

УТВЕРЖДАЮ:

Вид — Машине Эз

Руководитель

Ильин, Сергей Иванович

Ильин

Ильин

общеобразовательного учреждения №

№101

(Д.И.Корнеев)

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев

С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

С 01.09.2025г /возрастная группа с 12 до 18 лет /

МЕНЮ с 01.09.2025г. г. УЛЬЯНОВСК / с 12-18 лет /

1 Неделя
Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
3	Сыр порционнно	15,0	3,82	3,84	0,00	50,57	147	6,62	94,08	0,15	33,81	38,7	0,08	0	0,12			
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	255,0	8,49	7,66	50,29	302,14	153,3	51,25	201,4	1,16	44	49,73	0,24	0,16	0,62			
693	Какао с молоком	200,0	3,64	3,34	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
773	Булочка "Веснушка"	50,0	3,94	3,14	28,11	155,35	7,73	5,64	32,54	0,45	1,65	2,86	1,85	0,05	0			
	Хлеб пшеничный	30,0	2,14	0,21	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0			
Итого за 'Завтрак'		550,00	22,03	18,19	116,64	710,01	424	94,13	446,1	2,95	91,46	113,41	2,51	0,26	1,26			
Обед																		
43	*Салат из белокочанной капусты	100,0	1,53	4,98	11,08	90,66	40,22	16,48	30,03	0,55	0	222,37	2,32	0,03	35,38			
139	Суп картофельный с бобовыми /горохом/	250,0	5,30	5,52	22,11	154,04	39,6	37,4	100,8	1,95	0	213,15	2,48	0,2	5,2			
фирм	Тертель "Забава" 80/30	110,0	11,89	14,91	14,04	237,24	17,73	16,98	112,1	1,09	30,28	102,11	4,15	0,05	1,02			
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	180,0	6,61	4,70	41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0			
686	Чай с лимоном и сахаром	207,0	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15			
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0			
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
Итого за 'Обед'		927,00	30,76	30,83	132,94	916,57	206,1	151,6	428,7	7,32	59,86	604,9	11,57	0,48	54,75			
			52,79	49,02	249,58	1626,58	630	245,7	874,8	10,3	151,3	718,31	14,08	0,74	56,01			

Примечание : * Замена (по-сезонно) далее ЭП

фирм	*Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100,00	2,47	9,90	11,73	141,00	35,9	20,5	53,7	0,57	0	27,6	4,53	0,12	24,5
------	---	--------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	---	------	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
-	Фрукты свежие Апельсин /порционно/	100,0	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60					
пром	Блины	200,00	10,79	8,61	52,09	327,17	56,3	21,23	102,2	2,29	63,82	70,82	24,01	0,21	23,16					
	Повидло фруктовое	50,00	0,20	0,00	16,33	125,75	7	3,5	4,5	0,65	0	0	0	0,15						
685	Чай с сахаром	200,0	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12					
	Итого за 'Завтрак'	550,00	11,93	8,82	88,53	534,88	169,4	87,17	185,8	4,24	63,9	112,9	24,81	0,3	95,31					
	Обед																			
	*Овоши свежие порционно (огурцы)	100,0	0,78	0,10	3,43	15,60	22,53	13,72	41,2	0,58	0	10	0,1	0,03	9,8					
с6 1982г	Суп картофельный с клецками	250,0	4,05	5,98	24,32	165,55	21,75	20,5	64,52	0,98	13,25	220,53	2,67	0,09	5,19					
374 или	Рыба, тушеная в томате с овощами 80/30 или																			
388	Биточки рыбные 100	110,0	13,68	2,84	2,86	90,73	29,82	39,74	163	0,73	7,78	234,52	1,68	0,09	1,96					
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180,0	3,73	4,85	25,56	159,48	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4	33,09	0,21	0,14	6,27					
639	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92					
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0					
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0					
	Итого за 'Обед'	920,00	28,59	14,53	113,38	679,25	247,3	202,7	536,8	7,02	46,43	650,84	7,39	0,5	36,14					
			40,52	23,35	201,91	1214,13	416,7	289,9	722,6	11,3	110,3	763,74	32,2	0,8	131,5					

