,6	7,62	0,12	342,16	6,52	0,55	76,05					
Итого за день		40,19	47,43	156,67	1196,45	396,4	169,3	723,5	9,2	103,2	459,05	7,33	0,72	76,7					

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

(ЗП)	Салат "Витаминный" (капуста консерв, кукуруза, заправ растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	29,4	7,63	43,3	0,65	0	9,22	2	0,05	4,92		
------	---	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	---	------	---	------	------	--	--

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
			всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Питница																	
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		
Фирм	Тфтели "Забава" 60/30	90	9,53	15,39	10,11	216,67	11,02	13,49	87,62	0,9	23,98	91,31	3,6	0,04	0,83		
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив	150	8,32	7,33	42,27	257,55	51,49	148,9	215,9	4,67	30	52,98	0,94	0,23	3,15		
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	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Завтрак'			23,16	23,84	109,94	729,72	208,1	240,3	409,6	10,9	54,06	188,37	65,14	0,71	145,3		
Обед																	
71	Винегрет овощной заправленный маслом растительным	60	1,34	6,03	7,77	87,88	24,63	15,46	33,51	0,65	0	206,09	2,77	0,03	5,53		
сб 1982	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	3,27	4,10	19,52	126,58	18,86	16,63	52,53	0,8	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28		
фирм	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	30,88	36,26	102,8	0,94	41,18	71,74	3,54	0,05	1,38		
512	Капуста тушеная белокочанная	150	4,14	6,22	12,1	100,9	111,5	39,08	76,88	1,45	29,5	0,31	0,15	0,08	95,35		
-	Сок фруктово-ягодный	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		
Итого за 'Обед'			30,83	33,40	129,52	875,88	223,9	147,7	388,1	9,32	104,8	484,33	8,06	0,37	110,5		
Итого за день			53,99	57,24	239,46	1605,61	432	387,9	797,8	20,2	158,8	672,7	73,2	1,08	255,9		