

С.В.И. 2/100

УТВЕРЖДАЮ :

Руководитель

общеобразовательного учреждения №

*Школа № 100*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

*С.К. Кондрев*



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

**Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска**

**/возрастная группа с 7 до 11 лет / на 2023г**

# МЕНЮ на 2022-2023г СОШ г. Ульяновск с 7-11 лет

## I неделя понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Ды, г	Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
<b>Завтрак</b>																		
-	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 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			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,05</b>	<b>12,78</b>	<b>107,68</b>	<b>603,41</b>	<b>318,1</b>	<b>117,9</b>	<b>381</b>	<b>7,01</b>	<b>39,24</b>	<b>82,46</b>	<b>61</b>	<b>0,63</b>	<b>130,4</b>			
<b>Обед</b>																		
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	200	5,07	3,81	20,06	129,87	36,19	34,12	93,53	1,83	23,6	198,97	0,29	0,19	4,28			
фирм	Крокетты "Школьные" тушеные в соусе 60/30	90	8,72	8,43	7,57	140,70	19,77	11,77	80,84	0,86	34,57	64,39	0,46	0,04	0,62			
516	Макаронны 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			
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,86</b>	<b>20,67</b>	<b>105,73</b>	<b>691,60</b>	<b>120,4</b>	<b>99,03</b>	<b>347</b>	<b>6,64</b>	<b>87,67</b>	<b>422,66</b>	<b>4,18</b>	<b>0,44</b>	<b>27,18</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>42,91</b>	<b>33,45</b>	<b>213,41</b>	<b>1295,01</b>	<b>438,6</b>	<b>216,9</b>	<b>728</b>	<b>13,7</b>	<b>126,9</b>	<b>505,12</b>	<b>65,18</b>	<b>1,07</b>	<b>157,6</b>			
*Примечание : Замена посезонно -далее (ЗП)																		
(ЗП)	Салат из отварной свеклы с сыром	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		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,99</b>	<b>13,35</b>	<b>79,07</b>	<b>504,20</b>	<b>317,9</b>	<b>113,5</b>	<b>336</b>	<b>3,21</b>	<b>70,09</b>	<b>101,47</b>	<b>0,51</b>	<b>0,2</b>	<b>0,86</b>

**Обед**

-	Фрукты свежие( сезонно)	шт	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 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
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30	90	10,47	2,69	2,86	76,52	23,78	31,19	125,7	0,59	5,92	232,2	1,61	0,07	1,84
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 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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>22,65</b>	<b>13,38</b>	<b>108,67</b>	<b>617,90</b>	<b>301,2</b>	<b>209,3</b>	<b>495</b>	<b>10,9</b>	<b>61,76</b>	<b>628,81</b>	<b>64,67</b>	<b>0,82</b>	<b>158,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,64</b>	<b>26,72</b>	<b>187,74</b>	<b>1122,10</b>	<b>619,1</b>	<b>322,9</b>	<b>831</b>	<b>14,1</b>	<b>131,9</b>	<b>730,28</b>	<b>65,18</b>	<b>1,02</b>	<b>159,8</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины									
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,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 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>34,74</b>	<b>28,88</b>	<b>70,20</b>	<b>678,04</b>	<b>492,4</b>	<b>103</b>	<b>498,6</b>	<b>2,51</b>	<b>153,4</b>	<b>226,44</b>	<b>4</b>	<b>0,18</b>	<b>13,71</b>

**Обед**

фирм	*Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,39	5,94	4,61	74,38	26,47	11,69	28,48	0,37	0	9,22	2,71	0,05	23,2
сб 1982	Суп картоф клетками	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
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 фрuchtовый	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,83</b>	<b>35,15</b>	<b>125,27</b>	<b>910,27</b>	<b>110,7</b>	<b>119,3</b>	<b>420,1</b>	<b>8,6</b>	<b>75,16</b>	<b>563,89</b>	<b>10,31</b>	<b>0,35</b>	<b>32,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,57</b>	<b>64,03</b>	<b>195,47</b>	<b>1588,32</b>	<b>603,1</b>	<b>222,3</b>	<b>918,7</b>	<b>11,1</b>	<b>228,6</b>	<b>790,34</b>	<b>14,3</b>	<b>0,53</b>	<b>46,69</b>