Примечание : * Замена (по-сезонно) ЗП

101	*Огурцы консервированные или икра кабачковая	100,00	0,78	0,10	2,45	14,00	22,53	13,71	23,51	0,58	0	5	0,1	0,02	4,9
-----	---	--------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	---	-----	------	-----

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Среда																				
Завтрак																				
	Мармелад	30,0	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
366	Запеканка из творога	180,0	28,60	21,02	40,75	466,10	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51					
6	Молоко ступшенное цельное	40,0	2,82	3,33	21,76	124,42	120,3	13,33	85,85	0,08	16,46	18,8	0,08	0,02	0,39					
фирм	Дегешика сметанная	100,0	5,96	8,85	41,60	268,45	23,06	9,95	62,88	0,81	69,25	75,38	0,93	0,1	0,03					
686	Чай с лимоном и сахаром	207,0	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15					
Итого за 'Завтрак'		557,00	37,60	33,22	136,79	984,92	522,8	117,2	552	2,91	216,9	279,78	2,35	0,26	14,08					
Обед																				
	Овощи свежие порционно (помидоры)	100,0	1,03	0,18	4,73	23,88	12,3	20,57	48,67	0,63	0	442,85	2,39	0,07	4,71					
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	260,0	1,92	7,02	14,40	123,69	40,8	22,22	49,36	1,05	15	219,47	2,4	0,05	7,68					
фирмен	Наггетсы" Дегские"	100,0	18,76	17,79	13,32	288,12	31,4	22,78	164,8	1,54	35,27	59,71	4,56	0,1	0,8					
512	Рис отварной с маслом сливочным	180,0	4,47	4,68	47,21	249,51	9,58	31,01	92,05	0,67	29,5	32,65	0,31	0,04	0					
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200,0	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2					
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0					
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0					
Итого за 'Обед'		920,00	31,61	30,41	124,82	889,27	116,5	120,7	434,4	5,79	79,77	755,08	10,86	0,34	14,39					
			69,21	63,63	261,61	1874,18	639,2	237,9	986,4	8,7	296,7	1034,9	13,21	0,6	28,47					

Примечание: * Замена (по-сезонно) ЗП

Салат "Степной"	100,0	1,67	4,57	9,63	82,84	18,86	20,57	48,67	0,63	0	442,85	2,39	0,07	4,71
-----------------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	--------	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
Четверг																				
Завтрак																				
-	Фрукты свежие	шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4					
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	255,0	8,11	7,54	34,81	234,10	164,8	55,15	222,4	1,46	25,56	47,26	0,69	0,17	0,69					
693	Какао с молоком	200,0	3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52					
	Хлеб пшеничный	30,0	2,14	0,21	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0					
Итого за 'Завтрак'		685,00	15,85	11,87	88,27	507,60	353,9	114,2	390,5	6,94	37,56	79,38	61,03	0,61	130,6					
Обед																				
	*Сагат "Ароматный"	100,0	1,41	5,97	5,44	77,86	40,02	15,08	34,75	0,6	0	5,52	2,74	0,03	31,75					
132	Рассолыник Ленинградский со сметаной	260,0	2,48	7,24	18,32	146,63	26,71	25,42	72,66	0,97	15	219	2,44	0,09	6,71					
Фирм	Котлета "Умка"	100,0	15,90	14,85	16,65	262,68	36,24	26,3	153,2	2,28	23,1	30,08	3,53	0,1	0,37					
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180,0	6,61	4,70	41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0					
685	Чай с сахаром	200,0	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12					
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0					
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0					
Итого за 'Обед'		920,00	31,77	33,47	125,77	919,18	208,7	146,7	445	7,54	67,68	321,73	11,31	0,42	50,83					
Итого за 'Завтрак' + 'Обед'		1505,00	47,62	45,34	214,04	1426,78	562,6	260,9	835,5	14,5	105,2	401,11	72,34	1,03	181,4					
Примечание : * Замена (по-сезонно) ЗП																				
570	*Маринад овощной	100,00	1,21	9,07	8,98	118,59	19,17	22,41	37,08	0,56	0	1218	4,73	0,04	3,96					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					

