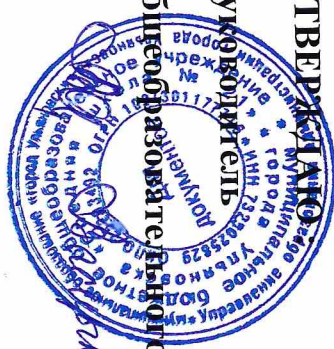


состав

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

образовательного учреждения №21



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»



О.К. Кондрев

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

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

**/возрастная группа с 7 до 11 лет /на 2024-2025 учебный год**

# МЕНЮ с 7-11 лет г. Ульяновск на с 14.10.2024г

1 неделя

## Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры 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>Завтрак</b>																						
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0		
3	Сыр порционно	10	2,45	2,89	0,00	36,41	81	8,8	0	1,5	0	86,2	3,43	49	0,1	25,5	0,1	0	0,03	0,07		
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	5,72	7,20	28,62	200,88	369	172	54,9	4,5	34	138	32,4	145	0,6	44,4	0,07	0,08	0,15	0,58		
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52		
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	299	55,8	1,92	3,6	8,7	0	0	0	0	0	0,3	0	0,02	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>15,83</b>	<b>22,07</b>	<b>71,86</b>	<b>546,64</b>	<b>801</b>	<b>460</b>	<b>68,5</b>	<b>12</b>	<b>81</b>	<b>336</b>	<b>62,8</b>	<b>297</b>	<b>1,6</b>	<b>141</b>	<b>0,57</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>1,17</b>		
<b>Обед</b>																						
	*Овощная нарезка	60	0,60	0,10	1,90	11,00	3,98	146	1,59	0,2	16	10,9	10	20	0,4	0	0	0,03	0,03	10,3		
140	Суп диалпа домашняя с картофелем	200	2,34	2,63	16,12	96,06	14,8	65,1	2,07	2,1	33	16,7	17,9	48,6	0,7	2,94	0,09	0,07	0,04	5,88		
фирм	Виточки " Детские " тушеные с овощами	90	14,97	11,17	14,41	217,08	157	350	17,5	4,4	62	40,6	27	153	2,5	3,52	1,11	0,09	0,21	0,29		
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	30,8	207	2,15	3,3	15	51,5	149	216	4,7	30	0,1	0,23	0,11	3,15		
634	Компот из фруктовой яблочной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>29,56</b>	<b>21,86</b>	<b>106,26</b>	<b>720,22</b>	<b>416</b>	<b>1041</b>	<b>25,9</b>	<b>13</b>	<b>143</b>	<b>140</b>	<b>230</b>	<b>517</b>	<b>10</b>	<b>36,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>20,8</b>		
<b>Полдник</b>																						
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	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	71,2	96,7	4,17	11	23	59,2	14,2	111	0,8	18,2	0,07	0,06	0,1	0,03		
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>12,11</b>	<b>5,69</b>	<b>55,60</b>	<b>318,18</b>	<b>79,4</b>	<b>198</b>	<b>5,07</b>	<b>11</b>	<b>27</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>0,2</b>	<b>24</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>57,5</b>	<b>49,62</b>	<b>233,72</b>	<b>1585,034</b>	<b>1297</b>	<b>1699</b>	<b>99,46</b>	<b>35,8</b>	<b>252</b>	<b>545,7</b>	<b>315,5</b>	<b>933,1</b>	<b>13,2</b>	<b>195,5</b>	<b>2,01</b>	<b>0,69</b>	<b>1,02</b>	<b>46,01</b>		
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																						
фирм	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60	1,48	5,94	7,04	84,58	399	90	0	0,2	2,1	21,5	12,3	32,2	0,3	0	0	0,07	0,02	14,7		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры , г всего	Углеро- 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		

