

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Руководитель**

*М.С. Мельникова*  
общественного учреждения №



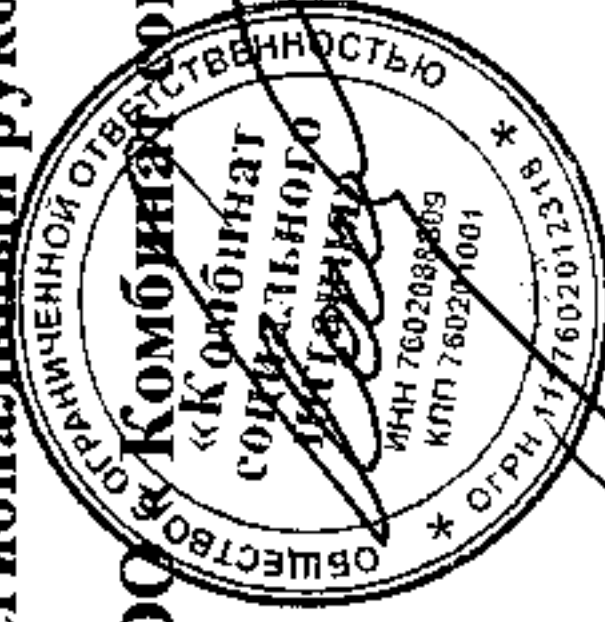
**УТВЕРЖДАЮ:**

**Региональный руководитель**

**ООО «Комбинат социального питания»**

**«Комбинат  
социального  
питания»**

*С.К. Кондрев*  
**С.К. Кондрев**



**ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений**

**Ленинского района г. Ульяновска**

**/возрастная группа с 12 до 18 лет /на 2023-2024г**

# МЕНЮ с 12-18 лет г. Ульяновск на 2023-2024 г

1 неделя

## Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
<b>Завтрак</b>														
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0
3	Сыр порционно	20	4,90	5,78	0,00	72,81	172,5	6,86	98	0,2	50,96	57,6	0,1	0,01
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	8,49	7,66	50,29	302,14	153,3	51,25	201,4	1,16	44	49,73	0,24	0,16
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
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,73	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>21,71</b>	<b>25,50</b>	<b>98,21</b>	<b>706,70</b>	<b>437,4</b>	<b>85,08</b>	<b>402,4</b>	<b>2,26</b>	<b>166</b>	<b>194,75</b>	<b>0,46</b>	<b>0,2</b>	<b>1,28</b>

## Обед

	Овощная нарезка (огурцы свежие порционно)	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,05	3,66	21,09	127,51	21,71	24,15	64,54	1,01	6,13	220	1,64	0,1
33,1	Биточки Детские тушеные с овощами	90	14,97	11,17	14,41	217,08	40,56	26,96	152,5	2,45	3,52	87,84	1,98	0,09
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26
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
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0,6	0,84	0,11
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,47</b>	<b>21,72</b>	<b>124,33</b>	<b>798,07</b>	<b>111,8</b>	<b>239,2</b>	<b>554,8</b>	<b>11,2</b>	<b>29,65</b>	<b>335,64</b>	<b>5,42</b>	<b>0,57</b>	<b>11,63</b>

## Полдник

674	Яблоко печеное	50	0,20	0,20	6,70	29,30	0	0	0	0	0	0	0	0
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	10,91	8,84	9,21	0,42	0	5,1	0,21	0,01
741	Вагрушка с творогом	100	11,82	5,57	37,42	247,23	59,23	14,19	110,5	0,79	18,15	50,96	1,17	0,06
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>12,31</b>	<b>5,89</b>	<b>62,30</b>	<b>347,48</b>	<b>70,14</b>	<b>23,03</b>	<b>119,7</b>	<b>1,21</b>	<b>18,15</b>	<b>56,06</b>	<b>1,38</b>	<b>0,07</b>	<b>24,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>66,49</b>	<b>53,11</b>	<b>284,84</b>	<b>1852,25</b>	<b>619,3</b>	<b>347,4</b>	<b>1077</b>	<b>14,7</b>	<b>213,8</b>	<b>586,45</b>	<b>7,26</b>	<b>0,84</b>	<b>36,94</b>

