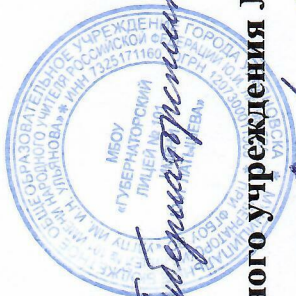


УТВЕРЖДАЮ :

Руководитель "



Губернаторский лицей

Общеобразовательного учреждения №

101

Засвияжского района

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

«ООО Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных школ

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/на летний период 2025г/

МЕНЮ (ЛЕТО 2025г г.Ульяновск)

1 неделя Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего	всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
Завтрак																
Фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	4,19	3,30	24,99	144,82	118,8	22,77	111,1	0,32	19,8	21,78	0,08	0,05	0,51	
3	Сыр порционно	25	6,13	7,23	0,00	91,00	215	8,58	122,5	0,25	63,7	72	0,13	0,02	0,16	
767	Булочка ванильная	75	5,98	5,28	43,44	243,00	13,47	8,46	48,8	0,72	10,68	11,7	2,72	0,075	0	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26	
Итого за 'Завтрак'		505,00	18,90	17,66	80,51	551,93	405,7	46,46	324,3	1,37	104,2	116,48	2,93	0,165	0,93	
Обед																
	Огурцы свежие порционно	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	17,75	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	198,89	0,27	0,16	4,28	
Фирм	Фрикадельки " Любительские" 60/30	90	8,66	8,40	7,01	138,50	18,38	11,18	78,37	0,82	34,57	64,39	0,45	0,04	13,66	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	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	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12	
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
-	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,30	0,33	23,45	112,40	7,48	11,05	17,49	0,76	0	0	0,65	0,07	0	
Итого за 'Обед'		780,00	24,23	17,47	107,20	674,29	167,7	131,9	348,2	6,47	87,75	336,31	3,29	0,45	35,82	
Итого за день			43,13	35,13	187,71	1226,22	573,4	178,3	672,5	7,84	191,9	452,79	6,22	0,615	36,75	

Вторник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			, г	всего	г			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
																	всего
Завтрак																	
Завтрак																	
-	Фрукты свежие (апельин)	100	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60		
Пром	Блины со стуженным молоком 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	273	44,4	274	1,3	44	54,77	0,45	0,23	2,01		
693	Какао с молоком	200	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		
Итого за 'Завтрак'		500,00	21,04	17,24	112,82	680,24	417,4	84,37	398,1	2,48	56	84,89	0,66	0,3	62,53		
Обед																	
фирм	Салат "Ароматный" (капуста, огурцы свеж.масло раст)	60	0,85	3,58	3,26	46,72	22,93	8,98	20,63	0,35	0	3,31	1,64	0,02	19,05		
сб 1982г	Суп картофельный клецками	200	3,27	4,10	19,52	126,58	20,64	16,74	52,88	0,81	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28		
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30	90	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		
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,07	4,66	22,31	142,28	36,59	29,24	84,25	1,09	20,1	41,04	0,18	0,12	10,74		
631	Компот из свежих яблок	200	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		
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0		
Пром	Печенье	20	1,07	1,33	9,86	55,47	9,3	12,1	28	1,07	0	0,3	0,35	0,03	0		
Итого за 'Обед'		780,00	23,08	17,08	103,89	649,92	216,9	176,3	444,1	7,44	60,12	520,34	17,64	0,52	59,07		
Итого за день			44,12	34,32	216,71	1330,16	634,3	260,6	842,2	9,92	116,1	605,23	18,3	0,82	121,6		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			, г	всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																	
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	200	33,20	23,90	39,70	509,00	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51	
686	Чай с лимоном и сахаром		207	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	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб пшеничный йодированный		20	1,32	0,13	9,40	44,96	2,99	4,42	1,66	0,31	0	0	0,26	0,03	0	
фирм	Пышка " Эстонская"		50	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	
Итого за 'Завтрак'			507,00	40,77	31,89	101,07	851,74	495,4	107,4	500,3	2,82	153,4	226,44	4,27	0,21	13,7	
Обед																	
	Помидоры свежие порционно		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	1,67	5,33	12,14	99,14	36,26	18,79	42,93	0,89	38,6	217,52	0,22	0,04	0,41	
фирм	Наггенси "Детские"		90	16,88	16,01	11,99	252,31	28,26	20,5	148,3	1,39	31,74	53,74	4,1	0,09	0,71	
512	Рис припущенный с маслом сливочным		150	4,47	4,68	45,36	249,51	9,18	30,99	91,98	0,67	29,5	0,31	0,15	0,04	0	
639	Компот из сухофруктов		200	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 йодированный		30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0	
-	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'			770,00	28,62	26,75	122,09	828,35	202,8	173,3	447,4	6,72	99,84	503,97	7,43	0,36	20,04	
Итого за день				69,39	58,64	223,16	1680,09	698,1	280,7	947,7	9,54	253,3	730,41	11,7	0,57	33,74	

