

УТВЕРЖДАЮ:

Васильева Е.В.



Руководитель

Степанович

общеобразовательного учреждения №

№ 101

(Инициалы)

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев

С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

С 01.09.2025г /возрастная группа с 7 до 11 лет /

МЕНЮ с 01.09.2025г г. УЛЬЯНОВСК / с 7-11 лет /

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

1 Неделя Понедельник

Завтрак

3	Сыр порционно	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
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205,0	6,29	7,55	33,61	226,14	128,3	37,04	152,8	0,81	40,4	45,54	0,17	0,12	0,53
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'		500,00	19,83	18,08	99,96	634,00	398,9	79,92	397,5	2,6	87,86	109,22	2,44	0,22	1,17

Обед

43	*Салат из белокочанной капусты	60,0	0,92	2,99	6,65	54,40	24,13	9,89	18,02	0,33	0	133,42	1,39	0,02	21,23
139	Суп картофельный с бобовыми /горохом/	200,0	5,05	4,50	20,03	135,81	35,72	34,12	92,9	1,82	0	172,85	2,01	0,19	4,28
Фирм	Тфрегли "Забавя" 60/30	90,0	9,53	15,39	10,11	216,67	11,02	13,49	87,62	0,9	23,98	91,31	3,6	0,04	0,83
516	Макаронь отварные с маслом сливочным	150,0	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	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	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
-	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,86	0,32	11,38	53,01	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,3	0,42	0,04	0
Итого за 'Обед'		767,00	25,11	28,00	107,08	768,28	172,5	131,4	356,8	6,19	53,56	464,75	9,21	0,42	39,49

Полдник

631	Компот из свежих яблок	200,0	0,39	0,16	19,50	76,90	90,36	57,38	68,08	1,92	0	37,7	12,63	0,12	23,16
741	Ватрушка с творогом	100,0	11,82	5,57	37,42	247,23	59,23	14,19	110,5	0,79	18,15	50,96	1,17	0,06	0,03
Итого за 'Полдник'		300,00	12,22	5,73	56,92	324,13	149,6	71,57	178,6	2,71	18,15	88,66	13,8	0,18	23,19
Итого за день		57,16	51,81	263,96	1726,41	720,9	282,9	932,9	11,5	159,6	662,63	25,45	0,82	63,85	

Примечание: * замена (по-сезонно) далее ЗП

фирм	*Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60,00	1,48	5,94	7,04	84,58	21,51	12,29	32,21	0,34	0	16,56	2,72	0,07	14,7
------	---	-------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	-------	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		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			

Вторник

Завтрак

-	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	150,00	8,09	6,46	39,07	245,40	42,3	15,93	76,7	1,72	47,9	53,12	18	0,16	17,37
	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'		500,00	9,23	6,67	75,51	453,11	155,4	81,87	160,3	3,67	47,98	95,2	18,8	0,25	89,52

Обед

	*Овоши свежие порционно(огуры)	60,0	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
сб 1982г	Суп картофельный клецками	200,0	3,25	4,78	19,49	132,52	18,39	16,63	51,9	0,79	10,5	179,37	2,14	0,07	4,28
374	Рыба тушеная в томате с овощами 60/30 или	90,0	10,47	2,69	2,86	76,52	22,11	31,09	125,4	0,57	5,92	232,2	1,61	0,07	1,84
388	Биточки рыбные	150,0	3,13	4,65	21,25	138,27	41,22	29,76	88,23	1,09	24,74	31,57	0,18	0,11	5,2
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	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
639	Компот из сухофруктов	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
-	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,86	0,32	11,38	53,01	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,3	0,42	0,04	0
Итого за 'Обед'		760,00	22,34	12,77	94,36	564,47	216,5	173,5	434,2	5,78	41,16	601,74	6,47	0,4	30,12

Полдник

фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200,0	0,37	0,12	23,98	93,61	14,45	5,23	9,02	0,54	0	2,6	6,04	0,04	10,08
фирм	Эчпочмак	100,0	8,62	7,19	34,79	236,92	20,91	16,79	89,89	1,23	2,4	5	2,51	0,09	2,31
Итого за 'Полдник'		300,00	8,99	7,30	58,77	330,53	35,36	22,01	98,91	1,77	2,4	7,6	8,55	0,13	12,39
Итого за день		40,56	26,74	228,64	1348,11	407,2	277,3	693,4	11,2	91,54	704,54	33,82	0,78	132	

