



общественного учреждения № 21

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»



ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ 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 14.10.2024г

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	D	В1,мг	В2	С,мг		
<b>Завтрак</b>																								
	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				
3	Сыр порционный	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				
фирм	Капша 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</b>	<b>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>				
<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				
140	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	Вяочки "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	Капша 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 яблочной 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	0,11	0,05	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>880</b>	<b>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>				
<b>Полдник</b>																								
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	Ватрушка 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 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>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>					
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																								
фирм	Салат из крапивной капусты с зеленым горошком	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	0,11	0,03	14,7				

№	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		

**Вторник**

**Завтрак**

302	Каша пшеничная молочная 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	2,60	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	0,02	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>630</b>	<b>17,10</b>	<b>9,61</b>	<b>99,56</b>	<b>547,30</b>	<b>482,3</b>	<b>806</b>	<b>41,50</b>	<b>8,62</b>	<b>76,20</b>	<b>243</b>	<b>81,7</b>	<b>291</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>0,35</b>	<b>32,6</b>

**Обед**

	*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
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	0,05	0,05	7,96
492	Плов с птицей 50/200	250	17,18	25,11	57,70	524,42	0	0	0	0	0	28,9	55,1	229	2,1	41,1	2,22	0,09	0,12	1,63
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>860</b>	<b>24,28</b>	<b>40,95</b>	<b>120,85</b>	<b>930,38</b>	<b>284</b>	<b>885</b>	<b>12,75</b>	<b>4,27</b>	<b>68,64</b>	<b>200</b>	<b>177</b>	<b>465</b>	<b>8</b>	<b>41,1</b>	<b>3,48</b>	<b>0,41</b>	<b>0,46</b>	<b>56,3</b>

**Полдник**

Фирм	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
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсин	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
Фирм	Эчпочмак	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>

**Итого за День**

			<b>52,57</b>	<b>63,64</b>	<b>290,69</b>	<b>1914,51</b>	<b>1271</b>	<b>2315</b>	<b>126,7</b>	<b>17,7</b>	<b>202,5</b>	<b>488</b>	<b>293</b>	<b>894</b>	<b>14</b>	<b>86,5</b>	<b>3,77</b>	<b>1</b>	<b>0,95</b>	<b>105</b>
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	------------	------------	------------	-----------	-------------	-------------	----------	-------------	------------

**Примечание\* Замена по сезонно**

101	Консервированные продукты( кукуруза консервированная,икра кабачковая...)	60	1,30	0,24	6,88	34,54	182	0	0	0	0	0	0	26,1	0	0	0	0	0,02	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>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	2,51	39,1	32,8	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 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				
-	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 свежих 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	25,4	0,5	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>					
<b>Примечание* Замена по сезону</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				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры , г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины																			
			Всего	Всего	Всего	Всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг																	
<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																			
фирм	Лепешка с сырком	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 порционно (Кукуруза консервированная)	60	1,30	0,24	6,88	34,54	182	0	0	0	0	0	0	26,1	0	0	0	0	0,02	1,15																			
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	0,08	0,1	8,86																			
436	Жаркое по-домашнему 50/200	250	17,34	18,34	30,50	353,88	0	0	0	0	0	30,3	54,8	239	3,7	0	0	0,22	0,23	34,5																			
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 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>820</b>	<b>24,72</b>	<b>24,77</b>	<b>93,18</b>	<b>678,14</b>	<b>1201</b>	<b>730</b>	<b>111,5</b>	<b>3,92</b>	<b>56,88</b>	<b>85,8</b>	<b>113</b>	<b>417</b>	<b>7,2</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,42</b>	<b>0,5</b>	<b>68,6</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 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																			
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																			
738	Пирожок 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>56,19</b>	<b>51,68</b>	<b>274,27</b>	<b>1758,74</b>	<b>1878</b>	<b>1635</b>	<b>183,8</b>	<b>38,5</b>	<b>190</b>	<b>521</b>	<b>280</b>	<b>980</b>	<b>13</b>	<b>74,5</b>	<b>1,18</b>	<b>0,89</b>	<b>0,99</b>	<b>91,2</b>																				

