

Согласовано

(п. 8. 1. 3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»
С.К. Кондрев

Руководитель

общественного учреждения №



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

С.К. Кондрев



ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска с 01 марта 2023г

/возрастная группа с 12 до 18 лет /

МЕНЮ с 01.03.2023г СОШ г. Ульяновск с 12-18 лет

1 Неделя попельник

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|-------|--|--|
| | | | Всего | всего | всего | всего | | | Са | Мг | Р | Fe | А, мг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Фрукты свежие (посезонно) | 1шт | 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 | 255 | 9,80 | 8,24 | 44,76 | 285,33 | 163,8 | 71,09 | 266,2 | 2,03 | 24,36 | 45,06 | 0,98 | 0,23 | 0,64 | | | | |
| 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 | 80 | 5,29 | 0,53 | 37,52 | 179,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | | 20,69 | 12,89 | 121,60 | 670,78 | 347,6 | 126,5 | 417,3 | 7,22 | 36,36 | 77,18 | 61 | 0,66 | 130,5 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | Салат из отварной свеклы с сыром | 100 | 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 | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,36 | 4,67 | 22,28 | 147,26 | 43,43 | 38,4 | 102,9 | 1,99 | 29,5 | 257,05 | 0,35 | 0,2 | 5,8 | | | | |
| фирм | Крокеты " Школьные " туш в соусе 80/30 | 110 | 11,41 | 10,85 | 9,22 | 179,78 | 22,68 | 14,97 | 104,4 | 1,1 | 43,7 | 80,42 | 0,59 | 0,05 | 0,73 | | | | |
| 516 | Макароны 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 | 70 | 4,53 | 0,82 | 28,61 | 132,66 | 24,01 | 32,24 | 108,4 | 2,68 | 0 | 0,7 | 0,98 | 0,12 | 0 | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| Итого за 'Обед' | | | 34,93 | 33,46 | 143,65 | 998,32 | 224 | 117,6 | 457,2 | 7,96 | 125,7 | 398,22 | 7,65 | 0,45 | 9,35 | | | | |
| Итого за день | | | 55,62 | 46,35 | 265,25 | 1669,1 | 571,7 | 244,1 | 874,5 | 15,2 | 162,1 | 475,4 | 68,65 | 1,11 | 139,9 | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | Витамины | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|-------|--|--|--|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Са | Мг | Р | Fe | А, мг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Сыр порционнно | 15 | 3,87 | 3,91 | 0,00 | 51,54 | 147 | 8,09 | 88,2 | 0,1 | 30,87 | 35,7 | 0,06 | 0 | 0,1 | | | | | |
| 302 | Каша молочная гречневая с маслом | 255 | 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 | | | | | |
| 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 | 80 | 5,29 | 0,53 | 37,52 | 179,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | | 22,45 | 14,37 | 98,15 | 602,06 | 345,5 | 138,2 | 387,2 | 3,96 | 72,97 | 107 | 0,61 | 0,25 | 0,99 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | 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 | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты со сметаной | 260 | 2,12 | 6,20 | 9,16 | 97,88 | 39,61 | 13,4 | 31,74 | 0,48 | 44,5 | 250,15 | 0,2 | 0,02 | 9,61 | | | | | |
| 374 | Рыба, тушеная в томате с овощами 80/30 | 110 | 13,68 | 2,84 | 2,86 | 90,73 | 29,82 | 39,74 | 1,63 | 0,73 | 7,78 | 234,52 | 1,68 | 0,09 | 1,96 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | 70 | 4,53 | 0,82 | 28,61 | 132,66 | 24,01 | 32,24 | 108,4 | 2,68 | 0 | 0,7 | 0,98 | 0,12 | 0 | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | | 30,34 | 15,89 | 137,11 | 786,37 | 320,8 | 221,3 | 543,6 | 11,2 | 77,68 | 680,76 | 64,79 | 0,84 | 160,1 | | | | | |