Примечание: * замена (по-сезонно) далее ЭП

101	*Огуры консервированные или икра кабачковая	60,00	0,56	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
-----	--	-------	------	------	------	------	-------	------	-------	------	---	---	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		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

пром	Мармелад порционно	30,0	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
366	Запеканка из творога	150,0	26,55	18,60	24,93	375,62	221,6	34,48	289,8	0,93	119,1	137,28	0,66	0,07	0,36				
6	Молоко стуженное 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				
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				
фирм	Лепешка сметанная	75,0	4,47	6,64	31,20	201,34	17,3	7,46	47,16	0,61	51,94	56,53	0,7	0,07	0,02				
Итого за 'Завтрак'		502,00	34,06	28,59	110,57	827,33	434,1	105,5	480,4	2,66	187,6	246,83	2,06	0,21	13,92				

Обед

	*Овоши свежие порционно(помидоры)	60	0,62	0,11	2,84	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6				
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	210,0	1,65	6,01	12,08	105,08	35,8	18,79	42,3	0,89	15	191,4	1,94	0,04	6,41				
фирм	Наггетсы" Легкие"	90,0	16,88	16,01	11,99	259,31	28,26	20,5	148,3	1,39	31,74	53,74	4,1	0,09	0,72				
511	Рис отварной с маслом сливочным	150,0	3,67	3,36	38,63	200,01	48,09	52,55	106,4	1,08	16	36,7	0,58	0,06	6,6				
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	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				
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,86	0,32	11,38	53,01	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,3	0,42	0,04	0				
Итого за 'Обед'		770,00	26,92	26,06	102,19	742,70	137,1	121,1	370,8	5,29	62,74	361,94	7,99	0,28	20,93				

Полдник

-	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4				
738	Пирожок с повидлом	100,0	5,70	2,09	57,30	265,63	16,16	10,16	49,62	1,03	3	5,2	1,67	0,07	0,07				
Итого за 'Полдник'		300,00	6,70	2,29	77,90	352,11	30,16	18,16	63,62	3,83	3	5,2	1,87	0,09	4,07				
Итого за день		67,68	56,94	290,66	1922,13	601,4	244,7	914,9	11,8	253,4	613,97	11,92	0,58	38,92					

*Примечание: Замена сезонно (ЗП)

25	Салат "Степной"	60,0	1,00	2,74	5,78	49,71	11,32	12,34	29,2	0,38	0	265,71	1,43	0,04	2,83				
----	-----------------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	------	---	--------	------	------	------	--	--	--	--

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		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

-	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	205,0	8,48	8,25	40,22	262,74	134,3	62,49	229,9	1,82	27,24	50,34	0,99	0,2	0,51
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'		635,00	16,22	12,58	93,68	536,24	323,4	121,5	398	7,3	39,24	82,46	61,33	0,64	130,4

Обед

	*Салат "Ароматный" (капуста, огурец свежий, масло растительное).	60,0	0,85	3,58	3,26	46,72	24,01	9,05	20,85	0,36	0	3,31	1,64	0,02	19,05
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210,0	2,04	6,18	14,72	121,33	23,4	20,51	59,31	0,78	15	178,4	1,96	0,08	5,37
	Фирм	90,0	14,31	13,37	14,98	236,41	32,61	23,67	137,9	2,05	20,79	27,07	3,18	0,09	0,33
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150,0	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	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	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,86	0,32	11,38	53,01	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,3	0,42	0,04	0
Итого за 'Обед'		770,00	26,75	28,24	102,90	763,24	178,8	126,3	374,9	6,29	65,37	275,81	8,97	0,36	36,75

Подлник

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
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100,0	6,00	3,47	37,88	205,25	39,23	12,9	54,81	0,92	9,97	119,89	2	0,07	3,67
Итого за 'Подлник'		307,00	6,10	3,49	48,04	245,36	114,1	63,16	112,4	1,96	10,05	154,12	2,61	0,13	16,83
Итого за день		49,07	44,31	244,62	1544,84	616,4	311	885,2	15,6	114,7	512,39	72,91	1,13	184	

