

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

общеобразовательного учреждения №



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Завязьжского районов г. Ульяновска

С 24.02. 2025г /возрастная группа с 7 до 11 лет /

МЕНЮ с 7-11 лет г. Ульяновск на с 24.02.2025г

1 неделя

Понедельник

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | |
| | 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 | | |
| 3 | Каша молочная "Дружка" с маслом сливочным | 155 | 4,70 | 5,83 | 25,19 | 169,00 | 369 | 172 | 54,9 | 4,5 | 34 | 96,1 | 27,7 | 114 | 0,6 | 31,2 | 0,07 | 0,09 | 0,15 | 0,4 | | |
| фирм | 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 | | |
| 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 | | |
| 773 | Булочка "Веснушка" | 75 | 5,93 | 4,73 | 40,35 | 229,50 | 299 | 55,8 | 1,92 | 3,6 | 8,7 | 15,5 | 11,3 | 0 | 0,9 | 0 | 0,3 | 0 | 0,02 | 0 | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 450 | 37,11 | 25,04 | 80,64 | 609,92 | 801 | 460 | 68,5 | 12 | 81 | 309 | 69,4 | 266 | 2,5 | 128 | 0,57 | 0,12 | 0,37 | 0,99 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 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 | Тфтели "Забавка" 60/30 | 90 | 9,53 | 15,39 | 10,11 | 216,67 | 68,2 | 231 | 12,6 | 3 | 38 | 12,6 | 13,6 | 88 | 0,9 | 24 | 0 | 0,04 | 0,07 | 0,83 | | |
| 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 | | |
| Итого за 'Обед' | | 750 | 25,00 | 31,92 | 107,10 | 793,39 | 722 | 866,1 | 19,4 | 12 | 106 | 122 | 219 | 464 | 8,7 | 56,9 | 0,19 | 0,5 | 0,3 | 25,8 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Итого за 'Полдник' | | 300 | 12,11 | 5,69 | 55,60 | 318,18 | 79,4 | 198 | 5,07 | 11 | 27 | 70,1 | 23 | 120 | 1,2 | 18,2 | 0,14 | 0,07 | 0,2 | 24 | | |
| Итого за день | | | 74,22 | 62,65 | 243,34 | 1721,485 | 1602 | 1524 | 92,95 | 34,3 | 215 | 502 | 311 | 850,2 | 12,4 | 202,8 | 0,9 | 0,69 | 0,87 | 50,78 | | |

| № | 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 | | |

Вторник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|----------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 302 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | 6,53 | 6,00 | 31,20 | 206,00 | 130 | 194 | 22,8 | 2,8 | 31 | 126 | 58,7 | 168 | 1,4 | 21,1 | 0,13 | 0,16 | 0,14 | 5,7 |
| 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 | 1,13 | 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 |
| | Итого за 'Завтрак' | 585 | 9,68 | 6,63 | 68,62 | 370,03 | 313 | 606 | 26,2 | 5 | 45 | 238 | 123 | 251 | 4,7 | 21,2 | 0,13 | 0,38 | 0,19 | 49,4 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 25 | Салат "Степной" | 60 | 0,96 | 5,01 | 5,96 | 70,49 | 4,8 | 146 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 13,3 | 12,8 | 281 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0,02 | 5,8 |
| 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 |
| | Итого за 'Обед' | 740 | 22,64 | 33,90 | 109,57 | 817,27 | 235 | 685 | 9,91 | 3,5 | 53 | 176 | 162 | 680 | 7,1 | 41,1 | 3,26 | 0,38 | 0,4 | 36,9 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 |
| | Итого за 'Полдник' | 300 | 8,99 | 7,31 | 58,77 | 330,53 | 311 | 351 | 44,7 | 2,7 | 38 | 35,4 | 22 | 98,9 | 1,8 | 2,4 | 0,02 | 0,13 | 0,09 | 12,4 |
| | Итого за день | | 41,31 | 47,84 | 236,96 | 1517,83 | 859 | 1642 | 80,7 | 11 | 136 | 449 | 307 | 1030 | 14 | 64,7 | 3,41 | 0,89 | 0,68 | 98,6 |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры , г | | Углево- 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | |
| 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 ступенное | 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 лимонном 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 | | | | |
| | Итого за 'Завтрак' | 487 | 32,48 | 21,57 | 80,44 | 644,68 | 450 | 448 | 19,4 | 43 | 90 | 398 | 101 | 416 | 3,1 | 132 | 0,14 | 0,18 | 0,48 | 46 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат "Свеколка" | 60 | 0,82 | 5,32 | 11,01 | 90,72 | 145 | 163 | 3,64 | 2,5 | 10 | 15 | 8,84 | 7,39 | 0,6 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0,07 | 1,85 | | | | |
| 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 | | | | |
| | Фрикадельки "Любительские" | 90 | 8,72 | 8,43 | 7,57 | 140,70 | 66,1 | 174 | 11,2 | 1,9 | 28 | 19,8 | 11,8 | 80,8 | 0,9 | 34,6 | 0,76 | 0,04 | 0,12 | 0,62 | | | | |
| 516 | тушеные в соусе 60/30 | 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 | Макароны отварные с маслом сливочным | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | Итого за 'Обед' | 750 | 21,09 | 23,19 | 111,19 | 716,09 | 760 | 843 | 54,4 | 8 | 90 | 186 | 143 | 348 | 6,6 | 64,1 | 1,49 | 0,34 | 0,38 | 20,8 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | |
| | Итого за 'Полдник' | 300 | 6,70 | 2,29 | 77,90 | 352,11 | 17,7 | 617 | 2,93 | 3,3 | 15 | 30,2 | 18,2 | 63,6 | 3,8 | 3 | 0,07 | 0,09 | 0,13 | 4,07 | | | | |
| | Итого за день | | 60,27 | 47,05 | 269,53 | 1712,88 | 1228 | 1908 | 76,8 | 54 | 195 | 614 | 262 | 827 | 13 | 199 | 1,7 | 0,61 | 0,99 | 70,8 | | | | |