№	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>Пятица</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	шт	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	0,04	0,03	23,5						
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	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						
	или *Рыба припущенная в молоке 70/30																									
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						
634	Компот из фруктовой яблочной 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	0,11	0,05	0						
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>880</b>	<b>25,44</b>	<b>27,87</b>	<b>126,12</b>	<b>840,994</b>	<b>449,5</b>	<b>1353</b>	<b>113,2</b>	<b>34</b>	<b>576,4</b>	<b>157</b>	<b>151</b>	<b>475</b>	<b>6,7</b>	<b>41,9</b>	<b>1,86</b>	<b>0,48</b>	<b>0,39</b>	<b>45,9</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>65,24</b>	<b>70,24</b>	<b>257,45</b>	<b>1897,39</b>	<b>1071</b>	<b>2610</b>	<b>178,8</b>	<b>85,3</b>	<b>748,7</b>	<b>618</b>	<b>316</b>	<b>1099</b>	<b>13</b>	<b>528</b>	<b>5,21</b>	<b>0,83</b>	<b>1,48</b>	<b>71,7</b>							
Примечание* Замена по сезону																										
Отгуец 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		Жиры		Углено- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины					
			, г всего	, г всего	, г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	А.мг	D	В1.мг	В2	С.мг			
<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	0	0,35	0	0,02	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	Рассолыник " 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 " Тогоша " 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>																									
	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					
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					
фирм	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 , 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		
<b>2 недели</b>																						
<b>Понедельник</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
Форм	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	Влины со ступенным 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>		
<b>Обед</b>																						
20/1	Салат из свежих 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	Пи 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		
487	Трида порционная запеченная	100	23,51	16,78	1,14	248,97	0	0	0	0	21,4	22,1	161	1,5	0	1,59	0,06	0,08	1,08			
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>37,69</b>	<b>32,29</b>	<b>104,52</b>	<b>835,814</b>	<b>717,7</b>	<b>710</b>	<b>66,62</b>	<b>4,46</b>	<b>66,15</b>	<b>213</b>	<b>155</b>	<b>438</b>	<b>7,6</b>	<b>29,5</b>	<b>2,2</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>	<b>24,8</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 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		
Форм	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>71,86</b>	<b>61,48</b>	<b>307,2</b>	<b>2030,62</b>	<b>1271</b>	<b>2178</b>	<b>122,7</b>	<b>20,4</b>	<b>203,7</b>	<b>649</b>	<b>300</b>	<b>956</b>	<b>14</b>	<b>91,6</b>	<b>2,28</b>	<b>0,93</b>	<b>0,92</b>	<b>128</b>			



№	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		

**Вторник**

**Завтрак**

302	Каша пшеничная молочная 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	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26
740	Шанжжика 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>

**Обед**

	*Овошная 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
	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	0,11	0,05	0	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>

**Полдник**

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
	Эчпочмак	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>

	Примечание* Замена по сезону	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
101	Зеленый горошек																			

№	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>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				
	Молоко ступенное	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	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				
	Фрукты свежие	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				
	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>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				
	Наггетсы " 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				
	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>7,5</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>Примечание* Замена по сезону</b>																								
20/1	Салат из свежлы 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	А,мг	D	В1,мг	В2	С,мг		
<b>Завтрак</b>																								
<b>Четверг</b>																								
Фирм	*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	Тертлеги " Детские" с овощами тушеными	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				
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				
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	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				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>21,24</b>	<b>16,57</b>	<b>97,71</b>	<b>619,342</b>	<b>739,2</b>	<b>570</b>	<b>70,17</b>	<b>6,38</b>	<b>107,3</b>	<b>117</b>	<b>99</b>	<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>1230</b>	<b>1,1</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>16,3</b>				
<b>Обед</b>																								
	Дйло 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	395	4,98	0,23	34,3	15,3	21,7	54,4	0,9	0	0	0,1	0,06	6,2				
фирм	Фрикадельки "Детские" 60/30	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	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				
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>820</b>	<b>30,7</b>	<b>23,26</b>	<b>116,17</b>	<b>774,123</b>	<b>401,7</b>	<b>1217</b>	<b>31,16</b>	<b>20,6</b>	<b>132,1</b>	<b>99,9</b>	<b>222</b>	<b>537</b>	<b>10</b>	<b>155</b>	<b>1,89</b>	<b>0,54</b>	<b>0,58</b>	<b>8,02</b>				
<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				
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>15,3</b>	<b>17,38</b>	<b>66,12</b>	<b>481,248</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>67,24</b>	<b>57,21</b>	<b>280</b>	<b>1874,71</b>	<b>1304</b>	<b>2258</b>	<b>131,9</b>	<b>35,1</b>	<b>312,3</b>	<b>485</b>	<b>362</b>	<b>1045</b>	<b>15</b>	<b>1468</b>	<b>3,12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,23</b>	<b>24,9</b>					
Примечание* Замена по сезону		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				
Икра морковная																								

№	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>Пятигница</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 ступенное	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 1982г	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						
Фирма	Куриное филе тушеное в сметанном соусе 50/50	100	12,77	20,21	4,35	249,93	0	272	0	0	0	28,1	15,7	125	1,3	55,6	0	0,06	0,07	0,95						
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	0,14	0,07	6,27						
-	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>26,52</b>	<b>41,86</b>	<b>103,88</b>	<b>884,648</b>	<b>1060</b>	<b>2211</b>	<b>126,2</b>	<b>6,18</b>	<b>112,8</b>	<b>158</b>	<b>122</b>	<b>431</b>	<b>9,3</b>	<b>94,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>0,28</b>	<b>39,9</b>						
<b>Полдник</b>																										
Фирма	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>		<b>68,45</b>	<b>73,26</b>	<b>269,84</b>	<b>1980,79</b>	<b>1894</b>	<b>3409</b>	<b>202,9</b>	<b>62,7</b>	<b>247,1</b>	<b>604</b>	<b>294</b>	<b>964</b>	<b>14</b>	<b>244</b>	<b>1,01</b>	<b>0,77</b>	<b>1,03</b>	<b>112</b>							
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																										
фирма	Салат "Витаминный" (кашанная капуста, яблоды)	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						

№	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>Завтрак</b>																								
Фирм	*Салат из моркови с яблоками	60	0,67	2,46	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				
	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>97,27</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 "Легкий "	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				
	Тертые 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				
394	или * Рыба тушеная в томате с овощами 70/30																							
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 яблочной 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>96,52</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>Полдник</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	1	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 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>15,41</b>	<b>18,14</b>	<b>22,43</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 сезону</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				