Примечание: * замена (по-сезонно) далее ЭЦ

570	Маринад овощной	60,00	0,73	5,44	5,39	71,15	11,5	13,44	22,25	0,34	0	730,8	2,84	0,02	2,38
-----	-----------------	-------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	---	-------	------	------	------

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

Пятница

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	150,0	15,73	15,86	2,83	216,53	110,1	18,73	231,1	2,76	301,2	330,9	0,74	0,08	0,29
Фирм	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	40,0	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'		500,00	25,27	24,10	53,62	529,77	309,6	92,53	418,7	5,11	323,5	485,62	4,87	0,23	18,33

Обед

71	Винегрет овощной	60,0	0,83	5,98	5,58	77,70	17,53	11,35	25,43	0,48	0	123,04	2,72	0,03	7,83
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200,0	2,34	2,63	16,12	96,06	16,67	17,9	48,61	0,73	2,94	178,25	1,31	0,07	5,88
Фирмен	Фрикадельки " Любительские" 60/30	90,0	8,66	8,43	7,01	138,50	18,38	11,18	78,37	0,82	34,57	64,39	0,45	0,04	0,42
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150,0	8,32	7,33	42,27	257,55	51,49	148,9	215,9	4,67	30	52,98	0,94	0,23	3,15
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	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
-	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,86	0,32	11,38	53,01	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,3	0,42	0,04	0
Итого за 'Обед'		770,00	25,17	24,96	119,68	777,59	225,3	277,1	512,3	9,68	67,51	571,26	7,9	0,5	30,2

Полдник

698	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150,0	9,50	12,38	57,72	379,45	19,77	12,52	74,21	1,01	39,63	43,18	4,88	0,11	0
	Кефир	200,0	5,88	6,49	8,11	118,27	243,4	28,4	192,7	0,2	40,57	45,54	0	0,06	1,42
Итого за 'Полдник'		350,00	15,38	18,87	65,84	497,72	263,2	40,92	266,9	1,21	80,2	88,72	4,88	0,17	1,42
Итого за день		65,82	67,93	239,14	1805,08	798,1	410,5	1198	16	471,2	1145,6	17,65	0,9	49,95	

Примечание : * Замена (по-сезонно) ЗП

101	*Зеленый горошек или кукуруза консервированная (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
-----	---	-------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---	----	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		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 пшеничная молочная с маслом сливочным	205,0	8,05	6,71	41,41	256,08	116,9	47,95	178,1	1,3	21,12	40,62	0,19	0,18	0,5
337	Дйцо 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	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0	0,55	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		502,00	16,81	11,68	75,41	470,93	222,5	109,1	340,7	3,82	121,2	178,84	1,6	0,3	13,65

Обед

фирм	*Салат "Солнышко"	60,0	0,71	0,05	12,62	50,13	14,01	17,35	25,33	0,35	0	900,1	0,19	0,03	4,17
135	Суп из овощей со сметаной	210,0	1,72	6,08	10,41	100,95	84,6	54,52	86,84	1,39	15	206,38	2,37	0,1	15,83
478	Запеканка картофельная с мясом птицы 50/150	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 питьевника	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	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,86	0,32	11,38	53,01	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,3	0,42	0,04	0
Итого за 'Обед'		720,00	22,16	25,43	108,18	729,87	158,3	139	369	6	65,22	1364,3	8,28	0,41	74,96

Полдник

631	Компот из свежих яблок	200,0	0,39	0,16	19,50	76,90	90,36	57,38	68,08	1,92	0	37,7	12,63	0,12	23,16
740	Шанижка наливная	100,0	6,76	2,57	42,77	219,50	20,56	10,61	73,5	0,98	32,8	34,24	0,9	0,1	0,01
Итого за 'Полдник'		300,00	7,16	2,73	62,27	296,40	110,9	67,99	141,6	2,9	32,8	71,94	13,53	0,23	23,17
Итого за день		46,13	39,84	245,86	1497,2	491,7	316,1	851,3	12,7	219,2	1615	23,41	0,94	111,8	