Четверг

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			, г	всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
			всего														
Завтрак																	
-	Фрукты свежие	1шт	1,88	0,70	22,57	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8		
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	7,60	6,68	38,89	239,89	100,1	58,55	204,6	1,79	17,47	32,43	0,89	0,2	0,34		
693	Какао с молоком	200	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 йодированный	25	1,65	0,66	11,70	56,20	3,74	5,53	8,7	0,38	0	0	0,33	0,04	0		
Итого за 'Завтрак'		630,00	14,77	11,38	88,18	495,30	280,2	116,3	358,7	6,88	29,47	64,55	61,23	0,56	53,66		

Обед

фирм	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	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
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,06	5,50	14,75	115,39	23,86	20,51	59,94	0,79	38,6	204,52	0,24	0,08	5,37
Фирм	Биточки " Волжские "	90	14,80	12,72	14,57	232,23	35,93	19,02	134,5	1,43	13,04	22,38	0,06	0,42	31,19
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,10	5,03	21,80	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	41,04	0,18	0,12	5,37
685	Чай с сахаром	200	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 йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		770,00	24,97	26,22	90,71	690,48	199,7	148,3	424,5	6,21	85,22	311,08	2,99	0,81	67,45
Итого за день			39,74	37,6	178,89	1185,78	479,9	264,5	783,2	13,1	114,7	375,63	64,22	1,37	121,1

Пятница

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	г				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
	Помидоры свежие порционно	50	0,52	0,08	2,37	11,95		6,17	8,7	11,3	0,38	0	66,5	0,35	0,02	5	
340	Омлет натуральный	150	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	
767	Булочка ванильная	75	5,98	5,28	43,44	243,00		13,47	8,46	48,8	0,72	10,68	11,7	2,72	0,075	0	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11		58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26	
-	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,65	0,66	11,70	56,20		3,74	5,53	8,7	0,38	0	0	0,33	0,04	0	
Итого за 'Завтрак'		500,00	25,16	25,81	71,42	610,42		165,2	44,52	315,6	4,17	322,2	421,94	4,15	0,225	5,4	

Обед

	Огурцы свежие порционно	60	0,47	0,06	2,06	9,37		13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88	
135	Суп из овощей со сметаной	210	1,74	5,40	10,44	95,00		86,85	54,63	87,82	1,41	38,6	232,5	0,65	0,1	15,83	
фирм	Тефтели "Забава" из мяса птицы 60/30	90	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	Макароны отварные с маслом сливочным	150	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	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	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 йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44		4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0	
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01		10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'		770,00	21,31	26,02	94,93	691,38		141,6	107,7	309,6	5,23	92,08	362,76	6,16	0,31	23,74	
Итого за день			46,47	51,83	166,35	1301,8		306,8	152,2	625,2	9,4	414,3	784,7	10,31	0,535	29,14	

Суббота

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	г			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																
302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	205	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
686	Чай с лимоном и сахаром	207	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
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60		0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
-	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,65	0,66		11,70	56,20	3,74	5,53	8,7	0,38	0	0	0,33	0,04	0
Фирмен	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43		20,80	134,22	11,53	4,98	31,44	0,4	34,63	37,69	0,47	0,05	0,02
Итого за 'Завтрак'		527,00	17,86	16,42		84,35	549,40	229	113,5	352,6	4,12	155,8	216,53	1,85	0,35	13,67
Обед																
43	Салат из белокочанной капусты	60	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
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26		16,14	92,86	16,92	17,9	48,96	0,74	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88
478	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	12,20	16,90		39,23	354,80	33,31	48,87	178,1	2,27	57,75	109,61	3,13	0,21	16,31
705	Напиток из шиповника	200	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 йодированный	30	1,98	0,20		14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36		12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		720,00	20,09	22,98		108,61	704,08	95,93	93,82	295,5	5,08	69,19	600,65	5,98	0,36	83,42
Итого за день			37,95	39,4		192,96	1253,48	324,9	207,3	648,1	9,2	225	817,18	7,83	0,71	97,09

