

**УТВЕРЖДАЮ :**

**Руководитель**

**общеобразовательного учреждения №**



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Региональный руководитель**

**ООО « Комбинат социального питания»**

**С.К. Кондрев**



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

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

**/возрастная группа с 12 до 18 лет /на 2024-2025 учебный год**

## МЕНЮ с 12-18 лет г. Ульяновск с 01.09.2024г

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (mg)							Витамины						
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг
	<b>Завтрак</b>		0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,28	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,28	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0
	Сыр порционно	20	4,90	5,78	0,00	72,81	162	17,60	0,00	3,00	0,00	172	6,86	98	0,2	51	0,2	0,01	0,03	0,14
3	Каши молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	8,49	7,66	50,29	302,14	420	196	124,7	62,4	5,12	38,9	51,3	201	1,2	44	0,08	0,16	0,17	0,62
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,73	982	501	76,30	14,61	87,58	0	0	0	0	0	0,35	0	0,02	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550 21,71</b>	<b>25,49</b>	<b>98,22</b>	<b>706,70</b>	<b>1615</b>	<b>938</b>	<b>212,7</b>	<b>82,4</b>	<b>131,2</b>	<b>323</b>	<b>85,1</b>	<b>402</b>	<b>2,3</b>	<b>166</b>	<b>0,73</b>	<b>0,2</b>	<b>0,39</b>	<b>1,28</b>

**Обед**

140	*Овощная нарезка	100	0,90	0,20	3,10	18,00	6,63	242	2,64	0,35	26,17	18,1	16,7	33,3	0,7	0	0,04	0,04	23,5	
	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,05	3,66	21,09	127,51	18,54	81,36	2,59	2,58	41,68	21,7	24,2	64,5	1	6,13	0,11	0,1	0,05	7,2
33,1	Биточки Детские тушеные с овощами	90	14,97	11,17	14,41	217,08	126,8	328	14,78	3,38	60,88	40,6	27	153	2,5	3,52	0,74	0,09	0,19	0,29
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,30	37,00	248	2,57	4,00	18,21	19,2	154	230	5,2	20	0,12	0,26	0,13	0
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0,11	0,05	0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>880 33,14</b>	<b>21,89</b>	<b>126,40</b>	<b>811,39</b>	<b>438,4</b>	<b>1197</b>	<b>25,58</b>	<b>13,8</b>	<b>166,2</b>	<b>123</b>	<b>252</b>	<b>576</b>	<b>12</b>	<b>29,7</b>	<b>0,97</b>	<b>0,6</b>	<b>0,48</b>	<b>32,2</b>

**Ужин**

	<b>Ужин</b>																			
	Полдник																			
674	Яблоко печеное	50	0,20	0,20	6,70	29,30	9,90	115	1,00	0,13	4,00	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,09	4,35	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24
741	Вареники с творогом	100	11,82	5,57	37,42	247,23	71,16	96,7	4,17	10,7	23,1	59,2	14,2	111	0,8	18,2	0,07	0,06	0,1	0,03
	<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>350 12,31</b>	<b>5,89</b>	<b>62,30</b>	<b>347,48</b>	<b>89,29</b>	<b>313</b>	<b>6,07</b>	<b>10,9</b>	<b>31,45</b>	<b>70,1</b>	<b>23</b>	<b>120</b>	<b>1,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,21</b>	<b>24</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,16</b>	<b>53,27</b>	<b>286,92</b>	<b>1865,56</b>	<b>2143</b>	<b>2448</b>	<b>244,4</b>	<b>107</b>	<b>328,9</b>	<b>516</b>	<b>360</b>	<b>1098</b>	<b>15</b>	<b>214</b>	<b>1,84</b>	<b>0,87</b>	<b>1,08</b>	<b>57,5</b>

фами	Примечание* Замена по сезону	100	2,46	9,91	11,73	140,97	665	150	0	0,33	3,5	35,9	20,5	53,7	0,6	0	0,11	0,03	14,7	
	Салат из крапешной капусты с зеленым горошком																			