**Вторник**

**Завтрак**

302	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08	130	194	22,8	2,8	31	117	48	178	1,3	21,1	0,13	0,18	0,14	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	38,6	184	9	1,8	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	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>13,76</b>	<b>9,18</b>	<b>81,10</b>	<b>455,73</b>	<b>350</b>	<b>739</b>	<b>35,2</b>	<b>6,7</b>	<b>65</b>	<b>215</b>	<b>69,7</b>	<b>247</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>0,3</b>	<b>32,4</b>

**Обед**

	*Овощная нарезка "Ассорти"	60	0,65	5,94	2,72	65,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	15,7	8,86	17,6	0,4	0	0	0,02	0,02	14,1
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,05	11,75	84,96	19,4	320	5,21	0,4	27	27,5	18	36,7	0,9	0	0	0,04	0,04	6,4
492	Плов с птицей	230	16,65	24,09	51,93	490,17	0	0	0	0	0	27,4	50,8	217	2	41,1	2	0,09	0,09	1,51
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>740</b>	<b>22,33</b>	<b>34,83</b>	<b>106,33</b>	<b>812,48</b>	<b>235</b>	<b>685</b>	<b>9,91</b>	<b>3,5</b>	<b>53</b>	<b>178</b>	<b>158</b>	<b>417</b>	<b>7</b>	<b>41,1</b>	<b>3,26</b>	<b>0,36</b>	<b>0,4</b>	<b>45,2</b>

**Подник**

Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	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	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
<b>Итого за 'Подник'</b>		<b>300</b>	<b>8,99</b>	<b>7,31</b>	<b>58,77</b>	<b>330,53</b>	<b>311</b>	<b>351</b>	<b>44,7</b>	<b>2,7</b>	<b>38</b>	<b>35,4</b>	<b>22</b>	<b>98,9</b>	<b>1,8</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>12,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>45,08</b>	<b>51,32</b>	<b>246,2</b>	<b>1598,74</b>	<b>896</b>	<b>1775</b>	<b>89,7</b>	<b>13</b>	<b>156</b>	<b>428</b>	<b>250</b>	<b>762</b>	<b>12</b>	<b>74,6</b>	<b>3,41</b>	<b>0,86</b>	<b>0,79</b>	<b>90</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	0,02	1,15
-----	--	----	------	------	------	-------	-----	---	---	---	---	---	---	------	---	---	---	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры , г всего	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
							Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		
<b>Завтрак</b>																						
фирм	*Салат из моркови с яблоками	50	0,56	2,05	5,76	41,42	10,7	106	2	0,1	20	14,1	14,2	21,3	0,6	701	0	0,05	0,03	11,3		
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36		
	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	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	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2		
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>487</b>	<b>32,57</b>	<b>23,42</b>	<b>80,12</b>	<b>659,58</b>	<b>450</b>	<b>448</b>	<b>19,4</b>	<b>43</b>	<b>90</b>	<b>394</b>	<b>108</b>	<b>425</b>	<b>2,6</b>	<b>833</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,48</b>	<b>25</b>		
<b>Обед</b>																						
фирм	Салат из свежкы с сыром	60	3,16	8,13	5,13	103,72	145	163	3,64	2,5	10	105	14,8	76,8	0,8	22,1	0,14	0,01	0,07	1,12		
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61		
фирм	Фрикадельки " Школьные " тушеные в соусе 60/30	90	8,89	7,66	7,57	134,41	66,1	174	11,2	1,9	28	16,9	13,3	89,8	1,3	15,3	0,76	0,06	0,12	0,29		
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	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	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>23,20</b>	<b>25,08</b>	<b>99,20</b>	<b>694,25</b>	<b>569</b>	<b>734</b>	<b>40,7</b>	<b>7,4</b>	<b>81</b>	<b>283</b>	<b>146</b>	<b>405</b>	<b>7</b>	<b>66,8</b>	<b>1,49</b>	<b>0,33</b>	<b>0,36</b>	<b>23,9</b>		
<b>Полдник</b>																						
-	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	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07		
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>6,70</b>	<b>2,29</b>	<b>77,90</b>	<b>352,11</b>	<b>17,7</b>	<b>617</b>	<b>2,93</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>30,2</b>	<b>18,2</b>	<b>63,6</b>	<b>3,8</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>4,07</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>62,47</b>	<b>50,79</b>	<b>257,22</b>	<b>1705,94</b>	<b>1037</b>	<b>1799</b>	<b>63,1</b>	<b>53</b>	<b>186</b>	<b>707</b>	<b>272</b>	<b>894</b>	<b>13</b>	<b>903</b>	<b>1,7</b>	<b>0,55</b>	<b>0,97</b>	<b>53</b>		
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																						
	Фруктовая нарезка (апельсин)	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,7	106	2	0,1	20	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3		