| № | 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 | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 155 | 5,49 | 6,69 | 31,18 | 205,32 | 156 | 189 | 25,7 | 2,2 | 32 | 95,1 | 15,6 | 89,5 | 0,4 | 44,3 | 0,08 | 0,06 | 0,16 | 0,38 | | |
| 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 | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 475 | 19,47 | 15,24 | 105,05 | 631,51 | 355 | 320 | 28,5 | 9,7 | 52 | 254 | 37,3 | 249 | 1,4 | 68,1 | 0,31 | 0,18 | 0,24 | 0,67 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы консервированные порционно | 60 | 0,65 | 0,12 | 3,06 | 15,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 8,23 | 11,8 | 15 | 0,53 | 0 | 0,01 | 0,03 | 14,7 | | |
| 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 | | |
| 436 | Жаркое по -домашнему 50/180 | 230 | 17,23 | 19,60 | 25,30 | 349,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30,8 | 51,8 | 233 | 3,6 | 0 | 0 | 0,21 | 0,2 | 31,5 | | |
| 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 | | |
| Итого за 'Обед' | | 740 | 22,87 | 24,55 | 77,05 | 610,77 | 825 | 609 | 89,5 | 3,3 | 47 | 150 | 146 | 413 | 23 | 0,53 | 0,07 | 0,42 | 0,45 | 86 | | |
| 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 | | |
| Итого за 'Полдник' | | 307 | 6,10 | 3,49 | 48,04 | 245,36 | 215 | 178 | 31,7 | 11 | 44 | 114 | 63,2 | 112 | 2 | 11,1 | 0,7 | 0,07 | 0,18 | 16,8 | | |
| Итого за день | | 48,44 | 48,44 | 43,28 | 230,14 | 1487,65 | 1395 | 1107 | 150 | 24 | 143 | 518 | 246 | 774 | 26 | 79,7 | 1,08 | 0,67 | 0,87 | 103 | | |

| № | 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 | | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1шт | 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 | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 600 | 19,71 | 18,93 | 64,60 | 499,75 | 541 | 730 | 43,3 | 30 | 73 | 166 | 119 | 297 | 4,4 | 302 | 2,18 | 0,17 | 0,52 | 25,1 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Винегрет овощной | 60 | 0,83 | 5,98 | 5,58 | 70,70 | 4,8 | 146 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 17,5 | 11,4 | 25,4 | 0,5 | 0 | 0 | 0,03 | 0,02 | 7,83 | | |
| 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 | 90 | 10,60 | 7,01 | 16,62 | 170,46 | 173 | 335 | 103 | 19 | 47,5 | 57,6 | 37,1 | 158 | 1 | 12,4 | 1,77 | 0,09 | 0,18 | 0,84 | | |
| | или * Рыба припущенная в молоке 60/30 | 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 | | |
| 511 | Рис отварной 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 | 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 | | |
| Итого за 'Обед' | | 750 | 23,48 | 21,48 | 112,42 | 715,52 | 549 | 1140 | 131 | 32 | 556 | 179 | 161 | 462 | 6,4 | 28,4 | 1,86 | 0,46 | 0,34 | 20,8 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| - | Раженка | 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 | | |
| Итого за 'Полдник' | | 300 | 13,90 | 16,18 | 64,02 | 455,85 | 139 | 398 | 26 | 7,5 | 63 | 206 | 33,5 | 212 | 1,2 | 72,6 | 0,13 | 0,14 | 0,34 | 0,45 | | |
| Итого за день | | | 57,09 | 56,59 | 241,04 | 1671,11 | 1228 | 2268 | 201 | 69 | 692 | 551 | 314 | 972 | 12 | 403 | 4,17 | 0,77 | 1,2 | 46,3 | | |