\*Примечание : Замена сезонно (311)

(311)	Салат Витаминный(капуста конс. кукуруза)	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	Всего	Всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
<b>Четверг</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
	Овоши 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								
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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,49</b>	<b>17,54</b>	<b>89,42</b>	<b>582,93</b>	<b>51,08</b>	<b>62,19</b>	<b>199</b>	<b>5,3</b>	<b>57,75</b>	<b>150,3</b>	<b>3,54</b>	<b>0,25</b>	<b>23,37</b>								
<b>Обед</b>																							
71	Винегрет овощной	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 из овощей со сметаной	210	1,74	5,40	10,44	95,00	85,07	54,52	87,47	1,4	38,6	232,5	0,65	0,1	15,83								
451	Виточки "Детские"	90	13,90	12,24	12,76	217,21	9,77	17,11	116,4	2,01	0	0	2,81	0,05	0								
330	Гороховое пюре с малом 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 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								
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>35,93</b>	<b>29,40</b>	<b>119,21</b>	<b>852,37</b>	<b>314,1</b>	<b>250,6</b>	<b>621,8</b>	<b>12,4</b>	<b>56,3</b>	<b>540,83</b>	<b>9,43</b>	<b>0,78</b>	<b>32,96</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>53,42</b>	<b>46,94</b>	<b>208,64</b>	<b>1435,30</b>	<b>365,2</b>	<b>312,7</b>	<b>820,8</b>	<b>17,7</b>	<b>114,1</b>	<b>691,13</b>	<b>12,98</b>	<b>1,03</b>	<b>56,33</b>								

Примечание: Замена порционно (ЗП)																
завтрак	Отруды соевые 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	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						

**Пятница**

**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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,38</b>	<b>19,13</b>	<b>64,08</b>	<b>504,06</b>	<b>229</b>	<b>93,04</b>	<b>311,1</b>	<b>7,92</b>	<b>301,6</b>	<b>376,82</b>	<b>61,35</b>	<b>0,51</b>	<b>141,5</b>

**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
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,06	5,50	14,75	115,39	23,86	20,51	59,94	0,79	38,6	204,52	0,24	0,08	5,37
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,09</b>	<b>25,56</b>	<b>103,63</b>	<b>725,51</b>	<b>118</b>	<b>129,6</b>	<b>414,7</b>	<b>9,56</b>	<b>67,58</b>	<b>874,61</b>	<b>10,2</b>	<b>0,48</b>	<b>46,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,47</b>	<b>44,69</b>	<b>167,71</b>	<b>1229,57</b>	<b>347</b>	<b>222,6</b>	<b>725,8</b>	<b>17,5</b>	<b>369,2</b>	<b>1251,4</b>	<b>71,56</b>	<b>1</b>	<b>188,2</b>

\*Примечание : Замена посезонно (311)

25	Салат " Степной "	60	0,70	2,46	4,35	44,30	9,83	9,28	21,3	0,3	0	122,8	1,13	0,03	2,35
----	-------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	-----	---	-------	------	------	------

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

### Суббота

#### Завтрак

	Овощи порционно (посезонно)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
461	Тфтели 60/30	90	8,16	10,49	11,77	172,42	22,49	13,71	76,02	1,2	4,99	60,71	3,08	0,03	0,83
512	Рис припущенный с маслом сливочным	150	3,73	4,57	39,35	214,03	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	32,65	0,27	0,04	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 пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>16,61</b>	<b>15,59</b>	<b>92,47</b>	<b>576,14</b>	<b>112,2</b>	<b>101,5</b>	<b>225,5</b>	<b>3,32</b>	<b>34,57</b>	<b>207,39</b>	<b>4,39</b>	<b>0,16</b>	<b>28,68</b>