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры , г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		
<b>Пятидневка</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	250	180	41,7	26	63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14				
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12				
-	Фрукты свежие	1штг	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	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	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>530</b>	<b>19,71</b>	<b>18,93</b>	<b>64,60</b>	<b>499,75</b>	<b>541</b>	<b>730</b>	<b>43,3</b>	<b>30</b>	<b>73</b>	<b>166</b>	<b>119</b>	<b>297</b>	<b>4,4</b>	<b>302</b>	<b>2,18</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>25,1</b>				
<b>Обед</b>																								
	*Овощная нарезка "Ассорти "	60	0,65	5,94	2,72	65,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	15,7	8,86	17,6	0,4	0	0	0,02	0,02	14,1				
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28				
фирм	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10 или * Рыба припущенная в молоке 60/30	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173	335	103	19	475	57,6	37,1	158	1	12,4	1,77	0,09	0,18	0,84				
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6				
634	Компот из фруктовой яблочной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>23,30</b>	<b>21,44</b>	<b>109,56</b>	<b>710,52</b>	<b>549</b>	<b>1140</b>	<b>131</b>	<b>32</b>	<b>556</b>	<b>177</b>	<b>158</b>	<b>454</b>	<b>6,3</b>	<b>28,4</b>	<b>1,86</b>	<b>0,45</b>	<b>0,34</b>	<b>27</b>				
<b>Полдник</b>																								
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0				
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45				
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>13,90</b>	<b>16,18</b>	<b>64,02</b>	<b>455,85</b>	<b>139</b>	<b>398</b>	<b>26</b>	<b>7,5</b>	<b>63</b>	<b>206</b>	<b>33,5</b>	<b>212</b>	<b>1,2</b>	<b>72,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,45</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>56,91</b>	<b>56,55</b>	<b>238,18</b>	<b>1666,11</b>	<b>1228</b>	<b>2268</b>	<b>201</b>	<b>69</b>	<b>692</b>	<b>549</b>	<b>311</b>	<b>964</b>	<b>12</b>	<b>403</b>	<b>4,17</b>	<b>0,76</b>	<b>1,2</b>	<b>52,6</b>				
Примечание* Замена по сезону																								
	Отурец солений (консервированный)	60	0,66	0,12	3,06	15,26	399	90	0	0,2	2,1	8,24	11,8	15,3	0,5	0	0	0,04	0,02	14,7				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		
<b>Суббота</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0				
3	Сыр порционный	15	3,87	3,91	0,00	51,54	122	13,5	0	2,2	0	147	8,09	88,2	0,1	30,9	0,14	0	0,05	0,1				
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	8,11	7,31	43,92	271,85	156	189	25,7	2,2	32	145	23,5	135	0,6	52,3	0,08	0,1	0,16	0,59				
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52				
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,36	25,80	123,15	274	51,2	1,76	3,3	8	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0,02				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>19,31</b>	<b>23,17</b>	<b>84,82</b>	<b>621,55</b>	<b>603</b>	<b>477</b>	<b>39,1</b>	<b>10</b>	<b>78</b>	<b>403</b>	<b>58,5</b>	<b>326</b>	<b>1,6</b>	<b>154</b>	<b>0,32</b>	<b>0,13</b>	<b>0,78</b>	<b>1,23</b>				
<b>Обед</b>																								
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (40/20)	60	7,08	3,62	4,51	77,38	193	301	115	14	475	18	24	88,7	0,5	3,84	1,33	0,05	0,11	3,23				
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	3	0	0,07	0,05	5,36				
Фирм	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	15,15	13,56	12,97	234,42	185	343	20,5	5	53	98,5	23,1	172	1,8	11,5	1,58	0,06	0,25	0,47				
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	19,2	102	2,61	1,4	16	51,5	149	216	4,7	30	0,07	0,23	0,02	3,15				
705	Напиток пивоваренный	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	4,0				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>36,22</b>	<b>29,59</b>	<b>114,58</b>	<b>842,15</b>	<b>799</b>	<b>1207</b>	<b>157</b>	<b>24</b>	<b>585</b>	<b>211</b>	<b>242</b>	<b>611</b>	<b>10</b>	<b>45,4</b>	<b>2,98</b>	<b>0,51</b>	<b>0,52</b>	<b>52,2</b>				
<b>Полдник</b>																								
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2				
фирм	Эпюрчмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31				
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>9,01</b>	<b>7,35</b>	<b>54,29</b>	<b>313,82</b>	<b>318</b>	<b>338</b>	<b>45,1</b>	<b>2,7</b>	<b>37</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>0,28</b>	<b>25,5</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>64,54</b>	<b>60,11</b>	<b>253,69</b>	<b>1777,51</b>	<b>1720</b>	<b>2023</b>	<b>241</b>	<b>37</b>	<b>701</b>	<b>726</b>	<b>375</b>	<b>1095</b>	<b>15</b>	<b>202</b>	<b>4,58</b>	<b>0,85</b>	<b>1,58</b>	<b>78,9</b>				