№	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
			всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего

### Вторник

#### Завтрак

Пром	Вареники с картофелем	150	7,20	10,90	40,10	287,10	50,34	23,89	102,2	1,23	33,28	42	0,19	0,12	5,4
600	Соус сметанный	40	1,22	1,88	3,05	30,98	61,29	31,14	27,81	1,26	11,8	90,26	0,05	0,09	2,88
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
	Яблоко порционно	120	1,13	0,42	13,54	59,37	39,6	15,14	26,62	2,3	0	6	36	0,17	31,68
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,46</b>	<b>15,38</b>	<b>92,22</b>	<b>562,51</b>	<b>209,7</b>	<b>76,82</b>	<b>198,5</b>	<b>4,87</b>	<b>55,08</b>	<b>149,26</b>	<b>36,24</b>	<b>0,4</b>	<b>40,22</b>

#### Обед

	Овощная нарезка (помидоры свежие порционно)	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110	Борщ с капустой с картофелем	250	1,74	5,06	14,60	105,85	33,71	22,29	45,46	1,07	0	211,3	2,37	0,05	7,96
498	Котлеты куриные	100	16,99	14,84	16,18	265,62	48,1	26,41	150,6	1,67	31,2	39,78	3,32	0,12	0,38
512	Рис отварной с маслом сливочным	180	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
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	60	3,88	0,71	24,52	113,71	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0,6	0,84	0,11	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,79</b>	<b>25,51</b>	<b>123,54</b>	<b>819,21</b>	<b>206,5</b>	<b>170,6</b>	<b>456,8</b>	<b>7,88</b>	<b>60,7</b>	<b>361,93</b>	<b>19,68</b>	<b>0,46</b>	<b>38,85</b>

#### Полдник

Фирм	Крокеты картофельные	50	2,20	5,77	11,51	106,30	9,33	11,88	39,8	0,63	9	17,05	2,64	0,05	3,86
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсина	200	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	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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>11,20</b>	<b>13,07</b>	<b>70,28</b>	<b>436,84</b>	<b>44,69</b>	<b>33,9</b>	<b>138,7</b>	<b>2,4</b>	<b>11,4</b>	<b>24,65</b>	<b>11,2</b>	<b>0,18</b>	<b>16,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,45</b>	<b>53,96</b>	<b>286,04</b>	<b>1818,56</b>	<b>460,9</b>	<b>281,3</b>	<b>793,9</b>	<b>15,2</b>	<b>127,2</b>	<b>535,84</b>	<b>67,12</b>	<b>1,04</b>	<b>95,32</b>

№	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

**Среда**

**Завтрак**

49	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	2,41	5,41	43,02	11,3	15,05	21,71	0,4	0	780,3	1,22	0,02	2,5
366	Запеканка из творога	170	30,09	21,07	28,26	425,71	251,2	39,07	328,5	1,05	135	155,58	0,74	0,08	0,41
586	Соус молочный сладкий	60	1,16	3,24	7,96	64,50	37,28	4,48	28,02	0,1	24,94	27,54	0,1	0,02	0,16
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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>79,93</b>	<b>35,84</b>	<b>27,13</b>	<b>79,93</b>	<b>707,68</b>	<b>374,6</b>	<b>108,9</b>	<b>435,8</b>	<b>2,59</b>	<b>160</b>	<b>997,64</b>	<b>2,68</b>	<b>0,17</b>	<b>16,22</b>

**Обед**

фирм	Салат из отварной свеклы с сыром	60	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
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	85,18	30,69	12,64	25,37	0,45	0	201,5	2,31	0,02	9,6
фирм	Фрикадельки " Школьные " тушеные в соусе 80/25	105	11,63	9,69	9,11	169,58	17,72	17,09	116,7	1,64	16,95	33,9	0,52	0,05	0,36
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	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	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 ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>107,49</b>	<b>26,51</b>	<b>27,35</b>	<b>107,49</b>	<b>760,54</b>	<b>256,5</b>	<b>145,8</b>	<b>409,2</b>	<b>7,27</b>	<b>60,25</b>	<b>437,29</b>	<b>8,97</b>	<b>0,31</b>	<b>23,84</b>