#### Обед

Фирм	*Салат из капусты "Фасолька"	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
140	Суп лагша домашняя с картошкой	200	2,36	2,26	16,14	92,86	16,92	17,9	48,96	0,74	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88
Фирм	Филе куриное тушен в сметанном соусе 40/50	90	10,38	17,80	4,35	218,68	23,33	13,2	103	1,03	47,35	63,94	3,16	0,04	0,88
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
639	Компот из 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,04</b>	<b>34,42</b>	<b>126,01</b>	<b>892,50</b>	<b>258,7</b>	<b>301,9</b>	<b>627,4</b>	<b>11,7</b>	<b>88,79</b>	<b>471,05</b>	<b>9,81</b>	<b>0,59</b>	<b>30,31</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,65</b>	<b>50,01</b>	<b>218,48</b>	<b>1468,64</b>	<b>370,9</b>	<b>403,4</b>	<b>852,8</b>	<b>15</b>	<b>123,4</b>	<b>678,44</b>	<b>14,2</b>	<b>0,75</b>	<b>58,99</b>

\*Примечание: Замена посезонно (ЗП)

Завтрак	Зеленый горошек порционно	60	1,83	0,12	3,81	29,37	11,76	12,36	36,45	0,42	0	0	0,12	0,06	5,898
570	Маринад овощной	60	0,73	5,44	4,33	71,15	11,5	13,44	22,25	0,35	0	703	2,84	0,02	2,38

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

**2 недели Понедельник**

**Завтрак**

3	Сыр порционнно	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.	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,53</b>	<b>14,36</b>	<b>84,56</b>	<b>542,21</b>	<b>374,2</b>	<b>83,01</b>	<b>367,4</b>	<b>2,28</b>	<b>63,99</b>	<b>98,44</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>1,12</b>

**Обед**

43	*Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,92	2,99	6,65	54,40	24,13	9,89	18,02	0,33	0	133,42	1,39	0,02	21,23
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,07	3,81	20,06	129,87	36,19	34,12	93,53	1,83	23,6	198,97	0,29	0,19	4,28
Фирм	Виточки "Тотоши"	90	13,79	13,47	13,32	229,40	36,86	20,45	133,4	1,4	32,65	56,31	3,08	0,07	0,86
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,82</b>	<b>25,86</b>	<b>123,85</b>	<b>833,91</b>	<b>147,4</b>	<b>112,4</b>	<b>409,8</b>	<b>9,83</b>	<b>85,75</b>	<b>422,05</b>	<b>6,78</b>	<b>0,48</b>	<b>30,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,35</b>	<b>40,22</b>	<b>208,41</b>	<b>1376,12</b>	<b>521,6</b>	<b>195,4</b>	<b>777,2</b>	<b>12,1</b>	<b>149,7</b>	<b>520,49</b>	<b>7,04</b>	<b>0,7</b>	<b>31,49</b>

\*Примечание : Замена сезонно (ЗП)

фирм	Салат из квашен. капусты с ягодами	60	0,90	3,00	4,80	5,00	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	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
<b>Вторник</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
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								
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>34,18</b>	<b>27,29</b>	<b>73,63</b>	<b>673,43</b>	<b>374,5</b>	<b>55,28</b>	<b>419</b>	<b>1,46</b>	<b>175,7</b>	<b>200,07</b>	<b>1,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,79</b>								
<b>Обед</b>																							
20	*Салат из свежих помидор и огурцов	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	Борш из св. капусты с карт. со сметаной	210	1,67	5,33	12,14	99,14	36,26	18,79	42,93	0,89	38,6	217,52	0,22	0,04	6,41								
Фирм	Гуляш 40/50	90	10,54	14,95	5,06	195,54	14,8	14,31	116,7	0,97	4,51	14,9	2,04	0,03	1,03								
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 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	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								
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>21,54</b>	<b>31,76</b>	<b>115,44</b>	<b>804,21</b>	<b>234,6</b>	<b>175,7</b>	<b>462,3</b>	<b>7,7</b>	<b>67,85</b>	<b>447,68</b>	<b>7,98</b>	<b>0,39</b>	<b>34</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>55,72</b>	<b>59,05</b>	<b>189,07</b>	<b>1477,64</b>	<b>609,1</b>	<b>231</b>	<b>881,3</b>	<b>9,16</b>	<b>243,6</b>	<b>647,75</b>	<b>9,16</b>	<b>0,54</b>	<b>34,79</b>								
<b>*Примечание: Замена сезонно (ЗИ)</b>																							
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	19,2	7,8	18	0,48	0	16,8	1,26	0,02	5,76								