| № | 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 | | |

Суббота

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| 3 | | 155 | 6,42 | 7,77 | 30,71 | 213,59 | 45,9 | 244 | 11,6 | 13 | 40 | 103 | 47,2 | 174 | 1,4 | 26,8 | 0,13 | 0,15 | 0,16 | 0,39 | |
| 302 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 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 | |
| 693 | Какао с молоком | 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 | |
| | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за 'Завтрак' | 435 | 17,62 | 23,63 | 71,61 | 563,28 | 493 | 532 | 25,1 | 21 | 87 | 362 | 82,2 | 365 | 2,4 | 129 | 0,37 | 0,18 | 0,78 | 1,03 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картошкой | 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 | Биточки "Тотоша" запеченные с овощами | 90 | 15,87 | 14,41 | 10,55 | 235,78 | 185 | 343 | 20,5 | 5 | 53 | 128 | 21,8 | 175 | 1,2 | 46 | 1,58 | 0,06 | 0,25 | 1 |
| 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 пшеничный | 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 |
| | Итого за 'Обед' | 750 | 36,54 | 30,29 | 106,05 | 814,96 | 608 | 1097 | 144 | 24 | 576 | 252 | 236 | 593 | 9,4 | 79,8 | 2,98 | 0,48 | 0,5 | 57 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за 'Полдник' | 300 | 9,01 | 7,35 | 54,29 | 313,82 | 318 | 338 | 45,1 | 2,7 | 37 | 111 | 74,2 | 158 | 3,2 | 2,4 | 1,28 | 0,21 | 0,28 | 25,5 |
| | Итого за день | | 63,17 | 61,27 | 231,95 | 1692,06 | 1419 | 1968 | 214 | 47 | 700 | 725 | 393 | 1117 | 15 | 211 | 4,63 | 0,87 | 1,56 | 83,5 |

| № | Наименование Блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | 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 | | |

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 | Блинны с повидлом 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | 500 | 17,47 | 14,00 | 111,37 | 632,45 | 132 | 721 | 17,3 | 9 | 68 | 380 | 107 | 354 | 3,6 | 44,1 | 0 | 0,4 | 0,43 | 75,8 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|----------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 45 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,94 | 3,00 | 5,97 | 53,02 | 260 | 173 | 28,2 | 0,4 | 12 | 24,8 | 8,44 | 18,2 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 0,02 | 5,74 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за 'Обед' | | 750 | 33,65 | 27,55 | 99,61 | 761,76 | 809 | 679 | 67,8 | 4 | 64 | 195 | 151 | 422 | 6,9 | 54,5 | 0,59 | 0,36 | 0,28 | 25 |

Поддник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|------------|-----------|-------------|-------------|------------|------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 |
| Итого за 'Поддник' | | 300 | 13,06 | 8,58 | 61,27 | 368,64 | 105 | 354 | 12,8 | 4,2 | 39 | 31,2 | 20,9 | 119 | 2,1 | 3 | 0,04 | 0,12 | 0,11 | 10,1 |

Итого за день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Итого за день | | | 64,18 | 50,13 | 272,25 | 1762,85 | 1046 | 1755 | 97,9 | 17 | 172 | 607 | 279 | 895 | 12 | 102 | 0,63 | 0,88 | 0,82 | 111 |
|----------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|