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры , г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины			
			г	всего				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
																						г
<b>Вторник</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
	Вареники с картофелем с маслом сливочным	150/5	8,30	14,55	40,11	320,10	7,18	4,29	41,09	62,3	23,9	102	1,3	33,3	0,2	0,12	0,1	5,4				
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	38,55	184	9	1,76	20	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0,13	0,26		
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,36	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7		
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0,02	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>535</b>	<b>15,34</b>	<b>17,15</b>	<b>89,18</b>	<b>564,53</b>	<b>456,3</b>	<b>937</b>	<b>20,18</b>	<b>9,41</b>	<b>77,94</b>	<b>160</b>	<b>45,7</b>	<b>171</b>	<b>3,7</b>	<b>43,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>37,3</b>		
<b>Обед</b>																						
	*Овощная нарезка "Ассорти"	100	1,09	9,91	4,53	109,50	8,00	243	2,70	0,33	15,70	26,2	14,8	29,6	0,6	0	0,04	0,03	23,5			
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,74	5,06	14,60	105,85	24,18	400	6,51	0,55	34,19	33,7	22,3	45,5	1,1	0	0,05	0,05	7,96			
498	Котлеты куриные	100	16,99	14,84	16,18	265,62	453,8	311	24,64	5,29	110,5	48,1	26,4	151	1,7	31,2	2,22	0,12	0,3	0,38		
512	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,47	4,68	47,21	249,51	7,64	54,58	0,89	8,51	32,00	9,58	31	92,1	0,7	29,5	0,09	0,04	0,05	0		
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>28,56</b>	<b>35,36</b>	<b>126,54</b>	<b>921,08</b>	<b>745,4</b>	<b>1251</b>	<b>38,28</b>	<b>18,1</b>	<b>211,2</b>	<b>229</b>	<b>180</b>	<b>479</b>	<b>8,3</b>	<b>60,7</b>	<b>3,57</b>	<b>0,48</b>	<b>0,69</b>	<b>55</b>		
<b>Полдник</b>																						
	Крокеты картофельные	50	2,20	5,77	11,51	106,30	194	272	27,80	2,19	19,91	9,33	11,9	39,8	0,6	9	0,11	0,05	0,05	3,86		
	Компот из свежих яблок и апельсина	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0,04	4,95	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0,04	0,02	10,1			
	Эпшомак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31		
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>350</b>	<b>11,19</b>	<b>13,08</b>	<b>70,28</b>	<b>436,84</b>	<b>504,8</b>	<b>623</b>	<b>72,46</b>	<b>4,84</b>	<b>57,70</b>	<b>44,7</b>	<b>33,9</b>	<b>139</b>	<b>2,4</b>	<b>11,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>16,3</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>55,09</b>	<b>65,59</b>	<b>286</b>	<b>1922,45</b>	<b>1706</b>	<b>2812</b>	<b>130,9</b>	<b>32,3</b>	<b>346,8</b>	<b>434</b>	<b>259</b>	<b>788</b>	<b>14</b>	<b>115</b>	<b>3,9</b>	<b>0,97</b>	<b>1,1</b>	<b>109</b>			
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																						
101	Консервированные продукты( кукуруза консервированная, икра кабачковая... )	100	0,17	0,40	11,50	57,60	304	0	0	0	0	0	0	43,5	0	0	0	0,03	1,92			



№	Наименование блюда	Выход, г	Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			Белки , г	Жиры , г			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	В1, мг	В2	С, мг
<b>Среда</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
фирм	*Салат из моркови с яблоками	60	0,52	2,41	5,41	43,02	12,82	128	2,4	0,1	24,3	11,3	15,1	21,7	0,4	0	0,02	0,03	2,5	
366	Запеканка из творога	170	30,09	21,07	28,26	425,71	55,51	176	15,57	43,7	58,47	251	39,1	328	1,1	135	0,16	0,08	0,35	0,41
	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,477	39	110	2,1	0,9	10,5	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	299,4	55,80	1,92	3,60	8,70	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>527</b>	<b>36,73</b>	<b>26,31</b>	<b>87,79</b>	<b>733,66</b>	<b>408,9</b>	<b>500</b>	<b>21,99</b>	<b>48,3</b>	<b>102,4</b>	<b>420</b>	<b>114</b>	<b>464</b>	<b>2,5</b>	<b>148</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>0,52</b>	<b>16,2</b>
<b>Обед</b>																				
фирм	Салат из свеклы с сыром	100	3,62	12,05	7,43	149,00	242	272	6,07	4,23	17,33	117	19,8	88,7	1,1	23	0,24	0,02	0,11	1,62
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	85,1776	123	230	19,06	0,42	18,45	30,7	12,6	75,4	0,5	0	0	0,02	0,04	9,6
фирм	Фрикадельки " Школьные " тушеные в соусе 60/30	90	8,89	7,66	7,57	134,41	66,05	174	11,17	1,91	27,51	16,9	13,3	89,8	1,3	15,3	0,76	0,06	0,12	0,29
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,70	41,52	234,23	179	65,60	24,92	0,07	14,30	14,3	9,25	50,8	0,9	29,5	0,11	0,07	0,03	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>880</b>	<b>25,87</b>	<b>30,27</b>	<b>113,00</b>	<b>804,12</b>	<b>853,7</b>	<b>883</b>	<b>63,86</b>	<b>9,93</b>	<b>91,99</b>	<b>306</b>	<b>154</b>	<b>433</b>	<b>7,7</b>	<b>67,8</b>	<b>1,61</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>24,4</b>
<b>Полдник</b>																				
	Фруктовая нарезка	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,69	106	2	0,08	20,25	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4
738	Пирожок с фруктовой начинкой ( повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,68	127	2,93	3,33	15,09	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>350</b>	<b>7,17</b>	<b>2,49</b>	<b>83,98</b>	<b>378,63</b>	<b>28,37</b>	<b>723</b>	<b>4,93</b>	<b>3,41</b>	<b>35,34</b>	<b>48,5</b>	<b>25,3</b>	<b>76,1</b>	<b>4,9</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>36,4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>69,77</b>	<b>59,07</b>	<b>284,77</b>	<b>1916,41</b>	<b>1291</b>	<b>2106</b>	<b>90,78</b>	<b>61,6</b>	<b>229,7</b>	<b>774</b>	<b>293</b>	<b>973</b>	<b>15</b>	<b>219</b>	<b>1,84</b>	<b>0,65</b>	<b>1,11</b>	<b>77,1</b>
	Примечание* Замена по сезонно																			
	Фруктовая нарезка (пельсин)	60	0,06	0,24	7,30	31,82	12,84	127	2,4	0,12	24	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,1	0,04	38,8