**Питания
Завтрак**

	*Овоши свежие порционно(помидоры)	60,0	0,62	0,11	2,84	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6
340	Омлет натуральный	200,0	20,98	21,14	3,78	288,70	146,8	24,97	308,1	3,68	401,5	441,2	0,99	0,11	0,39
Фирмен	Пышка " Эстонская"	50,0	6,03	7,84	19,29	171,83	113	9,05	95,35	0,49	22,26	40,84	2,67	0,04	0,04
685	Чай с сахаром	200,0	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
	Итого за 'Завтрак'	550,00	30,52	29,38	54,57	601,95	346,3	98,77	495,8	6,03	423,9	595,92	5,12	0,26	18,43

Обед

71	Винегрет овощной	100,0	1,39	9,96	9,30	129,50	29,22	18,92	42,39	0,81	0	205,07	4,54	0,05	13,04
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250,0	3,05	3,66	21,09	127,51	21,71	24,15	64,54	1,01	6,13	220	1,64	0,1	7,2
Фирмен	Фрикадельки " Любительские" 80/30	110,0	11,40	10,88	8,66	178,12	21,33	14,42	102,3	1,07	43,82	80,63	0,58	0,05	0,53
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180,0	10,24	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	0
639	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за 'Обед'	930,00	32,43	31,37	148,41	974,33	217,5	304,1	603	11,5	69,95	682,6	10,22	0,61	33,69
			62,95	60,75	202,98	1576,28	563,8	402,8	1099	17,5	493,8	1278,5	15,34	0,87	52,12

Примечание : * Замена (по-сезонно) ЗП

	*Зеленый горошек или консервированная (порционно)	кукуруза	60,00	1,82	0,12	6,70	29,40	11,76	12,35	36,46	0,41	0	30	0,12	0,07	5,88
--	---	----------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	----	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						

**Суббота
Завтрак**

302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	255,0		10,06	7,01	50,49	302,87	145,2	59,9	222,2	1,62	24	46,28	0,23	0,22	0,62
337	Яйцо отварное	40,0		5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
686	Чай с лимоном и сахаром	207,0		0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15
	Хлеб пшеничный	50,0		3,57	0,35	23,57	112,00	8,9	6,09	28,28	0,48	0	0	0,55	0,04	0
	Итого за 'Завтрак'	552,00		18,81	11,98	84,50	517,76	251	121,1	384,9	4,14	124,1	184,5	1,64	0,34	13,77

Обед

фирм	*Салат "Солнышко"	100,0		1,18	0,08	21,04	83,56	23,36	28,91	42,22	0,59	0	1500,2	0,32	0,05	6,94
135	Суп из овощей со сметаной	260,0		2,16	7,32	13,43	125,19	32,32	22,19	55,8	0,82	15	230,34	2,48	0,08	8,87
478	Запеканка картофельная с мясом птицы	200,0		15,08	18,50	35,63	366,59	33,92	48,13	195,6	2,37	50,22	94,08	4,21	0,21	14,96
705	Напиток пшеничника	200,0		0,65	0,27	24,00	92,01	11,21	3,06	3,06	0,58	0	163,4	0,76	0,01	40
	Хлеб пшеничный	40,00		2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00		2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за 'Обед'			24,40	26,87	128,13	827,64	120,2	123,5	374,2	6,11	65,22	1988,4	8,77	0,43	70,77
				43,21	38,85	212,63	1345,4	371,1	244,6	759,1	10,3	189,3	2172,9	10,41	0,77	84,54

