

УТВЕРЖДАЮ :

Руководитель

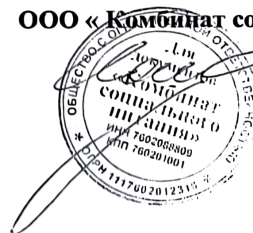
общеобразовательного учреждения №



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

# МЕНЮ с 7-11 лет г. Ульяновск на с 01.09.2024г

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	
З	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 лапша 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	Биточки 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 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>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 сезонно</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	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Вторник</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
пром	Вареники с картофелем с маслом сливочным	120/5	5,85	12,35	31,25	262,7	110	298	5,74	3,4	33	64,3	19,1	81,8	1	26,6	0,16	0,1	0,08	4,32	
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>500</b>	<b>11,56</b>	<b>14,82</b>	<b>70,94</b>	<b>462,35</b>	<b>329</b>	<b>844</b>	<b>18,1</b>	<b>7,4</b>	<b>67</b>	<b>162</b>	<b>40,9</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>36,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>36,3</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	
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	
498	Котлеты куриные	90	14,96	14,56	14,56	248,62	408	280	22,2	4,8	99	44,6	23,1	139	1,7	44,9	2	0,09	0,27	0,31	
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	3,36	38,63	200,01	6,37	45,5	0,74	7,1	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,08	0,06	0,02	6,6	
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>750</b>	<b>24,31</b>	<b>28,66</b>	<b>107,59</b>	<b>770,94</b>	<b>650</b>	<b>1010</b>	<b>32,8</b>	<b>15</b>	<b>179</b>	<b>243</b>	<b>183</b>	<b>445</b>	<b>7,9</b>	<b>60,9</b>	<b>3,34</b>	<b>0,42</b>	<b>0,6</b>	<b>50,6</b>	
<b>Полдник</b>																					
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	
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>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>44,86</b>	<b>50,79</b>	<b>237,3</b>	<b>1563,83</b>	<b>1290</b>	<b>2205</b>	<b>95,6</b>	<b>25</b>	<b>284</b>	<b>441</b>	<b>246</b>	<b>694</b>	<b>13</b>	<b>100</b>	<b>3,52</b>	<b>0,84</b>	<b>0,93</b>	<b>99,2</b>	
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																					
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, 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>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 сгущенное	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 свеклы 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	Макароны 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 всего	Жиры, г всего	Угледо- 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>Четверг</b>																					
Завтрак																					
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	8,48	8,25	40,22	262,74	45,9	244	11,6	13	40	134	62,5	230	1,8	27,2	0,13	0,2	0,16	0,51	
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 сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,31	99,5	87,3	2,22	6,3	17	100	15	118	0,9	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03	
-	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>520</b>	<b>22,46</b>	<b>16,80</b>	<b>114,09</b>	<b>688,93</b>	<b>245</b>	<b>375</b>	<b>14,5</b>	<b>21</b>	<b>60</b>	<b>293</b>	<b>84,1</b>	<b>389</b>	<b>2,8</b>	<b>51</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,8</b>	
Обед																					
101	Кукуруза порционная	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	200	1,47	4,12	10,08	80,82	613	390	86,4	0,4	31	76,3	53,8	81,3	1,4	0	0	0,1	0,08	15,8	
фирм	Тефтели "Детские" с овощами тушеные	90	11,08	12,84	14,37	214,76	277	313	45,4	2,9	58	16,9	20,2	124	1,6	0	1,11	0,05	0,17	1,47	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	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	
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	
-	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>20,5</b>	<b>22,56</b>	<b>91,19</b>	<b>634,09</b>	<b>1446</b>	<b>1547</b>	<b>163</b>	<b>7</b>	<b>147</b>	<b>162</b>	<b>136</b>	<b>407</b>	<b>6,4</b>	<b>24,7</b>	<b>1,27</b>	<b>0,36</b>	<b>0,52</b>	<b>47,6</b>	
Полдник																					
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	
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>307</b>	<b>6,10</b>	<b>3,49</b>	<b>48,04</b>	<b>245,36</b>	<b>215</b>	<b>178</b>	<b>31,7</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>114</b>	<b>63,2</b>	<b>112</b>	<b>2</b>	<b>11,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>16,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,06</b>	<b>42,85</b>	<b>253,32</b>	<b>1568,38</b>	<b>1906</b>	<b>2100</b>	<b>210</b>	<b>39</b>	<b>252</b>	<b>569</b>	<b>283</b>	<b>908</b>	<b>11</b>	<b>86,8</b>	<b>2,33</b>	<b>0,75</b>	<b>0,94</b>	<b>65,3</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Пятница</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	
Пром	Пельмени "Детские" отварные с бульоном 100/100	200	18,00	18,70	30,90	364,30	202	292	32,7	4,5	61	78,2	27,3	169,82	2,7	77,4	0,92	0,18	0,17	5,89	
фирм	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10	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 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>750</b>	<b>36,25</b>	<b>35,64</b>	<b>120,43</b>	<b>939,01</b>	<b>742</b>	<b>1093</b>	<b>160</b>	<b>34</b>	<b>590</b>	<b>220</b>	<b>152</b>	<b>361</b>	<b>7,2</b>	<b>106</b>	<b>2,78</b>	<b>0,44</b>	<b>0,45</b>	<b>28,6</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>69,86</b>	<b>70,75</b>	<b>249,05</b>	<b>1894,6</b>	<b>1421</b>	<b>2221</b>	<b>230</b>	<b>72</b>	<b>726</b>	<b>591</b>	<b>304</b>	<b>871</b>	<b>13</b>	<b>480</b>	<b>5,09</b>	<b>0,75</b>	<b>1,31</b>	<b>54,2</b>	
<b>Примечание* Замена по сезону</b>																					
	Огурец соленый ( копсервированный )	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 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>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 порционно	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	0,4	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	0	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 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 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	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>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	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины																			