№	Наименование блюда	Выход, г	Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины			
			Белки, г	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
																					всего
<b>Четверг</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	220	9,26	8,45	43,68	280,93	50,45	268	12,80	14,34	44,09	145	68,4	251	2	24,6	0,14	0,22	0,18	0,55	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26	
	Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,31	99,48	87,3	2,22	6,29	17,34	100	15	118	0,9	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>23,90</b>	<b>17,07</b>	<b>122,24</b>	<b>729,51</b>	<b>299,9</b>	<b>408</b>	<b>15,98</b>	<b>22,4</b>	<b>65,78</b>	<b>303</b>	<b>90</b>	<b>410</b>	<b>3</b>	<b>48,4</b>	<b>0,37</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>0,84</b>	
<b>Обед</b>																					
101	Овощи порционнно (Кукуруза консервированная )	100	2,17	0,40	11,50	58,00	304	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04	0	
135	Суп из овощей	250	1,91	5,36	13,10	105,07	767	488	108	0,53	38,13	24	21,4	50,2	0,8	0	0,08	0,1	8,86		
	Тефтели детские с овощами тушеными	100	15,40	14,64	10,37	233,46	308	348	50,42	3,26	64,2	24,7	24,1	155	2,4	1,68	1,23	0,07	0,19	0,51	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	732	787	108	1,37	56,18	47,2	35,7	105	1,3	25,4		0,14		6,27	
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,09	4,35	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24	
	Хлеб ржанопшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>27,38</b>	<b>26,08</b>	<b>103,23</b>	<b>740,66</b>	<b>2363</b>	<b>1865</b>	<b>270</b>	<b>8,55</b>	<b>177,3</b>	<b>127</b>	<b>118</b>	<b>412</b>	<b>7,2</b>	<b>27,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,41</b>	<b>0,48</b>	<b>39,6</b>	
<b>Полдник</b>																					
256	Драники	50	1,22	4,35	10,47	85,20	158	307	23,7	0,81	21,68	8,6	13,7	34,6	0,6	0	0,04	0,06	0,04	4,93	
	Сметана порционнно	10	0,25	2,00	0,34	20,53	4,00	11,60	0,90	0,04	1,40	8,6	0,8	6	0	15	0	0	0,01	0,03	
686	Чай с лимонном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
738	Прожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	212,7	148	31,71	11,2	43,88	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67	
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>367</b>	<b>7,57</b>	<b>9,84</b>	<b>58,85</b>	<b>351,09</b>	<b>376,8</b>	<b>496</b>	<b>56,31</b>	<b>12,1</b>	<b>67,36</b>	<b>131</b>	<b>77,6</b>	<b>153</b>	<b>2,5</b>	<b>26,1</b>	<b>0,74</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>21,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>58,85</b>	<b>52,99</b>	<b>284,32</b>	<b>1821,26</b>	<b>3040</b>	<b>2770</b>	<b>342,3</b>	<b>43,1</b>	<b>310,4</b>	<b>562</b>	<b>285</b>	<b>975</b>	<b>13</b>	<b>102</b>	<b>2,41</b>	<b>0,88</b>	<b>0,97</b>	<b>62,3</b>		