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

2 недели  
Понедельник

Завтрак

фирм	Салат - коктейль фруктовый	100	0,93	0,29	14,06	59,46	19,6	239	2	0,4	13	35,1	13,5	23,8	1,2	0	0	0,12	0,03	61,7
Пром	Влины со ступенным молоком 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,3	8,6	56	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	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>17,47</b>	<b>14,00</b>	<b>111,37</b>	<b>632,45</b>	<b>132</b>	<b>721</b>	<b>17,3</b>	<b>9</b>	<b>68</b>	<b>380</b>	<b>107</b>	<b>354</b>	<b>3,6</b>	<b>44,1</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,43</b>	<b>75,8</b>

Обед

20/1	Салат из свежлы с растительным маслом	60	0,49	2,97	3,23	39,68	260	173	28,2	0,4	12	11,6	6,87	13,5	0,4	0	0	0,02	0,02	0,69
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61
487	Птица порционная запеченная	90	21,16	15,11	1,03	224,07	0	0	0	0	0	19,3	19,9	145	1,4	25	0	0,06	0,07	0,98
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	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	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>760</b>	<b>32,80</b>	<b>27,37</b>	<b>90,76</b>	<b>719,87</b>	<b>618</b>	<b>570</b>	<b>54,1</b>	<b>3,4</b>	<b>55</b>	<b>192</b>	<b>145</b>	<b>397</b>	<b>6,8</b>	<b>54,5</b>	<b>0,59</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>24,2</b>

Подник

Фирм	Компот из свежих яблок и апельсина	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	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	240	12,4	4,1	34	16,8	15,7	110	1,6	3	0,04	0,08	0,09	0,05
<b>Итого за 'Подник'</b>		<b>300</b>	<b>13,06</b>	<b>8,58</b>	<b>61,27</b>	<b>368,64</b>	<b>105</b>	<b>354</b>	<b>12,8</b>	<b>4,2</b>	<b>39</b>	<b>31,2</b>	<b>20,9</b>	<b>119</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>10,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,33</b>	<b>49,95</b>	<b>263,4</b>	<b>1720,96</b>	<b>855</b>	<b>1645</b>	<b>84,2</b>	<b>17</b>	<b>162</b>	<b>604</b>	<b>273</b>	<b>870</b>	<b>12</b>	<b>102</b>	<b>0,63</b>	<b>0,84</b>	<b>0,8</b>	<b>110</b>