**Полдник**

-	Фруктовая нарезка	50	0,49	0,20	6,08	26,52	18,38	7,11	12,5	1,08	0	2,5	15	0,1	32,34
738	Пирожок с фруктовой начинкой ( повидлом )	100	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
-	Сок фруктовый-ягодный	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>83,98</b>	<b>7,19</b>	<b>2,49</b>	<b>83,98</b>	<b>378,63</b>	<b>48,53</b>	<b>25,27</b>	<b>76,11</b>	<b>4,91</b>	<b>3</b>	<b>7,7</b>	<b>16,87</b>	<b>0,19</b>	<b>36,41</b>
<b>Итого за день</b>		<b>271,4</b>	<b>69,54</b>	<b>56,97</b>	<b>271,4</b>	<b>1846,85</b>	<b>679,7</b>	<b>279,9</b>	<b>921,1</b>	<b>14,8</b>	<b>223,3</b>	<b>1442,6</b>	<b>28,52</b>	<b>0,67</b>	<b>76,47</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		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
<b>Четверг</b>																
<b>Завтрак</b>																
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	220	9,26	8,45	43,68	280,93	144,9	68,4	250,9	2	24,6	45,6	0,99	0,22	0,55	
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	
	Фирм Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,31	100,1	14,97	117,6	0,92	13,8	25,8	2,85	0,1	0,03	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>23,90</b>	<b>17,07</b>	<b>122,24</b>	<b>729,51</b>	<b>303,5</b>	<b>90,02</b>	<b>410,3</b>	<b>2,99</b>	<b>48,4</b>	<b>82,4</b>	<b>3,84</b>	<b>0,34</b>	<b>0,84</b>	
<b>Обед</b>																
101	Овощи порционно (кукуруза консервированная)	30	0,65	0,12	3,44	17,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
135	Суп из овощей	250	1,91	5,36	13,10	105,07	23,98	21,43	50,22	0,8	0	214,34	2,44	0,08	8,86	
	Фирм Тефтели Детские с овощами тушеными	100	15,40	14,64	10,37	233,46	24,74	24,09	154,6	2,36	1,68	85,31	3,35	0,07	0,51	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	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	
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	10,91	8,84	9,21	0,42	0	5,1	0,21	0,01	24	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0,6	0,84	0,11	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>25,86</b>	<b>25,79</b>	<b>95,17</b>	<b>699,93</b>	<b>127,4</b>	<b>117,7</b>	<b>411,7</b>	<b>7,18</b>	<b>27,08</b>	<b>338,44</b>	<b>7,05</b>	<b>0,4</b>	<b>39,64</b>	
<b>Полдник</b>																
256	Драники	50	1,22	4,35	10,47	85,20	8,6	13,65	34,57	0,56	0	1,8	1,91	0,06	4,93	
	Сметана порционно	10	0,25	2,00	0,34	20,53	8,6	0,8	6	0,02	15	16	0,04	0	0,03	
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	
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	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	
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>7,57</b>	<b>9,84</b>	<b>58,85</b>	<b>351,09</b>	<b>131,3</b>	<b>77,61</b>	<b>153</b>	<b>2,55</b>	<b>25,05</b>	<b>171,92</b>	<b>4,57</b>	<b>0,19</b>	<b>21,79</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>57,33</b>	<b>52,70</b>	<b>276,26</b>	<b>1780,54</b>	<b>562,2</b>	<b>285,3</b>	<b>974,9</b>	<b>12,7</b>	<b>100,5</b>	<b>592,76</b>	<b>15,45</b>	<b>0,93</b>	<b>62,26</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г	всего	г			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг

**Пятница**

**Завтрак**

340	Омлет натуральный	180	18,88	19,03	3,40	259,83	132,1	22,47	277,3	3,31	361,4	397,08	0,89	0,1	0,35
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	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Бананы порционно	130	1,95	0,65	29,51	124,15	10,4	54,6	36,4	0,78	0	26	0,52	0,05	13
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>61,48</b>	<b>23,51</b>	<b>19,95</b>	<b>61,48</b>	<b>511,03</b>	<b>214,6</b>	<b>126,5</b>	<b>369,8</b>	<b>5,09</b>	<b>361,5</b>	<b>457,16</b>	<b>2,01</b>	<b>0,2</b>	<b>25,35</b>

**Обед**

	Огурцы свежие порционно	15	0,12	0,01	0,51	2,34	3,38	2,06	6,17	0,09	0	1,5	0,02	0	1,47
	Помидоры свежие порционно	15	0,16	0,03	0,76	3,81	2,06	2,94	3,82	0,13	0	19,95	0,11	0,01	3,68
Пром	Пельмени " Детские " отварные с бульоном 130/120	250	22,50	23,40	38,70	455,40	98,68	34,09	212,2	3,31	96,75	16	19	0,22	7,36
	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10	90	10,60	7,01	16,62	170,46	57,6	37,08	157,7	0,99	12,41	22,86	4,05	0,09	16
512	Рис отварной с маслом сливочным	180	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	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0,6	0,84	0,11	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>139,45</b>	<b>41,83</b>	<b>35,88</b>	<b>139,45</b>	<b>1039,01</b>	<b>194,9</b>	<b>137,7</b>	<b>566,9</b>	<b>7,63</b>	<b>138,7</b>	<b>93,56</b>	<b>24,53</b>	<b>0,47</b>	<b>29,71</b>

**Полдник**

733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	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
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	248	28	184	0,2	44	0	0	0,04	0,6
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>66,12</b>	<b>15,30</b>	<b>17,38</b>	<b>66,12</b>	<b>481,25</b>	<b>267,8</b>	<b>40,52</b>	<b>258,2</b>	<b>1,21</b>	<b>83,63</b>	<b>43,18</b>	<b>4,88</b>	<b>0,15</b>	<b>0,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>267,05</b>	<b>80,64</b>	<b>73,21</b>	<b>267,05</b>	<b>2031,29</b>	<b>677,3</b>	<b>304,7</b>	<b>1195</b>	<b>13,9</b>	<b>583,8</b>	<b>593,9</b>	<b>31,42</b>	<b>0,82</b>	<b>55,66</b>

№	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

**Суббота**

**Завтрак**

3	Сыр порционно	20	4,90	5,78	0,00	72,81	172,5	6,86	98	0,2	50,96	57,6	0,1	0,01	0,14
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	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
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	70	5,30	0,60	34,40	164,10	14	9,8	45,5	0,77	0	0	0	0,08	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>23,27</b>	<b>26,70</b>	<b>100,37</b>	<b>729,10</b>	<b>465</b>	<b>70,78</b>	<b>402,1</b>	<b>2,58</b>	<b>177,9</b>	<b>206,71</b>	<b>1,09</b>	<b>0,23</b>	<b>1,35</b>	<b>1,35</b>

**Обед**

374	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	7,08	3,62	4,51	77,38	18,01	23,99	88,67	0,52	3,84	315,6	2,23	0,05	3,23
132	Рассольник Ленинградский	250	2,20	5,27	17,63	124,89	19,76	24,28	66,1	0,95	0	199,02	2,39	0,09	6,57
Фирм	Щицель Гогоша запеченный с овощами	100	17,92	14,68	11,72	251,20	137,6	26,94	210	2,01	18	103,78	2,47	0,06	0,55
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	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 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	60	3,88	0,71	24,52	113,71	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0,6	0,84	0,11	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>41,96</b>	<b>30,66</b>	<b>130,55</b>	<b>935,32</b>	<b>226,2</b>	<b>259,4</b>	<b>691,2</b>	<b>11,5</b>	<b>41,84</b>	<b>806,6</b>	<b>9,43</b>	<b>0,57</b>	<b>50,35</b>	<b>50,35</b>