| Итого за день | | | 52,79 | 30,26 | 235,27 | 1388,42 | 666,3 | 359,5 | 930,8 | 15,1 | 150,7 | 787,76 | 65,4 | 1,09 | 161,1 | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|--|--|--|--|
| | | | всего | всего | всего | Са | | | Мг | Р | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | | | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Затеканка из творога со сгущ. молоком | 180/20 | 31,78 | 23,35 | 45,28 | 517,89 | 338,3 | 48,51 | 384,1 | 1,09 | 145,7 | 168,2 | 0,8 | 0,1 | 0,57 | | | | | |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 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 | 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' | | | 37,92 | 31,21 | 74,73 | 729,83 | 526,2 | 107,8 | 537 | 2,62 | 168 | 243,26 | 4,08 | 0,19 | 13,76 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| сб 1982 | Суп картофельнй с клецками | 250 | 4,08 | 5,13 | 24,36 | 158,12 | 22,33 | 20,5 | 65,31 | 0,99 | 42,75 | 253,18 | 0,52 | 0,09 | 5,19 | | | | | |
| 492 | Плов с птицей | 250 | 17,18 | 25,11 | 57,70 | 524,42 | 28,88 | 55,06 | 228,6 | 2,06 | 41,06 | 381,68 | 6,48 | 0,09 | 1,63 | | | | | |
| - | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | | | | | |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 4,53 | 0,82 | 28,61 | 132,66 | 24,01 | 32,24 | 108,4 | 2,68 | 0 | 0,7 | 0,98 | 0,12 | 0 | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | | 33,26 | 35,76 | 167,72 | 1115,33 | 138,2 | 128,5 | 488,5 | 9,61 | 83,81 | 650,96 | 11,51 | 0,4 | 14,15 | | | | | |
| Итого за день | | | 71,18 | 66,97 | 242,45 | 1845,16 | 664,4 | 236,3 | 1026 | 12,2 | 251,8 | 894,22 | 15,59 | 0,59 | 27,91 | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|------|--|--|--|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Са | Мг | Р | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы соленые порционно | 50 | 0,53 | 0,08 | 2,42 | 12,20 | 6,29 | 8,86 | 11,5 | 0,4 | 0 | 67,8 | 0,35 | 0,05 | 5,1 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| - | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 80 | 5,29 | 0,53 | 37,52 | 179,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | | 19,02 | 17,71 | 99,77 | 632,60 | 53,6 | 65,73 | 203,6 | 5,47 | 57,75 | 177,41 | 3,68 | 0,28 | 25,41 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Винегрет овощной | 100 | 1,43 | 9,96 | 7,37 | 122,24 | 22,54 | 12,9 | 27,67 | 0,55 | 0 | 202,07 | 4,52 | 0,02 | 7,02 | | | | | |
| 135 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 2,19 | 6,51 | 13,48 | 118,27 | 33,26 | 22,22 | 56,84 | 0,83 | 46,28 | 264,94 | 0,25 | 0,08 | 8,87 | | | | | |
| 451 | Биточки "Детские" | 100 | 15,44 | 13,60 | 14,18 | 241,34 | 10,85 | 19,01 | 129,3 | 2,23 | 0 | 0 | 3,13 | 0,06 | 0 | | | | | |
| 330 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180 | 16,67 | 5,15 | 47,76 | 289,28 | 90,88 | 80,6 | 248,7 | 5,14 | 17,7 | 34,38 | 0,65 | 0,5 | 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 | 70 | 4,53 | 0,82 | 28,61 | 132,66 | 24,01 | 32,24 | 108,4 | 2,68 | 0 | 0,7 | 0,98 | 0,12 | 0 | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | | 44,59 | 36,43 | 158,03 | 1103,35 | 288,2 | 238,8 | 656,7 | 13,1 | 63,98 | 654,38 | 11,25 | 0,86 | 28,82 | | | | | |
| Итого за день | | | 63,61 | 54,14 | 257,8 | 1735,95 | 341,8 | 304,5 | 860,2 | 18,6 | 121,7 | 831,79 | 14,93 | 1,14 | 54,23 | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|-------|--|--|--|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Са | Мг | Р | Fe | А, мг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг | | | |