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг																
<b>2 неделя</b>																																				
<b>Понедельник</b>																																				
<b>Завтрак</b>																																				
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	Блины со сгущенным 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>																
<b>Обед</b>																																				
20/1	Салат из свеклы 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																
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	Крокеты"Детские" с овощами	90	13,14	16,68	10,28	241,03	336	427	47,8	3,8	71	25,9	23	111	1,5	33,1	1,43	0,06	0,27	8,79																
516	Макароны 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>24,78</b>	<b>28,94</b>	<b>100,01</b>	<b>736,83</b>	<b>954</b>	<b>996</b>	<b>102</b>	<b>7,2</b>	<b>126</b>	<b>199</b>	<b>148</b>	<b>363</b>	<b>6,9</b>	<b>62,6</b>	<b>2,02</b>	<b>0,32</b>	<b>0,46</b>	<b>32</b>																
<b>Полдник</b>																																				
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																
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 'Полдник'</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>55,31</b>	<b>51,52</b>	<b>272,65</b>	<b>1737,92</b>	<b>1191</b>	<b>2072</b>	<b>132</b>	<b>20</b>	<b>234</b>	<b>610</b>	<b>276</b>	<b>836</b>	<b>13</b>	<b>110</b>	<b>2,06</b>	<b>0,84</b>	<b>1</b>	<b>118</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 пшеничная 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 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>Среда</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
366	Запекалка 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 сгущенное	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 сезонно</b>																					
20/1	Салат из свеклы 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	l	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	Тфтели " 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	Макароны 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>																				
	Яйцо 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 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 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 сезонно</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	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Пятница</b>																					
<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 сгущенное	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	
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	1шт	1,08	0,24	12,36	53,38	15,6	236	2,4	0,6	20	40,8	15,6	27,6	0,4	0	0	0,05	0,04	72	
-	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	0	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>530</b>	<b>31,70</b>	<b>21,47</b>	<b>76,99</b>	<b>624,13</b>	<b>355</b>	<b>580</b>	<b>19,2</b>	<b>42</b>	<b>86,8</b>	<b>417</b>	<b>109</b>	<b>429</b>	<b>2,3</b>	<b>131</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,47</b>	<b>84,5</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	
сб 1982	Суп картофельный клецками	200	3,25	4,78	19,49	132,52	161	250	24,8	3,9	31	18,4	16,6	51,9	0,8	10,5	0,22	0,07	0,06	4,28	
Фирм	Крокеты с кабачком	90	12,95	16,79	9,90	240,29	57,2	245	13,7	3	75	25,6	17,3	102	1,5	33,1	1,18	0,05	0,1	3,3	
203	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,99	4,19	25,49	150,29	51,8	762	11,6	1,2	54	14,4	31,6	80,6	1,3	17,7	0,07	0,14	0,09	12,6	
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	12	240	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4	
	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>24,07</b>	<b>32,49</b>	<b>98,63</b>	<b>770,04</b>	<b>490</b>	<b>1760</b>	<b>53,9</b>	<b>11</b>	<b>182</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>343</b>	<b>8,6</b>	<b>61,3</b>	<b>1,47</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>38,3</b>	
	<b>Полдник</b>																				
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67	
705	Компот из яблок и шиповника	200	0,84	0,34	22,05	85,96	2,42	25,3	0,2	0	0,8	17,8	5,67	7,65	1	0	0	0,04	0,05	42,6	
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>6,84</b>	<b>3,81</b>	<b>59,93</b>	<b>291,21</b>	<b>215</b>	<b>173</b>	<b>31,9</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>57,1</b>	<b>18,6</b>	<b>62,5</b>	<b>1,9</b>	<b>9,97</b>	<b>0,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>46,3</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>62,61</b>	<b>57,77</b>	<b>235,55</b>	<b>1685,38</b>	<b>1060</b>	<b>2513</b>	<b>105</b>	<b>64</b>	<b>314</b>	<b>580</b>	<b>233</b>	<b>835</b>	<b>13</b>	<b>202</b>	<b>2,31</b>	<b>0,68</b>	<b>1,07</b>	<b>169</b>	
	Примечание* Замена по сезонно																				
фирм	Салат Витаминный (квашенная капуста, ягоды)	60	0,86	5,93	5,49	77,63	0	0	0	0	0	23,1	7,97	15	0,3	0	0	0,01	0,03	14,6	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			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	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 сгущенное	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	Салат " Дальневосточный "	60	0,72	7,67	3,77	85,32	928	155	21433	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	Тефтели 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	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	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	
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>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>885</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>Полдник</b>																					
340	Омлет натуральный	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 'Полдник'</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>	
<b>Примечание* Замена по сезонно</b>																					
	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	