№	Наименование блюда	Выход, г	Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			Белки , г	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг
<b>Пятница</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
340	Омлет натуральный	200	19,20	24,00	2,44	301,56	166,5	236	33,4	39	89,28	111	20,2	273	3,5	402	3,22	0,1	0,58	0,2
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
-	Фрукты свежие	1шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,86	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>24,50</b>	<b>24,99</b>	<b>65,21</b>	<b>575,14</b>	<b>457,9</b>	<b>785</b>	<b>35,07</b>	<b>43,3</b>	<b>99,39</b>	<b>194</b>	<b>124</b>	<b>366</b>	<b>5,3</b>	<b>402</b>	<b>3,22</b>	<b>0,2</b>	<b>0,69</b>	<b>25,2</b>
<b>Обед</b>																				
	*Овощная нарезка "Ассорти"	100	1,09	9,91	4,53	109,50	8,00	243	2,70	0,33	15,70	26,2	14,8	29,6	0,6	0	0,04	0,03	23,5	
Пром	Пельмени "Детские" отварные с бульоном 130/120	250	22,50	23,40	38,70	455,40	253	365	40,81	5,67	76,67	98,7	34,1	212	3,3	96,8	1,14	0,22	0,21	7,36
	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173,3	335	102	19,1	475	57,6	37,1	158	1	12,4	1,77	0,09	0,18	16
Фирм	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,47	4,68	47,21	249,51	7,64	54,58	0,89	8,51	32,00	9,58	31	92,1	0,7	29,5	0,09	0,04	0,05	0
512	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2
634	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>880</b>	<b>42,64</b>	<b>45,75</b>	<b>142,71</b>	<b>1142,36</b>	<b>691,5</b>	<b>1294</b>	<b>149,4</b>	<b>37,2</b>	<b>618,7</b>	<b>216</b>	<b>147</b>	<b>586</b>	<b>8</b>	<b>139</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,54</b>	<b>48,1</b>
<b>Полдник</b>																				
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,53	179	12,53	6,03	32,85	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	100	292	18,00	2,00	40,00	248	28	184	0,2	44	0	0,04	0,26	0,6
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>15,30</b>	<b>17,38</b>	<b>66,12</b>	<b>481,25</b>	<b>163,5</b>	<b>471</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>	<b>268</b>	<b>40,5</b>	<b>258</b>	<b>1,2</b>	<b>83,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>82,44</b>	<b>88,12</b>	<b>274,04</b>	<b>2198,75</b>	<b>1313</b>	<b>2551</b>	<b>215</b>	<b>88,5</b>	<b>790,9</b>	<b>677</b>	<b>312</b>	<b>1211</b>	<b>15</b>	<b>624</b>	<b>6,35</b>	<b>0,85</b>	<b>1,63</b>	<b>73,9</b>	
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																				
	Огурец соленый (консервированный)	100	1,1	0,02	5,1	25,4	399	90	0	0,18	2,1	13,7	5,88	5,5	0,9	0	0	0,07	0,02	24,5



№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
		г	г					Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг
		всего	всего					всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего
<b>Суббота</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
3	Сыр порционно	20	4,90	5,78	0,00	72,81	162	17,60	0,00	3,00	0,00	172	6,86	98	0,2	51	0,2	0,01	0,03	0,14	
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,28	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0	
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,38	8,73	50,87	317,17	177	215	219,2	2,51	36,31	167	27,2	156	0,7	55,9	0,09	0,11	0,19	0,69	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,73	982	501	76,30	14,61	87,58	0	0	0	0	0,35	0	0,02	0	0	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>22,60</b>	<b>26,56</b>	<b>98,80</b>	<b>721,73</b>	<b>1372</b>	<b>957</b>	<b>307,2</b>	<b>22,5</b>	<b>162,4</b>	<b>451</b>	<b>61</b>	<b>357</b>	<b>1,8</b>	<b>178</b>	<b>0,74</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>1,35</b>	
<b>Обед</b>																					
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (70/30)	100	12	2,8	2,5	83	322	502	192	24	789	25	35,1	88,7	0,6	3,84	2,21	0,05	0,18	1,9	
132	Рассольник Ленинградский	250	2,2	5,27	17,63	124,891	246	419	20,75	0,94	35,35	19,8	24,3	66,1	1	0	0	0,09	0,06	6,57	
Фирм	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	15,15	13,56	12,97	234,42	185,3	343	20,51	4,95	53,07	98,5	23,1	172	1,8	11,5	1,58	0,06	0,25	0,47	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,303	37	248	2,57	4	18,21	19,2	154	230	5,2	20	0,12	0,26	0,13	0	
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,8416	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>880</b>	<b>44,12</b>	<b>28,72</b>	<b>129,78</b>	<b>924,164</b>	<b>1036</b>	<b>1662</b>	<b>238,5</b>	<b>37,2</b>	<b>910</b>	<b>194</b>	<b>267</b>	<b>654</b>	<b>11</b>	<b>35,4</b>	<b>3,91</b>	<b>0,58</b>	<b>0,72</b>	<b>48,9</b>	
<b>Полдник</b>																					
631	Фирм Овощная нарезка (Помидоры порционно)	50	0,52	0,09	2,37	11,9452	3,32	121	1,32	0,18	13,08	6,16	8,7	11,3	0,4	0	0	0,02	0,02	5	
	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2	
	Эпючмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31	
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>350</b>	<b>9,53</b>	<b>7,44</b>	<b>56,66</b>	<b>325,763</b>	<b>321,3</b>	<b>459</b>	<b>46,43</b>	<b>2,88</b>	<b>50,27</b>	<b>117</b>	<b>82,9</b>	<b>169</b>	<b>3,5</b>	<b>2,4</b>	<b>1,28</b>	<b>0,23</b>	<b>0,3</b>	<b>30,5</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>76,25</b>	<b>62,72</b>	<b>285,24</b>	<b>1971,66</b>	<b>2729</b>	<b>3078</b>	<b>592,1</b>	<b>62,6</b>	<b>1123</b>	<b>762</b>	<b>411</b>	<b>1179</b>	<b>17</b>	<b>216</b>	<b>5,93</b>	<b>0,96</b>	<b>1,43</b>	<b>80,8</b>	