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры , г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
							Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		
<b>Вторник</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
302	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08	130	194	22,8	2,8	31	117	48	178	1,3	21,1	0,13	0,18	0,14	0,5		
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		
740	Шанижка наливная	80	6,76	2,57	42,77	219,50	203	77,6	21,5	5	15	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	44,78	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>500</b>	<b>18,73</b>	<b>11,26</b>	<b>105,64</b>	<b>593,46</b>	<b>433</b>	<b>315</b>	<b>44,9</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>196</b>	<b>65,2</b>	<b>293</b>	<b>2,4</b>	<b>63,9</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>0,23</b>	<b>0,77</b>		
<b>Обед</b>																						
	*Овощная нарезка	60	0,60	0,10	1,90	11,00	3,98	146	1,59	0,2	16	10,9	10	20	0,4	0	0	0,03	0,03	10,3		
Фирм	Свекольник	250	1,92	4,63	14,76	104,38	376	255	4,54	0,5	23	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	46,50	519,50	300	393	49	7,1	82	107	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	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>715</b>	<b>29,90</b>	<b>31,78</b>	<b>93,40</b>	<b>767,12</b>	<b>885</b>	<b>963</b>	<b>57,3</b>	<b>11</b>	<b>132</b>	<b>234</b>	<b>140</b>	<b>454</b>	<b>8,4</b>	<b>45,6</b>	<b>1,36</b>	<b>0,5</b>	<b>0,38</b>	<b>32,8</b>		
<b>Полдник</b>																						
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2		
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31		
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>9,01</b>	<b>7,35</b>	<b>54,29</b>	<b>313,82</b>	<b>318</b>	<b>338</b>	<b>45,1</b>	<b>2,7</b>	<b>37</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>0,28</b>	<b>25,5</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>57,64</b>	<b>50,39</b>	<b>253,33</b>	<b>1674,4</b>	<b>1636</b>	<b>1616</b>	<b>147,4</b>	<b>22,3</b>	<b>219</b>	<b>541</b>	<b>280</b>	<b>906</b>	<b>14</b>	<b>112</b>	<b>2,93</b>	<b>1,01</b>	<b>0,89</b>	<b>59</b>		
<b>Примечание* Замена по сезонно</b>																						
101	Зеленый горошек	60	1,82	0,12	6,7	29,38	0,91	142	0,76	1,7	4,5	11,8	12,3	36,5	0,4	0	0	0,06	0,09	5,88		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	, г	всего	, г			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		
<b>Завтрак</b>																								
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36				
	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	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	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52				
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0				
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>520</b>	<b>34,69</b>	<b>24,91</b>	<b>78,69</b>	<b>670,51</b>	<b>369</b>	<b>838</b>	<b>30,6</b>	<b>43</b>	<b>113</b>	<b>454</b>	<b>85,8</b>	<b>473</b>	<b>4,2</b>	<b>143</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,6</b>	<b>32,7</b>				
<b>Обед</b>																								
	*Закуска овощная	60	0,92	2,99	6,33	53,31	3,98	146	1,59	0,2	16	28,9	8,6	16,1	0,4	0	0	0,02	0,03	3,45				
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28				
Фирм	Наггетсы" Детские"	90	16,88	16,01	11,99	259,31	245	230	13,5	5,4	111	28,3	20,5	148	1,4	31,7	1,1	0,09	0,15	0,72				
512	Рис с овощами с маслом сливочным	150	3,67	4,64	33,44	190,19	240	93,2	21,6	4,6	31	5,1	17,2	51,4	0,4	29,5	0	0,02	0,02	0				
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>757</b>	<b>29,85</b>	<b>28,75</b>	<b>102,38</b>	<b>773,49</b>	<b>703</b>	<b>956</b>	<b>42,6</b>	<b>15</b>	<b>198</b>	<b>190</b>	<b>154</b>	<b>444</b>	<b>6,9</b>	<b>62,3</b>	<b>1,1</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>21,6</b>				