**Полдник**

	Овощная нарезка (помидоры порционно)	50	0,52	0,09	2,37	11,95	6,16	8,7	11,31	0,39	0	66,5	0,35	0,02	5
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
фирм	Эчпочмак	100	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
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>9,53</b>	<b>7,43</b>	<b>56,66</b>	<b>325,76</b>	<b>117,4</b>	<b>82,87</b>	<b>169,3</b>	<b>3,54</b>	<b>2,4</b>	<b>109,2</b>	<b>15,49</b>	<b>0,23</b>	<b>30,47</b>	<b>30,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>74,76</b>	<b>64,79</b>	<b>287,58</b>	<b>1990,18</b>	<b>808,6</b>	<b>413,1</b>	<b>1263</b>	<b>17,6</b>	<b>222,1</b>	<b>1122,5</b>	<b>26,01</b>	<b>1,03</b>	<b>82,17</b>	<b>82,17</b>

№	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

2 недели

**Понедельник**

**Завтрак**

фирм	Салат -коктейль фруктовый	120	1,12	0,35	19,22	80,28	42,22	16,17	28,52	1,49	0	7,8	18,12	0,14	74,09
Пром	Блины	170	11,60	9,70	64,50	391,80	142,7	27,67	163,5	1,22	19,95	4,89	0,23	0,19	1,8
685	Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	82,89	9,18	55,85	0,05	11,97	14,1	0,06	0,01	0,15
-	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	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,79</b>	<b>12,68</b>	<b>123,42</b>	<b>667,21</b>	<b>339,9</b>	<b>102,5</b>	<b>304</b>	<b>3,76</b>	<b>32</b>	<b>60,87</b>	<b>19,01</b>	<b>0,39</b>	<b>88,04</b>

**Обед**

20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,49	2,97	3,23	39,68	11,55	6,87	13,48	0,44	0	0,71	1,36	0	0,69
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	85,18	30,69	12,64	25,37	0,45	0	201,5	2,31	0,02	9,6
Фирма	Крокеты "Детские"	100	14,60	18,53	11,43	267,81	28,77	25,51	122,8	1,67	36,82	823,21	5,24	0,06	9,76
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	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	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 ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0,6	0,84	0,11	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,45</b>	<b>32,06</b>	<b>112,66</b>	<b>828,20</b>	<b>212,6</b>	<b>153,7</b>	<b>391,1</b>	<b>7,46</b>	<b>66,32</b>	<b>1211</b>	<b>12,47</b>	<b>0,34</b>	<b>32,98</b>

**Полдник**

256	Драники	50	1,22	4,35	10,47	85,20	8,6	13,65	34,57	0,56	0	1,8	1,91	0,06	4,93
-	Сметана порционно	10	0,25	2,00	0,34	20,53	8,6	0,8	6	0,02	15	16	0,04	0	0,03
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
738	Пирожок с мясом	100	12,69	8,46	37,29	275,03	16,77	15,68	109,9	1,55	3	5,2	2,46	0,08	0,05
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>14,56</b>	<b>14,97</b>	<b>67,60</b>	<b>457,66</b>	<b>124,3</b>	<b>87,51</b>	<b>218,5</b>	<b>4,05</b>	<b>18</b>	<b>60,7</b>	<b>17,04</b>	<b>0,27</b>	<b>28,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,8</b>	<b>59,71</b>	<b>303,68</b>	<b>1953,07</b>	<b>676,8</b>	<b>343,7</b>	<b>913,6</b>	<b>15,3</b>	<b>116,3</b>	<b>1332,5</b>	<b>48,52</b>	<b>1</b>	<b>149,2</b>



№	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

**Вторник**

**Завтрак**

302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	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
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
740	Шанижка наливная	80	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
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,74</b>	<b>11,56</b>	<b>114,72</b>	<b>640,25</b>	<b>224,2</b>	<b>77,16</b>	<b>337,6</b>	<b>2,68</b>	<b>66,8</b>	<b>91,52</b>	<b>1,13</b>	<b>0,35</b>	<b>0,89</b>	<b>0,89</b>