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры , г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			г	всего				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг

2 недели

Понедельник

Завтрак																				
фр-м	Салат -коктейль фруктовый	120	1,12	0,35	19,22	80,2761	23,44	285	2,4	0,48	15	42,2	16,2	28,5	1,5	0	0	0,14	0,03	74,1
Пром	Блинны со стуженным молоком 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,32	8,58	55,78	273	44,4	274	1,3	44	0	0,23	0,38	2,01
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>550</b>	<b>19,64</b>	<b>14,26</b>	<b>130,6</b>	<b>720,43</b>	<b>285,8</b>	<b>795</b>	<b>18,68</b>	<b>10,9</b>	<b>75,13</b>	<b>387</b>	<b>110</b>	<b>359</b>	<b>3,8</b>	<b>44,1</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>0,44</b>	<b>88,1</b>

Обед																				
20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,82	4,95	5,38	66,13	172	273	20	0,67	19	19,3	11,5	22,5	0,7	0	0	0	0,04	1,15
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	85,1776	123	230	19,06	0,42	18,45	30,7	12,6	25,4	0,5	0	0	0,02	0,04	9,6
Фирм	Крокеты "Детские" с овощами	100	14,6	18,53	11,43	267,811	274	474	53,16	4,24	79,16	28,8	25,5	123	1,7	36,8	1,59	0,06	0,3	9,76
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23	179	65,6	24,92	0,07	14,3	14,3	9,25	50,8	0,9	29,5	0,11	0,07	0,03	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,5989	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>28,78</b>	<b>34,04</b>	<b>114,81</b>	<b>854,655</b>	<b>991,7</b>	<b>1184</b>	<b>119,8</b>	<b>8,7</b>	<b>145,3</b>	<b>220</b>	<b>158</b>	<b>400</b>	<b>7,8</b>	<b>66,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,33</b>	<b>0,54</b>	<b>33,4</b>

Полдник																				
256	Драники	50	1,22	4,35	10,47	85,20	158	307	23,7	0,81	21,68	8,6	13,7	34,6	0,6	0	0,04	0,06	0,04	4,93
	Сметана порционно	10	0,25	2,00	0,34	20,53	4,00	11,60	0,90	0,04	1,40	8,6	0,8	6	0	15	0	0	0,01	0,03
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0,04	4,95	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1
738	Пирожок с мясом	100	12,69	8,46	37,29	275,03	104,1	240	12,36	4,11	34,43	16,8	15,7	110	1,6	3	0,04	0,08	0,09	0,05
	<b>Итого за "Полдник"</b>	<b>360</b>	<b>14,53</b>	<b>14,93</b>	<b>72,08</b>	<b>474,373</b>	<b>267,2</b>	<b>673</b>	<b>37,41</b>	<b>5</b>	<b>62,46</b>	<b>48,4</b>	<b>35,4</b>	<b>159</b>	<b>2,7</b>	<b>18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>15,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>62,95</b>	<b>63,23</b>	<b>317,49</b>	<b>2049,46</b>	<b>1545</b>	<b>2652</b>	<b>175,9</b>	<b>24,6</b>	<b>282,9</b>	<b>656</b>	<b>304</b>	<b>918</b>	<b>14</b>	<b>128</b>	<b>2,28</b>	<b>0,93</b>	<b>1,14</b>	<b>137</b>	