| № | 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 | | |

Вторник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|-------------|----------|-----------|------------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|
| 302 | Каша пшениная молочная с маслом сливочным | 155 | 6,53 | 6,00 | 31,20 | 206,00 | 130 | 194 | 22,8 | 2,8 | 31 | 126 | 58,7 | 168 | 1,4 | 21,1 | 0,13 | 0,16 | 0,14 | 5,7 |
| 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 | Пышка "Эгонская " | 50 | 7,84 | 19,29 | 171,83 | 219,499 | 203 | 77,6 | 21,5 | 5 | 15 | 113 | 9,05 | 95,4 | 0,5 | 22,3 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 0,04 |
| - | 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | 425 | 18,29 | 27,27 | 224,49 | 543,39 | 433 | 315 | 44,9 | 9 | 50 | 298 | 74,4 | 306 | 2 | 53,4 | 0,29 | 0,22 | 0,23 | 6 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| - | Фрукты свежие | 1шт | 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 |
| Фирм | Свекольник | 250 | 1,50 | 3,70 | 11,20 | 84,00 | 376 | 255 | 4,54 | 0,5 | 23 | 22,5 | 19,76 | 0,9 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,05 | 5,29 | 4,39 |
| 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 |
| Итого за 'Обед' | | 855 | 30,83 | 31,40 | 117,45 | 859,89 | 921 | 1269 | 55,8 | 12 | 119 | 229 | 161 | 419 | 8 | 45,6 | 1,36 | 0,51 | 5,67 | 33,1 |

Поддник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 |
| Итого за 'Поддник' | | 300 | 9,01 | 7,35 | 54,29 | 313,82 | 318 | 338 | 45,1 | 2,7 | 37 | 111 | 74,2 | 158 | 3,2 | 2,4 | 1,28 | 0,21 | 0,28 | 25,5 |
| Итого за день | | | 58,13 | 66,02 | 396,23 | 1717,1 | 1672 | 1923 | 145,8 | 23,3 | 206 | 638 | 310 | 882 | 13 | 101 | 2,93 | 0,94 | 6,18 | 64,6 |

| № | 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 | | |

Среда

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 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 |
| | Повидло фруктовое порционное | 30 | 0,12 | 0,00 | 19,80 | 75,45 | 39 | 110 | 2,1 | 0,9 | 11 | 4,2 | 2,1 | 2,7 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 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 | 1штг | 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 |
| | Итого за 'Завтрак' | 600 | 32,76 | 22,49 | 82,67 | 655,48 | 369 | 838 | 30,6 | 43 | 113 | 376 | 78,7 | 420 | 4,5 | 131 | 0,14 | 0,27 | 0,6 | 32,7 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 78 | Икра свекольная | 60 | 1,14 | 4,40 | 5,64 | 66,00 | 260 | 173 | 28,2 | 0,4 | 12 | 17,6 | 12,1 | 13,5 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 4,83 |
| 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 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| | Итого за 'Обед' | 757 | 26,41 | 28,45 | 95,13 | 732,84 | 868 | 822 | 67,6 | 16 | 181 | 212 | 174 | 436 | 6,7 | 48,8 | 1,19 | 0,28 | 0,28 | 34,9 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 |
| | Итого за 'Полдник' | 300 | 6,25 | 2,28 | 90,74 | 397,43 | 19,7 | 201 | 3,44 | 3,4 | 20 | 36,7 | 17,5 | 62,5 | 2,1 | 3 | 0,07 | 0,15 | 0,06 | 15 |
| | Итого за день | | 65,42 | 53,22 | 268,54 | 1785,76 | 1257 | 1860 | 102 | 63 | 314 | 624 | 270 | 919 | 13 | 183 | 1,4 | 0,7 | 0,94 | 82,6 |

| № | 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 | | |

Четверг

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 | 29 | 0,03 | 3,5 | |
| 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 |
| Фирм | Допешка сметанная | 50 | 2,98 | 4,43 | 20,80 | 134,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 4,98 | 31,4 | 0,4 | 34,6 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0,03 |
| 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | 500 | 21,07 | 27,02 | 56,00 | 550,03 | 463 | 388 | 45,9 | 29 | 101 | 180 | 87,2 | 293 | 4,5 | 336 | 2,18 | 29,2 | 0,48 | 15,7 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Оурцы консервированные порционно | 60 | 0,65 | 0,12 | 3,06 | 15,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 8,23 | 11,8 | 1,5 | 0,53 | 0 | 0,01 | 0,03 | 14,7 |
| 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 | Биточки " Волжские" | 90 | 14,80 | 12,20 | 14,57 | 232,23 | 157 | 350 | 17,5 | 4,4 | 62 | 36 | 19 | 135 | 1,4 | 13 | 1,11 | 0,06 | 0,21 | 0,42 |
| 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 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 |
| Итого за 'Обед' | | 750 | 25,16 | 22,38 | 89,93 | 656,81 | 689 | 1498 | 73,4 | 12 | 153 | 131 | 99,5 | 366 | 21 | 48,8 | 1,42 | 0,34 | 0,47 | 25,8 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 |
| Итого за 'Полдник' | | 300 | 13,90 | 16,18 | 64,02 | 455,85 | 139 | 398 | 26 | 7,5 | 63 | 206 | 33,5 | 212 | 1,2 | 72,6 | 0,13 | 0,14 | 0,34 | 0,45 |
| Итого за день | | | 60,13 | 65,58 | 209,95 | 1662,68 | 1291 | 2284 | 145 | 48 | 317 | 517 | 220 | 871 | 26 | 458 | 3,73 | 29,7 | 1,29 | 41,9 |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г Всего | Жиры , г Всего | Углено- 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 | | |