**Обед**

	Овощная нарезка (огурцы свежие порционно)	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9
Фирм	Свекольник	300	5,67	5,79	37,52	211,61	100,9	75,52	170,5	3,29	0	1269	3,49	0,14	17,45
Пром	Пельмени " Детские"	150	24,10	22,80	46,20	486,50	5,12	34,29	247,8	3,85	45,54	15	18	0,27	3,73
601	Соус сметанный с томатом	50	0,80	2,50	3,39	39,46	11,47	2,47	11,24	0,11	18,75	26	0,13	0,01	0,38
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	60	3,88	0,71	24,52	113,71	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0,6	0,84	0,11	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>34,88</b>	<b>31,86</b>	<b>123,16</b>	<b>896,57</b>	<b>221,4</b>	<b>196,2</b>	<b>599,1</b>	<b>10,8</b>	<b>64,37</b>	<b>1349,6</b>	<b>23,11</b>	<b>0,59</b>	<b>38,46</b>	<b>38,46</b>

**Полдник**

674	Яблоко печеное	50	0,20	0,20	6,70	29,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,39	0,16	7,00	76,90	90,36	57,38	68,08	1,92	0	37,7	12,63	0,12	23,16
Фирм	Эчпочмак	100	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
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>9,21</b>	<b>7,55</b>	<b>48,49</b>	<b>343,12</b>	<b>111,3</b>	<b>74,17</b>	<b>158</b>	<b>3,15</b>	<b>2,4</b>	<b>42,7</b>	<b>15,14</b>	<b>0,21</b>	<b>25,47</b>	<b>25,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>64,83</b>	<b>50,97</b>	<b>286,37</b>	<b>1879,94</b>	<b>556,9</b>	<b>347,6</b>	<b>1095</b>	<b>16,7</b>	<b>133,6</b>	<b>1483,9</b>	<b>39,38</b>	<b>1,15</b>	<b>64,82</b>	<b>64,82</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	всего				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг

**Среда**

**Завтрак**

366	Запеканка из творога	170	30,09	21,07	28,26	425,71	251,2	39,07	328,5	1,05	135	155,58	0,74	0,08	0,41
	Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	82,89	9,18	55,85	0,05	11,97	14,1	0,06	0,01	0,15
693	Какао с молоком	200	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
	Яблоко порционно	120	1,13	0,42	13,54	59,37	39,6	15,14	26,62	2,3	0	6	36	0,17	31,68
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>38,89</b>	<b>27,45</b>	<b>95,79</b>	<b>777,49</b>	<b>484,3</b>	<b>90,36</b>	<b>512</b>	<b>4,3</b>	<b>159</b>	<b>197,8</b>	<b>36,81</b>	<b>0,29</b>	<b>32,76</b>

**Обед**

	Помидоры порционно	30	0,32	0,05	1,45	7,31	3,77	5,32	6,92	0,24	0	40,7	0,21	0,01	3,06
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	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	Нагены "Детские"	100	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 с овощами со сливочным маслом	180	4,40	5,57	40,13	228,23	6,12	20,64	61,73	0,45	35,4	39,18	0,23	0,03	0
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,02	9,81	38,75	72,36	48,56	55,62	1,01	0,08	33,07	0,59	0,05	12,71
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0,6	0,84	0,11	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,76</b>	<b>29,66</b>	<b>111,34</b>	<b>830,16</b>	<b>173,8</b>	<b>162,3</b>	<b>482,7</b>	<b>7,48</b>	<b>70,75</b>	<b>386,41</b>	<b>8,91</b>	<b>0,5</b>	<b>21,77</b>