Примечание : * Замена (по-сезонно) ЗП

101	*Огурцы консервированные или икра кабачковая	60,00	0,56	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
-----	---	-------	------	------	------	------	-------	------	-------	------	---	---	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		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 сливочным	205,0	6,05	5,81	43,72	250,38	172,9	75,93	193,4	1,37	21,6	71,45	0,8	0,1	11,62
3	Сыр порционнo	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'		500,00	17,95	17,63	96,53	613,02	390,1	97,69	373,2	2,26	65,41	121,15	4,46	0,19	12

Обед

фирм	*Салат "Ароматный" (капуста, огурец свежий, масло растительное).	60,0	0,85	3,58	3,26	46,72	24,01	9,05	20,85	0,36	0	3,31	1,64	0,02	19,05
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210,0	2,04	6,18	14,72	121,33	23,4	20,51	59,31	0,78	15	178,4	1,96	0,08	5,37
487	Птица порционная запеченная	90,0	21,16	15,11	1,03	224,07	19,26	19,93	144,5	1,38	25	150	0,41	0,06	0,98
516	Макароньы отварные с маслом сливочным	150,0	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	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	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,86	0,32	11,38	53,01	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,3	0,42	0,04	0
Итого за 'Обед'		770,00	34,58	30,03	102,32	801,01	200,1	145	411,1	6,29	69,5	516,96	7,33	0,35	38,32

Полдник

Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200,0	0,37	0,12	23,98	93,61	14,45	5,23	9,02	0,54	0	2,6	6,04	0,04	10,08
738	Пирожок с картофелем и луком	100,0	6,26	3,40	44,09	230,39	18,15	15,55	65,58	0,97	0	0,92	2,31	0,11	1,13
Итого за 'Полдник'		300,00	6,63	3,52	68,08	324,00	32,6	20,78	74,6	1,52	0	3,52	8,35	0,15	11,21
Итого за день		59,16	51,18	266,93	1738,03	622,7	263,4	858,9	10,1	134,9	641,63	20,14	0,69	61,53	

Примечание : * Замена (по-сезонно) ЭП

фирм	Салат Витаминный (капуста кон., кукуруза)	60,00	1,90	2,50	7,80	61,02	29,4	7,63	43,32	0,65	0	9,24	2	0,05	2
------	---	-------	------	------	------	-------	------	------	-------	------	---	------	---	------	---

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		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		

Вторник

Завтрак

	*Овошная 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	150,0	14,41	17,94	1,83	226,16	83,36	15,18	205	2,61	301,5	332,74	0,75	0,07	0,14
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'	497,00	23,12	21,04	47,40	469,37	204	86,18	354,8	4,78	310,7	435,34	2,53	0,2	23,59

Обед

фирм	*Салат из моркови с яблоками	60,0	0,67	2,46	6,92	49,71	16,97	17,08	25,57	0,66	0	780,9	6,61	0,06	13,55
139	Суп картофельный с бобовыми / горохом/	200,0	5,05	4,50	20,03	135,81	35,72	34,12	92,9	1,82	0	172,85	2,01	0,19	4,28
фирм	Виточки "Волжские"	90,0	14,80	12,72	14,57	232,23	35,93	19,02	134,5	1,43	13,04	22,38	2,82	0,06	0,42
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150,0	3,13	4,65	21,25	138,27	41,22	29,76	88,23	1,09	24,74	31,57	0,18	0,11	5,2
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	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,86	0,32	11,38	53,01	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,3	0,42	0,04	0
	Итого за 'Обед'	760,00	28,67	24,92	111,47	763,80	251,1	187,7	485,1	7,98	37,78	1160,3	14,1	0,55	36,37

Полдник

631	Компот из свежих яблок	200,0	0,39	0,16	19,50	76,90	90,36	57,38	68,08	1,92	0	37,7	12,63	0,12	23,16
фирм	Рогалик с изюмом	100,0	7,86	8,24	63,65	354,57	16,21	10,68	63,81	0,87	6	10,4	4,55	0,09	0
	Итого за 'Полдник'	300,00	8,25	8,40	83,15	431,47	106,6	68,06	131,9	2,78	6	48,1	17,18	0,21	23,16
	Итого за день	60,04	54,36	242,02	1664,64	561,7	342	971,8	15,5	354,5	1643,7	33,81	0,96	83,12	