101	*Огурцы консервированные или икра кабачковая	100,00		0,78	0,10	2,45	14,00	22,53	13,71	23,51	0,58	0	5	0,1	0,02	4,9
-----	---	--------	--	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	---	-----	------	-----

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			

2 неделя Понедельник

Завтрак

311	Каша рисовая молочная с маслом	255,0	6,46	7,19	39,23	246,05	160,9	36,08	166,8	0,54	46,6	51,76	0,2	0,07	0,69
3	Сыр порционнно	15,0	3,82	3,84	0,00	50,57	147	6,62	94,08	0,15	33,81	38,7	0,08	0	0,12
692	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26
770	Булочка дорожная	50,0	3,34	5,92	26,59	171,79	6,38	4,84	26,86	0,38	0	0	3,26	0,04	0
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,14	0,21	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	18,36	19,01	92,04	608,69	378	57,84	346,5	1,44	90,41	101,46	3,87	0,15	1,07

Обед

-	*Салат "Ароматный" (капустя, огурец свежий, масло растительное)	100,0	1,41	5,97	5,44	77,86	40,02	15,08	34,75	0,6	0	5,52	2,74	0,03	31,75
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260,0	2,48	7,24	18,32	146,63	26,71	25,42	72,66	0,97	15	219	2,44	0,09	6,71
487	Птица порционная запеченная	100,0	23,51	16,78	1,14	248,97	21,4	22,14	160,5	1,54	27,78	166,67	0,45	0,07	1,08
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180,0	6,61	4,70	41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0
639	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
Итого за 'Обед'		920,00	40,36	35,45	123,63	955,58	228,5	164,9	482	7,47	72,28	576,54	9,36	0,41	52,46
			58,72	54,46	215,67	1564,27	606,5	222,8	828,5	8,91	162,7	678	13,23	0,56	53,53

*Примечание: Замена сезонно (ЗП)

фирм	Салат Витаминный (капуста кон., кукуруза)	100	3,16	4,17	13,00	101,70	49	12,72	72,2	1,08	0	15,4	3,33	0,08	3,33
------	---	-----	------	------	-------	--------	----	-------	------	------	---	------	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Вторник																				
Завтрак																				
	*Овощная нарезка	60,0	0,56	0,09	2,56	12,31	10,88	10	19,99	0,44	0	42,9	0,24	0,03	10,29					
340	Омлет натуральный	200,0	19,22	23,93	2,44	301,55	111,1	20,24	273,3	3,48	402	443,65	1,01	0,1	0,19					
741	Ватрушка с творогом	50,0	5,91	2,78	18,71	123,62	29,61	7,09	55,26	0,4	9,08	25,48	0,59	0,03	0,01					
686	Чай с лимоном и сахаром	207,0	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15					
	Хлеб пшеничный	30,0	2,14	0,21	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0					
	Итого за 'Завтрак'	547,00	27,93	27,03	48,01	544,76	231,8	91,24	423,1	5,65	411,2	546,25	2,79	0,23	23,64					
Обед																				
фирм	*Салат из моркови с яблоками	100,0	1,12	4,10	11,53	82,85	28,28	28,47	42,61	1,1	0	1301,5	11,02	0,1	22,59					
139	Суп картофельный с бобовыми /горохом/	250,0	5,30	5,52	22,11	154,04	39,6	37,4	100,8	1,95	0	213,15	2,48	0,2	5,2					
Фирм	Виточки "Волжские"	100,0	16,44	14,13	16,19	258,03	39,93	21,14	149,4	1,59	14,49	24,87	3,14	0,07	0,46					
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180,0	3,73	4,85	25,56	159,48	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4	33,09	0,21	0,14	6,27					
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92					
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0					
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0					
	Итого за 'Обед'	30,71	29,19	117,54	830,35	277,1	214,9	552	9,31	39,89	1725,4	19,27	0,64	47,44						
		58,64	56,22	165,55	1375,11	508,9	306,2	975,1	15	451,1	2271,7	22,06	0,87	71,08						