№	Наименование блюда	Выход, г	Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			Белки , г	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг
<b>Вторник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
302	Каша пшеничная с маслом сливочным	250	10,06	7,01	50,49	302,866	163	242	28,5	3,5	39,35	145	59,9	222	1,6	24	0,16	0,22	0,18	0,62
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,85	12,08	73,1071	0,24	25,2	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0	0,26
740	Шангжжа наливная	80	6,76	2,57	42,77	219,499	202,6	77,6	21,47	5	15,42	20,6	10,6	73,5	1	32,8	0,16	0,1	0,08	0,01
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>20,74</b>	<b>11,56</b>	<b>114,72</b>	<b>640,253</b>	<b>465,6</b>	<b>363</b>	<b>50,61</b>	<b>9,7</b>	<b>57,67</b>	<b>224</b>	<b>77,2</b>	<b>338</b>	<b>2,7</b>	<b>66,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>0,89</b>
<b>Обед</b>																				
	*Овощная нарезка	100	0,90	0,20	3,10	18,00	6,63	242	2,64	0,35	26,17	18,1	16,7	33,3	0,7	0	0,04	0,04	0,04	23,5
	Свекольник	250	1,92	4,63	14,76	104,38	375,7	255	4,54	0,47	22,58	26,4	23,5	53	1,2	0	0,05	0,06	0,04	6,74
	Пром Пельмени "Детские" отварные с маслом сливочным	150/5	24,11	26,45	46,5	519,5	300	393	49	7,08	81,53	5,12	34,3	248	3,9	45,5	1,31	0,27	0,25	3,73
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>765</b>	<b>30,85</b>	<b>32</b>	<b>98,69</b>	<b>793,073</b>	<b>927,5</b>	<b>1082</b>	<b>58,82</b>	<b>11,2</b>	<b>144,7</b>	<b>142</b>	<b>152</b>	<b>483</b>	<b>9</b>	<b>45,6</b>	<b>1,36</b>	<b>0,53</b>	<b>0,4</b>	<b>46</b>
<b>Полдник</b>																				
674	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	9,9	115	1	0,13	4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,39	0,16	19,5	76,9	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
	Эпшочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,918	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>9,21</b>	<b>7,55</b>	<b>60,99</b>	<b>343,118</b>	<b>327,9</b>	<b>454</b>	<b>46,11</b>	<b>2,83</b>	<b>41,19</b>	<b>111</b>	<b>74,2</b>	<b>158</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>1,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,29</b>	<b>25,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>60,8</b>	<b>51,11</b>	<b>274,4</b>	<b>1776,44</b>	<b>1721</b>	<b>1899</b>	<b>155,5</b>	<b>23,8</b>	<b>243,5</b>	<b>478</b>	<b>303</b>	<b>979</b>	<b>15</b>	<b>115</b>	<b>2,96</b>	<b>1,08</b>	<b>0,96</b>	<b>72,4</b>	
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																				
101	Зеленый горошек	100	3,03	0,2	11,2	48,9	1,52	236	1,27	2,83	7,5	19,7	20,5	60,8	0,7	0	0	0,1	0,15	9,8



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины			
			, г		, г				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг	
			всего	в 100 г	всего	в 100 г																	
<b>Среда</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
366	Запеканка из творога	170	30,09	21,07	28,26	425,706	55,51	176	15,57	43,7	58,47	251	39,1	328	1,1	135	0,16	0,08	0,35	0,41			
		30	2,05	2,42	15,82	90,477	39	110	2,1	0,9	10,5	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15			
693	Молоко стуженное	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52			
	Какао с молоком	1шт	1,13	0,42	13,54	59,3726	31,2	334	2,4	0,36	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7			
	Фрукты свежие	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0			
	Хлеб пшеничный																						
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>38,89</b>	<b>27,45</b>	<b>86,71</b>	<b>742,982</b>	<b>325,4</b>	<b>868</b>	<b>32,73</b>	<b>49</b>	<b>121,2</b>	<b>484</b>	<b>90,4</b>	<b>512</b>	<b>4,3</b>	<b>159</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>0,64</b>	<b>32,8</b>		
<b>Обед</b>																							
	*Закуска овощная	100	1,53	4,98	10,55	88,85	6,63	243	2,65	0,33	26,2	48,2	14,3	26,9	0,6	0	0	0,03	0,05	5,75			
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,3	5,52	22,11	154,039	11,09	424	4,64	2,48	34,41	39,6	37,4	101	2	0	0	0,2	0,06	5,2			
	Фирм "Нагетсы" Детские"	100	18,76	17,79	13,32	288,12	271,7	255	15,04	5,96	123	31,4	22,8	165	1,5	35,3	1,22	0,1	0,23	0,8			
512	Рис с овощами с маслом сливочным	180	4,47	4,68	47,21	249,505	7,64	54,6	0,89	8,51	32	9,58	31	92,1	0,7	29,5	0,09	0,04	0,05	0			
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10,16	40,1106	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>897</b>	<b>34,04</b>	<b>33,7</b>	<b>127,87</b>	<b>934,332</b>	<b>542,8</b>	<b>1148</b>	<b>25,86</b>	<b>20,6</b>	<b>230,4</b>	<b>224</b>	<b>183</b>	<b>535</b>	<b>8,1</b>	<b>65,9</b>	<b>1,31</b>	<b>0,48</b>	<b>0,46</b>	<b>24,9</b>		
<b>Полдник</b>																							
	Фруктовая нарезка	50	0,47	0,2	6,08	26,52	10,69	106	2	0,08	20,25	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3			
	Фирм Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,802	5,97	74	0,51	0,11	5,2	20,5	7,31	12,9	1,1	0	0	0,08	0,01	14,9			
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5,7	2,09	57,3	265,632	13,68	127	2,93	3,33	15,09	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07			
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>6,72</b>	<b>2,48</b>	<b>96,82</b>	<b>423,954</b>	<b>30,34</b>	<b>307</b>	<b>5,44</b>	<b>3,52</b>	<b>40,54</b>	<b>55</b>	<b>24,6</b>	<b>75</b>	<b>3,2</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>47,3</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>79,65</b>	<b>63,63</b>	<b>311,4</b>	<b>2101,27</b>	<b>898,5</b>	<b>2323</b>	<b>64,03</b>	<b>73,1</b>	<b>392,1</b>	<b>763</b>	<b>298</b>	<b>1122</b>	<b>16</b>	<b>228</b>	<b>1,54</b>	<b>1,02</b>	<b>1,19</b>	<b>105</b>			
<b>Применение* Замена по сезону</b>																							
20/1	Салат из свежесы с растительным маслом	100	0,82	4,95	5,38	66,13	172	273	20	0,67	19	19,3	11,5	22,5	0,7	0	0	0	0,04	1,15			