| Пятица | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Фрукты свежие (посезонно) | 1шт | 1,96 | 0,78 | 24,30 | 106,08 | 73,5 | 28,42 | 49,98 | 4,31 | 0 | 10 | 60 | 0,39 | 129,4 | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 200 | 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 | | | | | |
| 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 | 80 | 5,29 | 0,53 | 37,52 | 179,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | | 26,51 | 25,25 | 74,07 | 624,23 | 256,7 | 98,1 | 379,4 | 8,79 | 402,1 | 487,73 | 61,61 | 0,54 | 141,6 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат " Степной" | 100 | 1,17 | 4,10 | 7,25 | 73,80 | 16,38 | 15,47 | 35,5 | 0,5 | 0 | 205 | 1,88 | 0,05 | 3,92 | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 260 | 2,51 | 6,38 | 18,36 | 139,21 | 27,3 | 25,42 | 73,45 | 0,98 | 44,5 | 251,65 | 0,29 | 0,09 | 6,71 | | | | | |
| Фирм | Рагу из пшцы по-домашнему | 250 | 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 | | | | | |
| - | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | | | | | |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 4,53 | 0,82 | 28,61 | 132,66 | 24,01 | 32,24 | 108,4 | 2,68 | 0 | 0,7 | 0,98 | 0,12 | 0 | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | | 28,36 | 30,74 | 131,86 | 909,39 | 119,4 | 134,7 | 440,4 | 9,68 | 73,48 | 524,79 | 7,49 | 0,49 | 31,97 | | | | | |
| Итого за день | | | 54,87 | 55,99 | 205,93 | 1533,62 | 376,1 | 232,8 | 819,8 | 18,5 | 475,6 | 1012,5 | 69,1 | 1,03 | 173,5 | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------|------|--|----------|--|--|--|--|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Са | Мг | Р | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | | | | | |
| 2 неделя Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Сыр порционнно | 15 | 3,87 | 3,91 | 0,00 | 51,54 | 147 | 8,09 | 88,2 | 0,1 | 30,87 | 35,7 | 0,06 | 0 | 0,1 | | | | | | | | |
| 302 | Каша пшениная молочная с маслом слив. | 255 | 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 | | | | | | | | |
| 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 | 80 | 5,29 | 0,53 | 37,52 | 179,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | | 22,85 | 14,79 | 103,03 | 633,78 | 402,5 | 94,96 | 411,5 | 2,6 | 66,87 | 104,1 | 0,3 | 0,26 | 1,25 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | Салат из квашен. капусты с ягодами | 100 | 1,50 | 5,00 | 8,00 | 8,33 | 41,3 | 14,06 | 300,3 | 0,57 | 0 | 0 | 2,3 | 0,02 | 24,8 | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,36 | 4,67 | 22,28 | 147,26 | 43,43 | 38,4 | 102,9 | 1,99 | 29,5 | 257,05 | 0,35 | 0,2 | 5,8 | | | | | | | | |
| Фирм | Виточки "Толопи" | 100 | 15,32 | 14,96 | 14,80 | 254,89 | 40,95 | 22,72 | 148,2 | 1,55 | 36,28 | 62,57 | 3,42 | 0,08 | 0,96 | | | | | | | | |
| 516 | Макароны 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 | | | | | | | | |
| - | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | | | | | | | | |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 4,53 | 0,82 | 28,61 | 132,66 | 24,01 | 32,24 | 108,4 | 2,68 | 0 | 0,7 | 0,98 | 0,12 | 0 | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | | 37,63 | 30,68 | 159,26 | 975,80 | 178 | 124,7 | 724,5 | 10,5 | 95,28 | 352,97 | 8,25 | 0,51 | 35,56 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 60,48 | 45,47 | 262,29 | 1609,58 | 580,5 | 219,6 | 1136 | 13,1 | 162,2 | 457,07 | 8,55 | 0,77 | 36,81 | | | | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|----------|------|--|--|--|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Са | Мг | Р | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Зеленый горошек порционно | 50 | 1,53 | 0,10 | 3,18 | 24,48 | 9,8 | 10,3 | 30,38 | 0,35 | 0 | 0 | 0,1 | 0,05 | 4,92 | | | | | |