<b>Полдник</b>																								
Фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,80	5,97	74	0,51	0,1	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	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07				
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>6,25</b>	<b>2,28</b>	<b>90,74</b>	<b>397,43</b>	<b>19,7</b>	<b>201</b>	<b>3,44</b>	<b>3,4</b>	<b>20</b>	<b>36,7</b>	<b>17,5</b>	<b>62,5</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>70,79</b>	<b>55,94</b>	<b>271,81</b>	<b>1841,43</b>	<b>1091</b>	<b>1994</b>	<b>76,6</b>	<b>62</b>	<b>331</b>	<b>681</b>	<b>257</b>	<b>980</b>	<b>13</b>	<b>208</b>	<b>1,31</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>69,3</b>				
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																								
20/1	Салат из свежкы с растительным маслом	60	0,49	2,97	3,23	39,68	260	173	28,2	0,4	12	11,6	6,87	13,5	0,4	0	0	0	0,02	0,69				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры , г всего	Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
							Na	K	Cl	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		
<b>Четверг</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
Фирм	*Морковь в нарезке	60	0,77	0,06	5,47	22,39	12,6	120	3	0,1	33	15,9	22,3	32,3	0,4	1200	0	0,04	0,03	2,94		
Фирм	Тертлеги " Детские" с овощами тушеные	60	7,39	8,56	9,58	143,17	185	209	30,3	2	38	11,2	13,5	82,9	1,1	0	0,74	0,04	0,06	0,98		
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0		
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	200	37,2	1,28	2,4	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>510</b>	<b>16,35</b>	<b>13,46</b>	<b>78,23</b>	<b>493,71</b>	<b>548</b>	<b>470</b>	<b>55,3</b>	<b>4,5</b>	<b>89</b>	<b>111</b>	<b>93</b>	<b>214</b>	<b>3,3</b>	<b>1230</b>	<b>0,83</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>15,9</b>		
<b>Обед</b>																						
	Йогурт отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784	41	46	8	11	22	22	4,8	76,8	1	100	0,88	0,03	0,18	0		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,19	3,85	16,62	108,359	4,83	317	3,98	0,2	27	16,9	17,8	46,1	0,7	0	0	0,07	0,04	5,88		
Фирм	Фрикадельки "Детские" 60/30	90	8,72	8,43	7,57	140,702	68,2	231	12,6	3	38	19,8	11,8	80,8	0,9	34,6		0,04	0,07	0,62		
508	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	30,8	207	2,15	3,3	15	51,5	149	216	4,7	30	0,1	0,23	0,11	3,15		
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>730</b>	<b>27,64</b>	<b>24,84</b>	<b>98,3</b>	<b>707,927</b>	<b>354</b>	<b>1074</b>	<b>29,3</b>	<b>20</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>209</b>	<b>499</b>	<b>9,3</b>	<b>165</b>	<b>0,98</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>10,9</b>		
<b>Полдник</b>																						
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0		
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45		
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>13,90</b>	<b>16,18</b>	<b>64,02</b>	<b>455,85</b>	<b>139</b>	<b>398</b>	<b>26</b>	<b>7,5</b>	<b>63</b>	<b>206</b>	<b>33,5</b>	<b>212</b>	<b>1,2</b>	<b>72,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,45</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>57,89</b>	<b>54,48</b>	<b>240,55</b>	<b>1657,49</b>	<b>1040</b>	<b>1942</b>	<b>111</b>	<b>32</b>	<b>272</b>	<b>447</b>	<b>336</b>	<b>925</b>	<b>14</b>	<b>1467</b>	<b>1,94</b>	<b>0,79</b>	<b>0,93</b>	<b>27,2</b>		
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																						
78	Икра морковная	60	1,00	4,38	4,80	62,60	12,6	120	3	0,1	33	13,5	17,6	0,24	0,4	0	0	29	0,03	3,5		