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			г	всего	г	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
<b>Четверг</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
	*Морковь в нарезке	60	0,77	0,06	5,47	22,39	12,6	120	3	0,06	33	15,9	22,3	32,3	0,4	1200	0	0,04	0,03	2,94		
	фирм	80	9,85	11,41	12,77	190,898	247	278	40,33	2,61	51,28	15	18	110	1,4	0	0,99	0,05	0,15	1,31		
	фирм	180	6,61	4,7	41,52	234,23	179	65,6	24,92	0,07	14,3	14,3	9,25	50,8	0,9	29,5	0,11	0,07	0,03	0		
	516	Макаронны отварные с маслом сливочным	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
	685	Чай с сахаром	60	3,97	0,39	28,14	134,341	299	55,8	1,92	3,6	8,7	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
	-	Хлеб пшеничный	580	21,24	16,57	97,71	619,342	739,2	570	70,17	6,38	107,3	117	99	250	3,8	1230	1,1	0,21	0,25	16,3	
	Итого за 'Завтрак'																					
<b>Обед</b>																						
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784	41	46	8	10,8	22	22	4,8	76,8	1	100	0,88	0,03	0,18	0		
	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	3,37	20,52	121,847	6,04	39,5	4,98	0,23	15,3	21,7	54,4	0,9	0	0	0,1	0,06	6,2		
	фирм	90	8,72	8,43	7,57	140,702	68,19	231	12,61	2,08	38,31	19,8	11,8	80,8	0,9	34,6	0,89	0,04	0,14	0,62		
	508	Фрикадельки "Детские" 60/30	180	10,24	6,11	52,15	291,303	37	248	2,57	4	18,21	19,2	154	230	5,2	20	0,12	0,26	0,13	0	
	634	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	0,1	0,04	11,13	43,7801	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	-	Компот из фруктовой ягодной смеси	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
	-	Хлеб ржано-пшеничный	820	30,7	23,26	116,17	774,123	401,7	1217	31,16	20,6	132,1	99,9	222	537	10	155	1,89	0,54	0,58	8,02	
	Итого за 'Обед'																					
<b>Полдник</b>																						
	733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,5	12,38	57,72	379,448	63,53	179	12,53	6,03	32,85	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0	
	-	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	100	292	18	2	40	248	28	184	0,2	44	0	0,04	0,26	0,6	
	Итого за 'Полдник'	350	15,3	17,38	66,12	481,248	163,5	471	30,53	8,03	72,85	268	40,5	258	1,2	83,6	0,13	0,15	0,4	0,6		
	Итого за день	67,24	57,21	280	1874,71	1304	2258	131,9	35,1	312,3	485	362	1045	15	1468	3,12	0,9	1,23	24,9			
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																						
	Икра морковная	60	1	4,38	4,8	62,6	12,6	120	3	0,06	33	14,4	16,5	0,24	0,4	1200	0	29	0,03	3,5		



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г всего	Жиры , г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг
							150	156	13,74	38,5	51,59	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36
<b>Пятница</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,6	24,93	375,623	149	156	13,74	38,5	51,59	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36
	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,477	39	110	2,1	0,9	10,5	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,6	27,24	114,6	37	417	0,06	1,2	2,64	9,6	50,4	33,6	0,7	0	0	0,05	0,05	12
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	199	37,2	1,28	2,4	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>540</b>	<b>33,08</b>	<b>21,89</b>	<b>96,56</b>	<b>707,744</b>	<b>425,6</b>	<b>770</b>	<b>17,18</b>	<b>43,1</b>	<b>70,53</b>	<b>386</b>	<b>144</b>	<b>435</b>	<b>2,7</b>	<b>131</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>
<b>Обед</b>																				
	*Овощная нарезка "Ассорти"	100	1,09	9,91	4,53	109,50	8,00	243	2,70	0,33	15,70	26,2	14,8	29,6	0,6	0	0	0,04	0,03	23,5
сб 1982	Суп картофельный с клецками	250	4,05	5,98	24,32	165,55	72,52	278	12,86	1,18	26,53	21,8	20,5	64,5	1	13,3	0,06	0,09	0,05	5,19
Фирм	Крокеты с кабачком	100	14,38	18,65	11	266,986	63,59	272	15,26	3,36	84	28,4	19,3	113	1,6	36,8	1,31	0,06	0,19	3,66
203	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,6	4,3	30,64	174,065	62,17	915	13,86	1,43	65	17,3	38	96,7	1,5	17,7	0,08	0,16	0,17	15,2
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>28</b>	<b>39,75</b>	<b>115,61</b>	<b>916,289</b>	<b>453,9</b>	<b>2339</b>	<b>47,32</b>	<b>9,6</b>	<b>205,6</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>411</b>	<b>9,8</b>	<b>67,8</b>	<b>1,45</b>	<b>0,48</b>	<b>0,57</b>	<b>51,6</b>
<b>Полдник</b>																				
Фирм	Крокеты картофельные	50	2,2	5,77	11,51	106,303	194	272	27,8	2,19	19,91	9,33	11,9	39,8	0,6	9	0,11	0,05	0,05	3,86
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,8416	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6	3,47	37,88	205,252	212,7	148	31,71	11,2	43,88	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>350</b>	<b>8,85</b>	<b>9,51</b>	<b>69,4</b>	<b>388,397</b>	<b>408,4</b>	<b>428</b>	<b>59,51</b>	<b>13,4</b>	<b>63,79</b>	<b>59,6</b>	<b>27,8</b>	<b>97,7</b>	<b>2,1</b>	<b>19</b>	<b>0,81</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>47,5</b>
<b>Итого за день</b>																				
Примечание* Замена по сезону		100	1,43	9,88	9,15	129,00	0	0	0	0	0	38,5	13,3	25	0,5	0	0	0,02	0,05	24,3
Фирм Салаг Витаминный (квашенная капуста, ягоды)																				