Примечание: * замена (по-сезонно) далее ЭП

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	60,00	1,03	4,38	6,27	65,90	13,88	18,12	29,34	0,46	0	956	2,39	0,03	3,54

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		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	205,0	8,05	6,71	41,41	256,08	116,9	47,95	178,1	1,3	21,12	40,62	0,19	0,18	0,5
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
		525,00	10,42	7,06	70,95	382,82	223,5	112,8	268,5	2,79	21,2	82,7	1,21	0,28	72,5

Обед

фирм	*Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60,0	1,01	2,40	3,20	36,17	15,43	8,3	21,91	0,23	0	8,76	1,1	0,05	13,52
фирм	Свекольник со сметаной	210,0	1,78	4,86	13,21	100,46	30,53	20,46	49,4	0,93	23,16	248,78	0,22	0,05	5,31
фирм	Филе птицы тушеное в сметанном соусе 40/50	90,0	10,38	17,80	4,35	218,68	23,33	13,2	103	1,03	47,35	63,94	3,16	0,04	0,88
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150,0	8,32	7,33	42,27	257,55	51,49	148,9	215,9	4,67	30	52,98	0,94	0,23	3,15
705	Напиток шиповника	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	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,86	0,32	11,38	53,01	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,3	0,42	0,04	0
	Итого за 'Обед'	760,00	26,14	33,19	108,56	809,88	146,4	209,9	451,6	8,74	100,5	538,16	6,93	0,44	62,86

Полдник

фирм	Компот из свежих яблок и лимоннов	200,0	0,28	0,10	22,98	89,26	11,16	3,99	6,88	0,51	0	1,8	6,02	0,04	7,68
741	Ватрушка с повидлом	100,0	5,88	2,89	57,92	275,41	17,18	9,98	49,93	1,09	10,19	26,87	1,07	0,06	0,08
	Итого за 'Полдник'	300,00	6,16	2,98	80,90	364,67	28,33	13,97	56,81	1,6	10,19	28,67	7,09	0,09	7,76
	Итого за день	33,73	36,31	198,89	1219,33	175,2	226,3	519,7	10,5	110,7	566,83	14,24	0,54	70,62	

*Примечание : Замена сезонно (ЗП)

25	Салат "Степной"	60,0	1,00	2,74	5,78	49,71	11,32	12,34	29,2	0,38	0	265,71	1,43	0,04	2,83
----	-----------------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	------	---	--------	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		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

236	ДОУ	Пудинг из творога с рисом	180,0	31,34	7,45	30,82	319,00	158	42,06	270,2	0,88	63,61	71,99	0,24	0,07	0,35
6		Молоко ступенное 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
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	75,0	7,00	1,81	40,87	207,39	46,03	12,61	71,94	0,71	3,6	6,6	1,04	0,09	0,16
Итого за 'Завтрак'			495,00	43,76	14,44	105,53	723,92	382,9	74,65	469,9	1,75	93,67	108,39	1,36	0,2	1,16

Обед

-		Фрукты свежие	штг	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	0,24
124		Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	210,0	1,55	5,06	8,58	83,37	34,76	16,88	37,6	0,61	7,5	187,17	1,92	0,04	10,22
436		Жаркое по-домашнему 50/150	200,0	16,54	18,19	23,30	320,88	27,51	45,83	216,2	3,29	0	9,6	3,12	0,18	26,28
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	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
		Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,86	0,32	11,38	53,01	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,3	0,42	0,04	0
Итого за 'Обед'			870,00	25,07	24,62	104,88	718,12	257	178,9	447,8	11,2	7,5	359,37	67,52	0,74	49,66