Пятница

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Каша молочная гречневая со сливочным маслом | 155 | 6,40 | 6,30 | 26,20 | 188,00 | 19,2 | 102 | 2,61 | 1,4 | 16 | 54,8 | 47,8 | 216 | 1,5 | 30 | 0,07 | 0,23 | 0,02 | 0,24 |
| 302 | 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 |
| 685 | Фрукты свежие | 1шт | 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 | 0,07 | 13 | 72 |
| - | Фирм | 75 | 4,95 | 1,50 | 39,00 | 190,00 | 299 | 55,8 | 1,92 | 3,6 | 8,7 | 16,5 | 9,77 | 0 | 0,8 | 0 | 0,3 | 0 | 0,02 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | 630 | 13,34 | 8,46 | 104,52 | 539,63 | 361 | 660 | 4,6 | 6,4 | 28 | 154 | 162 | 308 | 4,1 | 30,1 | 0,37 | 0,35 | 13,1 | 84,2 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|------------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| | Маринад овощной | 60 | 0,73 | 5,44 | 5,39 | 71,15 | 4,8 | 146 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 17,5 | 11,4 | 25,3 | 0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 2,38 |
| 570 | 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 |
| 139 | Филе куриное тушеное в сметанном соусе 40/50 | 90 | 10,38 | 17,80 | 4,35 | 218,68 | 0 | 245 | 0 | 0 | 0 | 23,3 | 13,2 | 103 | 1 | 47,4 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,88 |
| Фирм | Макаронь 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 |
| 516 | 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 |
| 631 | 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 |
| | Итого за 'Обед' | 750 | 25,29 | 33,06 | 104,31 | 798,41 | 374 | 1003 | 29,2 | 5,1 | 65 | 196 | 147 | 409 | 8 | 76,9 | 1,35 | 0,52 | 0,4 | 30,7 |

| Подлник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 738 | Прижожок 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 |
| | Итого за 'Подлник' | 300 | 6,84 | 3,81 | 59,93 | 291,21 | 215 | 173 | 31,9 | 11 | 45 | 57,1 | 18,6 | 62,5 | 1,9 | 9,97 | 0,7 | 0,11 | 0,21 | 46,3 |
| | Итого за день | | 45,47 | 45,33 | 268,76 | 1629,25 | 950 | 1836 | 65,7 | 23 | 138 | 407 | 327 | 780 | 14 | 117 | 2,42 | 0,98 | 13,7 | 161 |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- 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 | | |

Суббота

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|--|
| | 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 | |
| | 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 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 | |
| | 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 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 497 | 27,20 | 18,26 | 73,63 | 565,53 | 351 | 441 | 16,5 | 37 | 70 | 365 | 103 | 369 | 3,4 | 116 | 0,21 | 0,2 | 0,42 | 53,2 | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|---------|-------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|--|
| | Салат " Дальневосточный " | 60 | 0,72 | 7,67 | 3,77 | 85,32 | 928 | 155 | 21,433 | 2 | 9 | 25,7 | 38,4 | 23,5 | 3,1 | 0,02 | 1,8 | 0,02 | 0,21 | 10,6 | |
| | 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 | |
| | Тертельи 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 | 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 | |
| | Картофель отварной 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 | |
| | 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 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 750 | 17,00 | 23,19 | 88,44 | 616,39 | 1916 | 1868 | 21677,1 | 29,69 | 817 | 171 | 180 | 377 | 8,8 | 32,3 | 3,56 | 0,44 | 0,57 | 47,2 | |

| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| | 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 | |
| | Напиток лимонника | 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 | |
| Итого за 'Полдник' | | 330 | 12,24 | 12,43 | 35,30 | 294,79 | 235 | 154 | 17,7 | 21 | 49 | 66,6 | 13,2 | 140 | 2,3 | 201 | 1,61 | 0,06 | 0,35 | 40,1 | |
| Итого за день | | | 56,44 | 53,88 | 197,37 | 1476,71 | 2501 | 2464 | 21711 | 88 | 936 | 603 | 296 | 887 | 14 | 349 | 5,38 | 0,7 | 1,34 | 141 | |