№	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					

**Среда**

**Завтрак**

	Овоши порционно ( сезонно)	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,54</b>	<b>12,15</b>	<b>72,64</b>	<b>464,72</b>	<b>99,38</b>	<b>71,45</b>	<b>177,7</b>	<b>2,92</b>	<b>17,78</b>	<b>76,53</b>	<b>2,79</b>	<b>0,13</b>	<b>17,27</b>

**Обед**

фирм	Салат из отварной свеклы с сыром	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
сб 1982	Суп картофельный клецками	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
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
705	Напиток шиповника	200	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 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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>45,66</b>	<b>32,42</b>	<b>113,43</b>	<b>895,90</b>	<b>218,2</b>	<b>150,9</b>	<b>568,9</b>	<b>10,4</b>	<b>90,6</b>	<b>570,12</b>	<b>5,83</b>	<b>0,7</b>	<b>46,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,20</b>	<b>44,57</b>	<b>186,08</b>	<b>1360,61</b>	<b>317,6</b>	<b>222,4</b>	<b>746,6</b>	<b>13,3</b>	<b>108,4</b>	<b>646,65</b>	<b>8,63</b>	<b>0,83</b>	<b>63,49</b>

\*Примечание : Замена сезонно (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		

**Пятница**

**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
Фирм	Тертелли "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 пречневая 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>23,16</b>	<b>23,84</b>	<b>109,94</b>	<b>729,72</b>	<b>208,1</b>	<b>240,3</b>	<b>409,6</b>	<b>10,9</b>	<b>54,06</b>	<b>188,37</b>	<b>65,14</b>	<b>0,71</b>	<b>145,3</b>

**Обед**

71	Винегрет овощной	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
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	16,14	92,86	16,92	17,9	48,96	0,74	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88
фирм	Бефстроганов из курицы	90	10,18	14,87	6,26	198,31	32,43	13,3	102,8	0,94	41,18	71,74	3,54	0,05	1,38
512	Рис припущенный с маслом сливочным	150	4,47	4,68	45,36	249,51	9,18	30,99	91,98	0,67	29,5	0,31	0,15	0,04	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>22,98</b>	<b>28,68</b>	<b>114,30</b>	<b>801,32</b>	<b>182,1</b>	<b>160,2</b>	<b>443,2</b>	<b>6,72</b>	<b>82,2</b>	<b>506,98</b>	<b>8,34</b>	<b>0,36</b>	<b>25,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,14</b>	<b>52,52</b>	<b>224,24</b>	<b>1531,05</b>	<b>390,2</b>	<b>400,4</b>	<b>852,9</b>	<b>17,6</b>	<b>136,3</b>	<b>695,35</b>	<b>73,48</b>	<b>1,07</b>	<b>171,3</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Суббота</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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					
101	Горошек зеленый порционно	35	1,06	0,07	3,91	17,14	6,86	7,2	21,27	0,24	0	17,5	0,07	0,04	3,43					
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					
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,48</b>	<b>18,42</b>	<b>43,69</b>	<b>415,12</b>	<b>162,3</b>	<b>71,82</b>	<b>282,4</b>	<b>3,85</b>	<b>301,6</b>	<b>384,32</b>	<b>1,42</b>	<b>0,16</b>	<b>15,57</b>					
<b>Обед</b>																				
фирм	Салат "Бурячок" (свекла, зел горошек, яблоко)	60	1,02	5,99	6,44	79,88	16,98	11,38	24,66	0,82	0	8,85	2,73	0,02	3,38					
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					
505	Кнедли паровые	90	16,54	16,04	5,84	233,59	42,89	17,33	134,7	1,51	59,51	125,15	0,66	0,05	0,55					
520	Картофельное пюре с маслом слив	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 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					
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,77</b>	<b>31,93</b>	<b>93,80</b>	<b>748,77</b>	<b>263,8</b>	<b>178,4</b>	<b>478,7</b>	<b>8,36</b>	<b>115,4</b>	<b>520,61</b>	<b>6,45</b>	<b>0,41</b>	<b>31,67</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>47,25</b>	<b>50,35</b>	<b>137,49</b>	<b>1163,89</b>	<b>426,1</b>	<b>250,2</b>	<b>761</b>	<b>12,2</b>	<b>417</b>	<b>904,93</b>	<b>7,87</b>	<b>0,57</b>	<b>47,24</b>					