2 неделя Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																	
302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	6,05	5,81	250,38	172,90	75,93	193,4	1,37	21,6	71,45	0,8	0,1	11,62	10,93		
3	Сыр порционно	25	6,13	7,23	0,00	91,00	215	8,58	122,5	0,25	63,7	72	0,13	0,02	0,16		
Пром	Печенье	20	1,07	1,33	9,86	55,47	9,3	12,1	28	1,07	0	0,3	0,35	0,03	0		
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26		
-	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,30	0,33	23,45	112,40	7,48	11,05	17,49	0,76	0	0	0,65	0,07	0		
Итого за 'Завтрак'		500,00	19,15	16,55	295,77	504,88	366,2	231,8	211,2	23,8	145,2	84,1	1,23	11,76	11,35		
Обед																	
	Огурцы свежие порционно	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88		
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	210	1,67	5,33	12,14	99,14	36,26	18,79	42,93	0,89	38,6	217,52	0,22	0,04	0,41		
487	Птица порционная запеченная	90	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	Макароны отварные с маслом сливочным	150	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		
-	Сок фруктово-ягодный	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0		
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
Итого за 'Обед'		770,00	33,77	25,83	97,02	745,62	110,2	83,4	333,5	7,84	93,1	406,47	2,54	0,29	11,27		
Итого за день			52,92	42,38	392,79	1250,49	476,4	315,2	544,7	31,6	238,3	490,57	3,77	12,05	22,62		

Вторник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г	г	Ca			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
																всего
Завтрак																
	Огурцы свежие порционо	50	0,40	0,05	1,72	7,80	11,3	2,86	20,6	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9	
340	Омлет натуральный	150	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	
738	Пирожок с яблоками	75	4,37	1,64	33,90	165,00	15,2	8,37	39,3	0,84	2,25	4,96	7,61	0,08	2,24	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	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 йодированный	25	1,65	0,66	11,70	56,20	3,74	5,53	8,7	0,38	0	0	0,33	0,04	0	
Итого за 'Завтрак'		507,00	20,93	20,31	59,31	495,27	188,5	82,2	331,2	5,17	303,9	376,92	9,36	0,26	20,43	
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	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	17,75	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	198,89	0,27	0,16	4,28	
Фирм	Биточки" Тогоши"	90	14,11	13,50	15,55	239,96	34,53	17,3	125,1	1,22	32,65	56,31	2,93	0,06	0,86	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,10	5,03	21,80	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	41,04	0,18	0,12	5,37	
639	Компот из сухофруктов	200	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 йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0	
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'		900,00	28,42	23,67	129,16	820,27	300,7	198,7	494,5	11,5	89,75	458,84	65,92	0,89	152,8	
Итого за день			49,35	43,98	188,47	1315,54	489,1	280,9	825,7	16,7	393,6	835,76	75,28	1,15	173,2	

Среды

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			, г всего	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/20	200	33,20	23,90	39,70	509,00	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51	
685	Чай с сахаром	200	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 йодированный	25	1,65	0,66	11,70	56,20	3,74	5,53	8,7	0,38	0	0	0,33	0,04	0	
фирм	Булочка " Детская "	75	4,88	1,56	30,70	156,30	12,06	7,34	40,4	0,56	0	0	1,2	0,06	0	
Итого за 'Завтрак'		500,00	39,77	26,13	91,91	758,98	392,4	106	450,9	2,92	131,2	185,46	2,85	0,24	12,51	
Обед																
фирм	Салат "Ароматный" (капуста, огурцы свеж.масло раст)	60	0,85	3,58	3,26	46,72	22,93	8,98	20,63	0,35	0	3,31	1,64	0,02	19,05	
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	16,14	92,86	16,92	17,9	48,96	0,74	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88	
Фирм	Филе птицы тушен в сметанном соусе 40/50	90	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	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 из шиповника	200	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 ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
-	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,30	0,33	23,45	112,40	7,48	11,05	17,49	0,76	0	0	0,65	0,07	0	
Итого за 'Обед'		780,00	27,84	31,93	121,99	863,06	143,7	217,2	456,5	9,29	88,79	477,85	7,85	0,49	68,96	
Итого за день			67,61	58,06	213,9	1622,05	536,1	323,2	907,4	12,2	220	663,31	10,7	0,73	81,47	