**Полдник**

	Фрукты свежие	50	0,49	0,20	6,08	26,52	18,38	7,11	12,5	1,08	0	2,5	15	0,1	32,34
Фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	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
738	Пирожок с фруктовой начинкой(повидлом)	100	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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>6,47</b>	<b>2,39</b>	<b>86,35</b>	<b>381,41</b>	<b>45,69</b>	<b>21,26</b>	<b>69</b>	<b>2,62</b>	<b>3</b>	<b>9,5</b>	<b>22,69</b>	<b>0,21</b>	<b>40,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>78,13</b>	<b>59,51</b>	<b>293,49</b>	<b>1989,06</b>	<b>703,8</b>	<b>274</b>	<b>1064</b>	<b>14,4</b>	<b>232,7</b>	<b>593,71</b>	<b>68,42</b>	<b>1</b>	<b>94,62</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	т				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг

**Четверг**

**Завтрак**

Фирм	Морковь в нарезке	60	0,76	0,06	5,47	22,39	15,88	22,34	32,34	0,41	0	1200	0,24	0,04	2,94
Фирм	Тефтели " Детские" с овощами тушеными	80	9,85	11,41	12,77	190,90	14,98	17,97	110,5	1,42	0	80	3,91	0,05	1,31
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	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	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>21,23</b>	<b>16,57</b>	<b>97,72</b>	<b>619,34</b>	<b>117,2</b>	<b>99</b>	<b>249,7</b>	<b>3,77</b>	<b>29,58</b>	<b>1346,7</b>	<b>5,74</b>	<b>0,21</b>	<b>16,25</b>	

**Обед**

1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	3,37	20,52	121,85	15,31	21,73	54,41	0,91	0	202,25	1,59	0,1	6,2
фирм	Фрикадельки "Детские" 60/30	90	8,72	8,43	7,57	140,70	19,77	11,77	80,84	0,86	34,57	64,39	0,46	0,04	0,62
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	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 ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0,6	0,84	0,11	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>30,69</b>	<b>23,26</b>	<b>116,17</b>	<b>774,12</b>	<b>99,84</b>	<b>222,3</b>	<b>537,4</b>	<b>10,4</b>	<b>154,6</b>	<b>395,45</b>	<b>4,06</b>	<b>0,53</b>	<b>8,02</b>	

**Полдник**

	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	248	28	184	0,2	44	0	0	0,04	0,6
	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>15,30</b>	<b>17,38</b>	<b>66,12</b>	<b>481,25</b>	<b>267,8</b>	<b>40,52</b>	<b>258,2</b>	<b>1,21</b>	<b>83,63</b>	<b>43,18</b>	<b>4,88</b>	<b>0,15</b>	<b>0,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>67,22</b>	<b>57,21</b>	<b>280,01</b>	<b>1874,71</b>	<b>484,8</b>	<b>361,8</b>	<b>1045</b>	<b>15,4</b>	<b>267,8</b>	<b>1785,4</b>	<b>14,68</b>	<b>0,89</b>	<b>24,87</b>	