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры , г		Углено- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	С,мг		
<b>Суббота</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
Фирм	*Сагат из моркови с яблоками	60	0,67	2,46	6,92	49,71	12,8	128	2,4	0,1	24	17	17,1	25,6	0,7	840	0	0,06	0,03	13,6				
Фирм	Пудинг из творога с рисом	150	21,18	15,25	16,90	291,17	57,5	175	12,2	33	45	185	35,3	241	1	103	0,21	0,07	0,27	1,09				
	Молоко студенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	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	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>490</b>	<b>30,85</b>	<b>23,80</b>	<b>78,11</b>	<b>643,56</b>	<b>409</b>	<b>679</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>126</b>	<b>395</b>	<b>88,5</b>	<b>424</b>	<b>2,6</b>	<b>967</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,58</b>	<b>15,3</b>				
<b>Обед</b>																								
Фирм	Сагат " Дальневосточный "	60	0,72	7,67	3,77	85,32	928	155	2143	2	9	25,7	38,4	23,5	3,1	0,02	1,8	0,02	0,21	10,6				
Фирм	Суп овощной "Летний "	200	2,67	5,26	16,04	118,80	485	253	68	0,3	21	85,2	62,7	107	1,8	0	0	0,13	0,05	20,3				
393	Тертеш из рыбы с соусом овощным 60/30	90	7,29	5,44	11,58	123,45	242	425	162	23	716	25,8	21,1	86,9	0,6	14,6	1,69	0,06	0,16	2,47				
	* или Рыба тушеная с овощами 60/30	150	3,13	4,65	21,25	138,27	162	625	28,5	0,8	43	41,2	29,8	88,2	1,1	24,7	0,09	0,11	0,11	5,2				
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2				
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>17,14</b>	<b>23,65</b>	<b>84,20</b>	<b>604,37</b>	<b>2026</b>	<b>1730,9</b>	<b>21694</b>	<b>29,28</b>	<b>805</b>	<b>198</b>	<b>178</b>	<b>385</b>	<b>8,6</b>	<b>39,3</b>	<b>3,58</b>	<b>0,41</b>	<b>0,59</b>	<b>39,8</b>				
<b>Подник</b>																								
340	Омлет нагуральный	100	9,61	11,96	1,22	150,78	83,3	118	16,7	19	45	55,6	10,1	137	1,7	201	1,61	0,05	0,29	0,1				
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40				
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0				
<b>Итого за 'Подник'</b>		<b>330</b>	<b>12,24</b>	<b>12,43</b>	<b>35,30</b>	<b>294,79</b>	<b>235</b>	<b>154</b>	<b>17,7</b>	<b>21</b>	<b>49</b>	<b>66,6</b>	<b>13,2</b>	<b>140</b>	<b>2,3</b>	<b>201</b>	<b>1,61</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	<b>40,1</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>60,23</b>	<b>59,88</b>	<b>197,61</b>	<b>1542,72</b>	<b>2669</b>	<b>2564</b>	<b>21742</b>	<b>89,9</b>	<b>980</b>	<b>660</b>	<b>280</b>	<b>948</b>	<b>14</b>	<b>1207</b>	<b>5,4</b>	<b>0,64</b>	<b>1,52</b>	<b>95,2</b>				
Примечание* Замена по сезонно																								
Фруктовая нарезка (апельсин)		60	0,56	0,24	7,30	31,82	2,49	80,3	0,6	0	6,6	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,12	0,01	38,8				