№	Наименование блока	Минеральные элементы (мг)										Витамины								
												ЭЦ, ккал	Углево- ды, г	Жиры , г	Белки , г	Выход, г				
		Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг						D	B1, мг	B2	C, мг
<b>Суббота</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Фирм	*Салат из моркови с яблоками	60			6,92	49,7076	12,82	128	2,4	0,1	24,3	17	17,1	25,6	0,7	840	0	0,06	0,03	13,6
Фирм	Пудинг из творога с рисом	180	25,42	18,3	20,28	349,406					222	42,4	289	1,2	124		0,08		1,31	
Фирм	Молоко стуженное	60	4,1	4,84	31,6	181	78	220	4,2	1,8	21	166	18,4	112	0,1	23,9	0	0,02	0,2	0,3
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,951	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>37,14</b>	<b>29,27</b>	<b>792,321</b>	<b>390,3</b>	<b>615</b>	<b>19,9</b>	<b>7,19</b>	<b>90,8</b>	<b>515</b>	<b>105</b>	<b>528</b>	<b>2,8</b>	<b>1000</b>	<b>0</b>	<b>0,19</b>	<b>0,41</b>	<b>15,7</b>
<b>Обед</b>																				
Фирм	Салат " Дальневосточный "	100	1,2	12,78	6,28	142	928	258	35722	3,25	15	43	64	39,2	5,1	0,03	3	0,03	0,35	17,7
Фирм	Суп овощной Летний	200	2,67	5,26	16,04	118,8	485	253	68	0,28	20,67	85,2	62,7	107	1,8	0	0	0,13	0,05	20,3
394	Тефтели из рыбы с соусом овощным 70/30	100	8,48	6,28	12,99	141,296	269	471	179	25,9	795	30,3	24,4	101	0,7	15,6	1,88	0,07	0,17	2,67
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	732	787	108	1,37	56,18	47,2	35,7	105	1,3	25,4		0,14		6,27
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,7801	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>840</b>	<b>20,06</b>	<b>29,92</b>	<b>719,064</b>	<b>2664</b>	<b>2066</b>	<b>36080</b>	<b>34,3</b>	<b>906,2</b>	<b>229</b>	<b>217</b>	<b>447</b>	<b>11</b>	<b>41,1</b>	<b>4,88</b>	<b>0,48</b>	<b>0,64</b>	<b>48,2</b>
<b>Итого за 'Подник'</b>																				
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,163	249,6	180	41,65	26,1	62,63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14
	Сок фруктовый	200		0,2	20,6	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4
	<b>Итого за 'Подник'</b>		<b>350</b>	<b>15,41</b>	<b>18,14</b>	<b>312,643</b>	<b>253,6</b>	<b>670</b>	<b>41,65</b>	<b>26,1</b>	<b>62,63</b>	<b>97,4</b>	<b>23,2</b>	<b>219</b>	<b>5,4</b>	<b>302</b>	<b>2,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,49</b>	<b>4,14</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>72,61</b>	<b>77,33</b>	<b>216,22</b>	<b>1824,03</b>	<b>3307</b>	<b>3350</b>	<b>36142</b>	<b>67,5</b>	<b>1060</b>	<b>841</b>	<b>345</b>	<b>1194</b>	<b>20</b>	<b>1342</b>	<b>7,06</b>	<b>0,76</b>	<b>1,54</b>	<b>68</b>
<b>Примечание* Замена по сезонно</b>																				
	Фруктовая нарезка (апельсин)	60	0,06	0,24	7,30	31,82	12,84	127	2,4	0,12	24	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,1	0,04	38,8