№	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
			всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего
<b>Пятница</b>															
<b>Завтрак</b>															
366	Запеканка из творога	150	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
586	Соус молочный сладкий	60	1,16	3,24	7,96	64,50	37,28	4,48	28,02	0,1	24,94	27,54	0,1	0,02	0,16
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
-	Бананы порционно	120	1,80	0,60	27,24	114,60	9,6	50,4	33,6	0,72	0	24	0,48	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>32,19</b>	<b>22,71</b>	<b>88,70</b>	<b>681,77</b>	<b>340,6</b>	<b>138,8</b>	<b>407,6</b>	<b>2,75</b>	<b>144,2</b>	<b>222,9</b>	<b>1,84</b>	<b>0,19</b>	<b>24,52</b>
<b>Обед</b>															
-	Огурцы свежие	15	0,12	0,01	0,51	2,34	3,38	2,06	6,17	0,09	0	1,5	0,02	0	1,47
-	Помидоры свежие	15	0,16	0,03	0,76	3,81	2,06	2,94	3,82	0,13	0	19,95	0,11	0,01	3,68
сб 1982г	Суп картофельный с клецками	250	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
Фирма	Крокеты с кабачком	100	14,38	18,65	11,00	266,99	28,43	19,27	113,3	1,63	36,82	79,44	5,07	0,06	3,66
203	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,60	4,30	30,64	174,07	17,25	38,02	96,7	1,5	17,7	38,35	0,24	0,16	15,2
-	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 ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0,6	0,84	0,11	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,19</b>	<b>29,88</b>	<b>112,35</b>	<b>812,94</b>	<b>107,5</b>	<b>118,4</b>	<b>391,4</b>	<b>9,42</b>	<b>67,77</b>	<b>360,37</b>	<b>9,15</b>	<b>0,45</b>	<b>33,2</b>
<b>Полдник</b>															
сб 1996	Крокеты картофельные	50	2,20	5,77	11,51	106,30	9,33	11,88	39,8	0,63	9	17,05	2,64	0,05	3,86
705	Напиток 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
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	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
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>8,85</b>	<b>9,50</b>	<b>69,41</b>	<b>388,40</b>	<b>59,64</b>	<b>27,85</b>	<b>97,68</b>	<b>2,11</b>	<b>18,97</b>	<b>300,34</b>	<b>5,4</b>	<b>0,14</b>	<b>47,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,23</b>	<b>62,09</b>	<b>270,46</b>	<b>1883,11</b>	<b>507,7</b>	<b>285,1</b>	<b>896,6</b>	<b>14,3</b>	<b>230,9</b>	<b>883,61</b>	<b>16,39</b>	<b>0,78</b>	<b>105,3</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		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

### Суббота

#### Завтрак

Фирм	Салат из моркови с яблоками	60	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
Фирм	Пудинг из творога с рисом	180	25,42	18,30	20,28	349,41	221,7	42,37	289,3	1,19	123,6	163,03	0,5	0,08	1,31
	Молоко стученное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	82,89	9,18	55,85	0,05	11,97	14,1	0,06	0,01	0,15
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	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>81,49</b>	<b>35,09</b>	<b>26,85</b>	<b>81,49</b>	<b>701,80</b>	<b>431,9</b>	<b>95,6</b>	<b>471,8</b>	<b>2,78</b>	<b>147,6</b>	<b>980,15</b>	<b>7,18</b>	<b>0,18</b>	<b>15,53</b>

#### Обед

Фирм	Салат " Дальневосточный "	60	0,72	7,67	3,77	85,32	25,66	38,4	23,51	3,08	0,03	260,52	2,77	0,02	10,64
Фирм	Суп овощной Летний	200	2,67	5,26	16,04	118,80	85,21	62,66	106,9	1,81	0	240,29	2,86	0,13	20,29
394	Тефтели из рыбы с соусом овощным 70/30	100	8,48	6,28	12,99	141,30	30,26	24,41	101,2	0,68	15,62	65,47	3,1	0,07	2,67
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,70	41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	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 ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	20,58	27,64	92,9	2,29	0	0,6	0,84	0,11	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>109,97</b>	<b>22,45</b>	<b>24,66</b>	<b>109,97</b>	<b>737,13</b>	<b>179</b>	<b>165,2</b>	<b>377,3</b>	<b>8,94</b>	<b>45,14</b>	<b>599,53</b>	<b>10,76</b>	<b>0,41</b>	<b>34,8</b>

#### Полдник

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
-	Сок фруктово-ягодный	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>22,43</b>	<b>15,41</b>	<b>18,14</b>	<b>22,43</b>	<b>312,64</b>	<b>97,36</b>	<b>23,18</b>	<b>219</b>	<b>5,41</b>	<b>301,5</b>	<b>332,74</b>	<b>0,95</b>	<b>0,09</b>	<b>4,14</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>213,89</b>	<b>72,95</b>	<b>69,65</b>	<b>213,89</b>	<b>1751,57</b>	<b>708,2</b>	<b>284</b>	<b>1068</b>	<b>17,1</b>	<b>494,2</b>	<b>1912,4</b>	<b>18,89</b>	<b>0,68</b>	<b>54,47</b>