Четверг

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
741	Ватрушка с творогом	50	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
Фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	4,19	3,30	24,99	144,82	118,8	22,77	111,1	0,32	19,8	21,78	0,08	0,05	0,51
686	Чай с лимоном и сахаром	207	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 йодированный	40	2,64	0,26	18,76	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		502,00	18,75	9,15	91,33	522,08	258,9	96,06	302,5	2,77	38,03	106,96	2,39	0,21	13,69
Обед															
-	Фрукты свежие	1шт	1,88	0,70	22,57	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,06	5,50	14,75	115,39	23,86	20,51	59,94	0,79	38,6	204,52	0,24	0,08	5,37
436	Жаркое по-домашнему	230	17,20	19,60	25,30	349,00	25,97	43,78	181,7	2,79	0	10,56	2,74	0,18	28,91
639	Компот из сухофруктов	200	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 йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		900,00	26,12	26,42	112,38	776,40	237,5	182,1	436,6	10,7	38,6	377,68	65,52	0,71	100
Итого за день			44,87	35,57	203,71	1298,48	496,4	278,1	739,1	13,5	76,63	484,64	67,91	0,92	113,7

Пятница

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			, г	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	7,60	6,68	38,89	239,89	100,1	58,55	204,6	1,79	17,47	32,43	0,89	0,2	0,34	
	Мармелад	30	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	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 йодированный	50	3,30	0,33	23,45	112,40	7,48	11,05	17,49	0,76	0	0	0,65	0,07	0	
Итого за 'Завтрак'		492,00	11,12	7,03	95,02	478,24	182,4	119,9	279,6	3,59	17,55	66,65	2,16	0,32	13,49	

Обед

	Огурцы свежие порционно	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,53	4,37	8,48	76,78	31,98	15,88	36,94	0,59	31,1	202,04	0,17	0,04	9,62
Фирм	Котлета " Умка "	90	13,20	12,30	17,08	230,69	35,79	23,84	127,4	1,91	12,06	15,55	3,44	0,1	0,33
512	Рис припущенный с маслом сливочным	150	4,47	4,68	45,36	249,51	9,18	30,99	91,98	0,67	29,5	0,31	0,15	0,04	0
634	Компот из фруктовой годной смеси	200	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 йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		770,00	23,73	22,01	110,69	735,58	108,5	102,5	348	5,3	72,66	224,2	4,83	0,29	17,03
Итого за день			34,85	29,04	205,71	1213,82	290,9	222,4	627,6	8,89	90,21	290,85	6,99	0,61	30,52

Суббота

Су0001а																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
			Завтрак													
302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	205	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	
3	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1	
766	Сдоба обыкновенная	50	4,03	3,08	29,04	159,13	8,89	5,87	31,71	0,47	3,16	3,46	1,71	0,05	0	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26	
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'		500,00	20,34	16,18	96,60	610,09	313,6	65,62	325,2	2	72,5	98,28	1,98	0,26	0,86	

Обед

Обед															
	Помидоры свежие порционно	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
фирм	Свекольник	200	1,53	3,71	12,87	87,59	22,54	19,76	43,59	0,9	0	206,66	1,9	0,05	5,29
фирм	Рагу из птицы по-домашнему	230	15,10	17,00	27,05	318,57	31,9	48,82	190,9	2,38	28,98	403,6	3,27	0,18	13,65
685	Чай с сахаром	200	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 йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		750,00	21,25	21,39	79,15	583,16	144,4	142,6	351,6	5,92	29,06	724,44	6,61	0,36	36,94
Итого за день			41,59	37,57	175,75	1193,25	458	208,2	676,7	7,92	101,6	822,72	8,59	0,62	37,8