*Примечание : Замена порционно (ЗП)

101	*Зеленый горошек порционно	60,00	1,82	0,12	6,70	29,40	11,76	12,35	36,46	0,41	0	30	0,12	0,07	5,88
78	*Икра морковная	100,00	1,71	7,30	10,46	109,84	23,13	30,21	48,8	0,76	0	1593,6	3,98	0,05	5,91

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			

Среда

Завтрак

-	Фрукты свежие /апельсин/	100,0		0,90		0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	255,0		10,06		7,01	50,49	302,87	145,2	59,9	222,2	1,62	24	46,28	0,23	0,22	0,62
685	Чай с сахаром	200,0		0,04		0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	20,0		1,43		0,14	9,43	44,78	0,52	2,43	11,31	0,19	0	0	0,22	0,01	0
Итого за 'Завтрак'		575,00		12,43		7,36	80,03	429,61	251,8	124,8	312,6	3,11	24,08	88,36	1,25	0,32	72,62

Обед

	*Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100,0		1,68		4,00	5,33	60,30	25,7	13,83	36,5	0,38	0	14,6	1,83	0,08	22,53
	Фирм Свекольник со сметаной	260,0		2,13		6,40	16,30	127,28	34,61	25,26	59,25	1,13	9	284,3	2,42	0,06	6,58
	Фирм Филе птицы тушеное в сметанном соусе 50/50	100,0		12,77		20,21	4,35	249,93	28,05	15,72	125,2	1,26	55,56	73,88	3,23	0,05	0,95
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180,0		10,24		6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	0
705	Напиток пивовника	200,0		0,65		0,27	20,01	76,84	11,07	3,06	3,06	0,57	0	163,4	0,76	0,01	40
	Хлеб пшеничный	40,00		2,85		0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00		2,48		0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
Итого за 'Обед'		910,00		32,80		37,69	132,17	965,95	138	232,6	532	10,3	84,56	560,78	9,97	0,54	70,06
				45,23		45,05	212,2	1395,56	389,8	357,4	844,6	13,4	108,6	649,14	11,22	0,86	142,7