Полдник

634		Компот из свежих ягод	200,0	0,29	0,12	18,18	70,94	10,91	8,84	9,21	0,42	0	5,1	0,21	0,01	24
фирм		Язык "Волжский "	75,0	5,59	12,32	39,43	289,48	11,27	8	47,83	0,65	4,2	7,28	6,5	0,07	0
Итого за 'Полдник'			275,00	5,88	12,44	57,62	360,43	22,19	16,84	57,03	1,08	4,2	12,38	6,71	0,08	24
Итого за день			74,71	51,5	268,03	1802,47	662	270,4	974,7	14	105,4	480,14	75,59	1,02	74,82	

№	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								

Пятница

Завтрак

302	Каша манная молочная с маслом сливочным	205,0	7,30	7,56	41,55	261,39	125,7	20,78	118,7	0,57	49,18	54,3	0,72	0,09	0,51
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
пром	Мармелад порционно	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	111,96	8,8	6,09	28,28	0,48	0	0	0,55	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		492,00	11,09	7,93	97,80	499,30	209,4	77,13	204,5	2,09	49,26	88,52	1,89	0,18	13,66

Обед

фирм	Салат из отварной свеклы с сыром	60,0	2,17	7,23	4,46	89,19	69,98	11,93	53,24	0,66	13,8	16,44	2,72	0,01	0,97
сб 1982г	Суп картофельный клецками	200,0	3,25	4,78	19,49	132,52	18,39	16,63	51,9	0,79	10,5	179,37	2,14	0,07	4,28
Фирм	Плов из птицы 50/150	200,0	16,08	21,31	43,44	429,04	27,21	44,95	201,1	1,86	41,65	301,8	4,63	0,08	1,43
-	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	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
-	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,86	0,32	11,38	53,01	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,3	0,42	0,04	0
Итого за 'Обед'		730,00	26,50	34,05	113,51	857,43	144,1	97,43	378,5	7,42	65,95	497,91	10,44	0,24	10,68

Полдник

698	Кефир	200,0	5,88	6,49	8,11	118,27	243,4	28,4	192,7	0,2	40,57	45,54	0	0,06	1,42
	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150,0	9,50	12,38	57,72	379,45	19,77	12,52	74,21	1,01	39,63	43,18	4,88	0,11	0
Итого за 'Полдник'		350,00	15,38	18,87	65,84	497,72	263,2	40,92	266,9	1,21	80,2	88,72	4,88	0,17	1,42
Итого за день		52,97	60,85	277,15	1854,45	616,7	215,5	849,9	10,7	195,4	675,15	17,21	0,59	25,76	

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	г	всего	г			Са	Мg	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
Завтрак																							
302	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205,0	8,56	7,19	39,76	248,66	112,5	98,79	206	3,03	29,22	54,77	0,45	0,18	0,5								
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									
766	Сдоба 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'		500,00	16,06	11,94	119,22	637,31	135,1	110	281	3,96	33,96	59,96	3,23	0,27	0,5								
Обед																							
-	*Овоши свежие порционно(помидоры, огурцы)	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								
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200,0	2,34	2,63	16,12	96,06	16,67	17,9	48,61	0,73	2,94	178,25	1,31	0,07	5,88								
489	Рагу из птицы по-домашнему 50/150	200,0	10,94	13,17	26,60	265,67	28,3	34,63	120,8	1,79	17,15	330,79	4,05	0,11	8,54								
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	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								
-	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,86	0,32	11,38	53,01	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,3	0,42	0,04	0								
Итого за 'Обед'		730,00	17,94	16,45	80,89	533,73	139	128,3	297,3	5,3	20,17	623,22	7,13	0,32	32,42								
Полдник																							
-	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4								
фирм	Хачапури	75,0	19,66	17,46	32,46	368,03	507,1	30,05	367,5	1,21	103,4	191,38	1,25	0,08	0,18								
Итого за 'Полдник'		275,00	20,66	17,66	53,06	454,51	521,1	38,05	381,5	4,01	103,4	191,38	1,45	0,1	4,18								
Итого за день		54,66	46,05	253,17	1625,54	795,2	276,4	959,7	13,3	157,6	874,56	11,81	0,69	37,1									

Примечание: * замена (по-сезонно) далес ЭП

№	*Огурцы консервированные или икра кабачковая	60,00	0,56	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
---	---	-------	------	------	------	------	-------	------	-------	------	---	---	------	------	------