| фирм | Паста по-сибирски | 230 | 19,55 | 17,58 | 36,89 | 383,20 | 17,45 | 23,94 | 174,4 | 2,68 | 17,7 | 37,45 | 2,3 | 0,1 | 0,49 | | | | | |
| 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 | 80 | 5,29 | 0,53 | 37,52 | 179,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | | 26,41 | 18,22 | 87,40 | 624,29 | 99,35 | 83,68 | 260,9 | 4,03 | 17,78 | 71,53 | 3 | 0,2 | 17,41 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | Салат из отварной свеклы с сыром | 100 | 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 1982 | Суп картоф клецками | 250 | 4,08 | 5,13 | 24,36 | 158,12 | 22,33 | 20,5 | 65,31 | 0,99 | 42,75 | 253,18 | 0,52 | 0,09 | 5,19 | | | | | |
| 487 | Птица порционная запеченная | 100 | 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 | | | | | |
| 330 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180 | 16,67 | 5,15 | 47,76 | 289,28 | 90,88 | 80,6 | 248,7 | 5,14 | 17,7 | 34,38 | 0,65 | 0,5 | 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 | 70 | 4,53 | 0,82 | 28,61 | 132,66 | 24,01 | 32,24 | 108,4 | 2,68 | 0 | 0,7 | 0,98 | 0,12 | 0 | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | | 56,36 | 40,53 | 152,77 | 1166,48 | 286,3 | 178,4 | 674,8 | 12 | 111,2 | 645,73 | 7,89 | 0,8 | 47,89 | | | | | |
| Итого за день | | | 82,77 | 58,75 | 240,17 | 1790,77 | 385,7 | 262,1 | 935,6 | 16,1 | 129 | 717,26 | 10,89 | 1 | 65,3 | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------|------|--|----------|--|--|--|--|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Са | Мг | Р | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Горячий бутерброд с сыром | 50 | 6,11 | 8,76 | 15,71 | 166,44 | 154,1 | 16,32 | 120 | 0,74 | 62,72 | 71,35 | 0,64 | 0,05 | 0,12 | | | | | | | | |
| фирм | Каша молочная "Дружба" с маслом слив | 255 | 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 | | | | | | | | |
| 648 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 26,47 | 105,18 | 8,71 | 0 | 16,08 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | | 14,62 | 16,43 | 92,46 | 573,76 | 316,1 | 67,57 | 337,5 | 1,93 | 106,7 | 121,08 | 0,88 | 0,21 | 0,74 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 260 | 2,51 | 6,38 | 18,36 | 139,21 | 27,3 | 25,42 | 73,45 | 0,98 | 44,5 | 251,65 | 0,29 | 0,09 | 6,71 | | | | | | | | |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 250 | 17,58 | 20,40 | 31,06 | 375,28 | 33 | 55,77 | 243,2 | 3,72 | 0 | 12,8 | 4,06 | 0,23 | 35,04 | | | | | | | | |
| 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 | 70 | 4,53 | 0,82 | 28,61 | 132,66 | 24,01 | 32,24 | 108,4 | 2,68 | 0 | 0,7 | 0,98 | 0,12 | 0 | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | | 30,90 | 28,78 | 148,96 | 952,77 | 264,5 | 213,7 | 560,8 | 13,4 | 44,5 | 427,45 | 67,06 | 0,91 | 184 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 45,52 | 45,20 | 241,43 | 1526,53 | 580,6 | 281,3 | 898,3 | 15,3 | 151,2 | 548,53 | 67,94 | 1,12 | 184,8 | | | | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|------|--|--|--|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Са | Мг | Р | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | | |
| Пятица | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Фрукты свежие (посезонно) | шт | 1,96 | 0,78 | 24,30 | 106,08 | 73,5 | 28,42 | 49,98 | 4,31 | 0 | 10 | 60 | 0,39 | 129,4 | | | | | |
| фирм | Тертеги "Забава" 80/30 | 110 | 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 | | | | | |
| фирм | Капустга цветная запеченная в сахарном соусе 90/10 | 100 | 3,77 | 2,57 | 11,28 | 79,38 | 99,77 | 30,96 | 106,3 | 1,02 | 21 | 624,96 | 0,31 | 0,08 | 7,12 | | | | | |
| 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 | 80 | 5,29 | 0,53 | 37,52 | 179,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | | 22,95 | 18,80 | 96,95 | 639,30 | 263,1 | 125,8 | 324,4 | 7,42 | 51,36 | 771,15 | 65,06 | 0,58 | 149,5 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Винегрет овощной | 100 | 2,23 | 10,05 | 12,95 | 146,46 | 41,05 | 25,76 | 55,85 | 1,08 | 0 | 343,49 | 4,61 | 0,05 | 9,21 | | | | | |
| 140 | Суп лапша домашняя с картофелем | 250 | 3,06 | 3,15 | 21,11 | 123,06 | 22,06 | 24,15 | 65,01 | 1,02 | 23,83 | 239,59 | 0,35 | 0,1 | 7,2 | | | | | |
| фирм | Бефстроганов из курицы | 100 | 12,44 | 16,65 | 6,26 | 223,35 | 34,42 | 15,41 | 122,2 | 1,12 | 46,98 | 81,68 | 3,61 | 0,05 | 1,48 | | | | | |
| 508 | Каша гречневая рассыпчат. с маслом слив | 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 | | | | | |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 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 ржано-пшеничный | 70 | 4,53 | 0,82 | 28,61 | 132,66 | 24,01 | 32,24 | 108,4 | 2,68 | 0 | 0,7 | 0,98 | 0,12 | 0 | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | | 35,91 | 37,13 | 154,69 | 1068,88 | 215,6 | 301,4 | 639,4 | 12,1 | 90,89 | 723,88 | 10,9 | 0,63 | 31,04 | | | | | |
| Итого за день | | | 58,86 | 55,93 | 251,64 | 1708,18 | 478,7 | 427,1 | 963,8 | 19,5 | 142,3 | 1495 | 75,96 | 1,21 | 180,5 | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|------|--|--|--|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Са | Мг | Р | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | | |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Горошек зеленый порционно | 35 | 1,06 | 0,07 | 3,91 | 17,14 | 6,86 | 7,2 | 21,27 | 0,24 | 0 | 17,5 | 0,07 | 0,04 | 3,43 | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 200 | 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 | | | | | |
| 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 | 80 | 5,29 | 0,53 | 37,52 | 179,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | | 25,61 | 24,53 | 53,68 | 535,29 | 190,1 | 76,88 | 350,7 | 4,72 | 402,1 | 495,23 | 1,68 | 0,18 | 15,62 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | Сагаг "Бурячок"(свекла, зел горошек, яблоко) | 100 | 1,71 | 9,98 | 10,73 | 133,13 | 28,3 | 18,96 | 41,1 | 1,37 | 0 | 14,74 | 4,55 | 0,04 | 5,63 | | | | | |
| 124 | Ци из свеж. капуста с картоф со сметаной | 260 | 2,12 | 6,20 | 9,16 | 97,88 | 39,61 | 13,4 | 31,74 | 0,48 | 44,5 | 250,15 | 0,2 | 0,02 | 9,61 | | | | | |
| 505 | Кнеди паровые | 100 | 18,38 | 17,83 | 6,49 | 259,54 | 47,66 | 19,26 | 149,7 | 1,68 | 66,13 | 139,05 | 0,73 | 0,06 | 0,61 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | 70 | 4,53 | 0,82 | 28,61 | 132,66 | 24,01 | 32,24 | 108,4 | 2,68 | 0 | 0,7 | 0,98 | 0,12 | 0 | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | | 34,80 | 40,07 | 127,18 | 982,23 | 293,5 | 191,4 | 521,4 | 9,19 | 136 | 590,03 | 8,4 | 0,45 | 35,04 | | | | | |
| Итого за день | | | 60,41 | 64,6 | 180,86 | 1517,52 | 483,6 | 268,2 | 872,1 | 13,9 | 538,2 | 1085,3 | 10,08 | 0,63 | 50,66 | | | | | |