Примечание : * Замена (по-сезонно) ЗП

	Салат "Степной"	100,0		1,67		4,57	9,63	82,84	18,86	20,57	48,67	0,63	0	442,85	2,39	0,07	4,71
--	-----------------	-------	--	------	--	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	--------	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Четверг																				
Завтрак																				
216	ДЮУ Пудинг из творога с рисом	200,0	35,82	8,28	34,24	295,00	175,5	46,73	300,3	0,97	70,7	80	0,26	0,08	0,39					
6	Молоко ступенное цельное	50,0	3,53	4,17	27,20	155,53	150,4	16,66	107,3	0,1	20,58	23,5	0,1	0,03	0,49					
692	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26					
779	Булочка молочная	100,0	9,33	2,42	54,50	276,52	61,37	16,82	95,92	0,95	4,8	8,8	1,38	0,11	0,21					
Итого за 'Завтрак'		550,00	51,28	16,72	128,02	800,16	445,8	86,86	545,4	2,1	106,1	123,3	1,74	0,24	1,35					
Обед																				
-	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4					
124	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	260,0	2,10	7,05	9,12	105,30	39,03	13,4	30,95	0,47	15	217,5	2,35	0,02	9,61					
436	Жаркое по-домашнему 50/200	250,0	17,34	18,34	30,50	353,88	30,31	54,84	238,5	3,65	0	12,8	3,17	0,22	34,54					
639	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92					
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0					
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0					
Итого за 'Обед'		890,00	27,75	26,93	121,13	813,15	268,9	189,7	482,7	11,9	15	393	68,25	0,78	186,4					
			79,03	43,65	249,15	1613,31	714,7	276,6	1028	14	121,1	516,3	69,99	1,02	187,8					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг			
Пятиница																				
Завтрак																				
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	255,0	9,38	8,73	50,87	317,17	167	27,15	155,6	0,71	55,9	61,69	0,88	0,11	0,69					
686	Чай с лимоном и сахаром	207,0	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15					
	Мармелад	30,0	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	50,0	3,57	0,35	23,57	112,00	8,9	6,09	28,28	0,48	0	0	0,55	0,04	0					
Итого за 'Завтрак'		542,00	13,17	9,10	107,12	555,12	250,8	83,5	241,4	2,23	55,98	95,91	2,05	0,2	13,84					
Обед																				
фирм	Салат из отварной свеклы с сыром	100,0	3,61	12,05	7,44	148,66	116,6	19,89	88,74	1,1	23	27,4	4,53	0,01	1,62					
сб 1982г	Суп картофельный с клецками	250,0	4,05	5,98	24,32	165,55	21,75	20,5	64,52	0,98	13,25	220,53	2,67	0,09	5,19					
Фирм	Плов из пшеницы 50/200	250,0	20,09	26,64	54,30	536,30	34,01	56,19	251,4	2,32	52,06	377,25	5,79	0,1	1,79					
-	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4					
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0					
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0					
Итого за 'Обед'		890,00	34,08	45,57	140,69	1097,28	205,8	125,8	496,2	8,95	88,31	625,58	14,19	0,3	12,6					
			47,25	54,67	247,81	1652,4	456,5	209,3	737,6	11,2	144,3	721,49	16,24	0,5	26,44					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
Суббота																				
Завтрак																				
302	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	255,00	10,70	8,09	48,55	298,29	140	123,5	257,2	3,78	32,1	60,3	0,55	0,23	0,62					
648	Кисель плодово-ягодный	200,0	0,02	0,00	26,47	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	0					
766	Дюба обыкновенная	75,0	6,05	4,61	43,56	238,69	13,34	8,81	47,57	0,71	4,74	5,19	2,56	0,08	0					
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,43	0,14	9,43	44,78	0,52	2,43	11,31	0,19	0	0	0,22	0,01	0					
Итого за 'Завтрак'		550,00	18,20	12,84	128,01	686,94	162,6	134,7	332,2	4,71	36,84	65,49	3,33	0,32	0,62					
Обед																				
	*Овоши свежие порционно(помидоры, огурцы)	100,00	1,03	0,18	4,73	23,80	12,3	17,4	22,61	0,78	0	133	0,7	0,05	10					
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250,0	3,05	3,66	21,09	127,51	21,71	24,15	64,54	1,01	6,13	220	1,64	0,1	7,2					
Фирм	Рагу из птицы по-домашнему 50/200	250,0	15,84	18,91	33,59	365,29	37,68	53,59	209,1	2,72	28,98	67,44	4,14	0,21	17,34					
685	Чай с сахаром	200,0	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12					
	Хлеб пшеничный	40,00	2,85	0,28	18,85	89,60	7,04	4,87	22,63	0,39	0	0	0,44	0,03	0					
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,48	0,42	15,18	70,69	12,32	16,36	54,9	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0					
Итого за 'Обед'		890,00	25,29	23,46	103,25	714,38	163,2	165,8	429,9	7,26	35,19	454,92	8,08	0,49	46,54					
			43,49	36,3	231,26	1401,31	325,7	300,6	762	12	72,03	520,41	11,41	0,81	47,16					

*Примечание : Замена сезонно (ЗП)

101	*Огурцы консервированные или икра кабачковая	100,00	0,78	0,10	2,45	14,00	22,53	13,71	23,51	0,58	0	5	0,1	0,02	4,9
-----	--	--------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	---	-----	------	-----