

Свиридова
(н. 8.1.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Школы №4
Руководитель *И.И.И.*

образовательного учреждения №
Свиридова Коммунального М.У.
д. 08. 2023г.

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений
Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска
/возрастная группа с 12 до 18 лет /на 2023-2024 учебный год

УТВЕРЖДАЮ:
Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»



Свиридова
Кондрев

МЕНЮ с 01.09.23г СОШ г. Ульяновск с 12-18 лет

1 Неделя понедельник

№	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 свежих овощей " Ассорти"	100	1,55	4,99	6,27	72,47	42,14	17,21	32,9	0,59	0	209,91	2,35	0,03	35,13									
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	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	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'			32,86	26,40	142,49	922,14	149,5	114,9	401,3	7,43	102,7	580,73	5,46	0,49	42,86									
Итого за день			53,55	39,29	264,08	1592,92	497,2	241,4	818,6	14,7	139,1	657,91	66,46	1,14	173,4									
*Примечание : Замена посезонно -далее (ЗП)																								
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									

№	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 порционно	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	163	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 всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	В1	В2	В6	В12			
Среда																						
Завтрак																						
366	Затеканка из творога со ступц 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																						
*Салат из белокочанной капусты с зеленым																						
фирм	порошком	100	2,31	9,90	7,68	123,97	44,12	19,49	47,46	0,61	0	15,37	4,52	0,09	38,66							
сб 1982	Суп картофельный 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'			32,40	41,49	162,40	1137,60	133,3	135,3	463,8	9,13	83,81	650,93	12,69	0,41	49,49							
Итого за день			70,32	72,71	237,13	1867,44	659,5	243,1	1001	11,8	251,8	894,19	16,77	0,6	63,25							
*Примечание: Замена сезонно (ЗИ)																						
(ЗИ)	Салат Витаминный (капустя кон. кукуруза)	100	3,16	4,17	13,00	101,70	49	12,72	72,2	1,08	0	15,4	3,33	0,08	3,33							

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
Четверг																							
Завтрак																							
	Овоши порціонно (посезонно)	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44	0	66,5	0,35	0,03	12,25								
478	Затеканка 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'			19,03	17,72	99,90	633,10	54,17	66,67	204,8	5,51	57,75	176,11	3,68	0,26	32,56								
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								
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	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'			34,53	35,98	151,79	1048,30	211,6	167,4	458,7	8,9	75,78	652,66	11,61	0,42	28,81								
Итого за день			53,56	53,7	251,69	1681,4	265,8	234,1	663,5	14,4	133,5	828,77	15,29	0,68	61,37								

№	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						

Пяница

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
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

фирм	*Салат "Солнышко"	100	1,10	0,20	10,12	42,82	30,75	25,36	38,83	0,96	0	1003,3	7,75	0,09	33,32
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 птицы 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'			28,29	26,85	134,73	878,40	133,7	144,6	443,7	10,1	73,48	1323	13,35	0,54	61,37
Итого за день			54,80	52,09	208,80	1502,63	390,5	242,7	823,1	18,9	475,6	1810,8	74,96	1,08	202,9

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

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
----	-----------------	-----	------	------	------	-------	-------	-------	------	-----	---	-----	------	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Суббота																		
Завтрак																		
	Овощи свежие порционно (посезонно)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7			
461	Тертельи 80/30	110	10,85	13,70	15,07	224,69	29,68	17,84	101	1,58	5,59	62,03	4,09	0,05	1,05			
512	Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,47	5,49	47,22	256,83	7,87	30,91	91,87	0,66	35,4	39,18	0,32	0,04	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 пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за 'Завтрак'			18,68	16,64	109,72	663,72	113,5	106,6	240,8	3,43	40,47	213,92	4,44	0,17	28,68			
Обед																		
фирм	*Салат из капусты "Фасолька"	100	2,38	10,25	19,11	171,93	60,44	29,75	108,8	1,55	0	12,01	4,53	0,1	12,46			
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	Филе куриное тушен в смет соусе 50/50	100	12,77	20,21	4,35	249,93	28,05	15,72	125,2	1,26	55,56	73,88	3,23	0,05	0,95			
508	Каша гречневая рассыпчатая. с маслом 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			
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'			37,31	40,93	171,96	1168,43	260,4	327,2	723,6	13,4	99,39	502,68	11,55	0,7	33,53			
Итого за день			55,99	57,57	281,68	1832,15	373,9	433,8	964,3	16,8	139,9	716,6	15,99	0,87	62,21			
*Примечание : Замена посезонно (ЗП)																		
570	Маринад овощной	100	1,22	9,07	7,22	118,50	19,2	22,4	37,08	0,58	0	1171	4,73	0	3,97			

№	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 недели 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																				
43	*Салат из белокочанной капусты и моркови	100	1,53	4,98	11,08	90,66	40,22	16,48	30,03	0,55	0	222,37	2,32	0,03	35,38					
139	Суп картофельный с бобовыми	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 "Тогоши"	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'			37,66	30,66	162,34	1058,13	176,9	127,1	454,3	10,5	95,28	575,34	8,27	0,52	46,14					
Итого за день			60,51	45,45	265,37	1691,91	579,4	222,1	865,8	13,1	162,2	679,44	8,57	0,78	47,39					

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

фирм	Салат из крашен. капусты с ягодами	100	1,50	5,00	8,00	8,33	41,3	14,06	30038	0,57	0	0	2,3	0,02	24,8
------	------------------------------------	-----	------	------	------	------	------	-------	-------	------	---	---	-----	------	------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Вторник																		
Завтрак																		
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	180/20	33,15	23,88	40,45	510,28	321	47,42	384,2	1,15	150,5	173,66	0,83	0,1	0,54			
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	Депешка 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'			38,73	30,16	73,34	717,61	391	59,05	457,5	1,63	195,1	222,34	1,29	0,16	0,81			
Обед																		
20	*Сагат из свежих помидор и огурцов	100	0,88	9,92	4,46	108,62	19,29	14,61	33,95	0,67	0	51,15	4,71	0,04	14,06			
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	260	1,94	5,94	14,42	114,16	41,05	22,19	49,91	1,06	42,85	250,32	0,25	0,05	7,67			
Фирм	Гуляш 50/50	100	13,06	17,79	5,06	231,20	16,35	16,76	142,5	1,16	5,66	16,26	2,08	0,04	1,03			
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			
	Мармелад	30	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	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'			28,59	39,71	147,26	1031,50	254,6	193,3	525,3	8,55	73,91	503,82	9,96	0,46	41,95			
Итого за день			67,32	69,87	220,6	1749,11	645,6	252,3	982,8	10,2	269	726,16	11,25	0,62	42,76			
*Примечание: Замена сезонно (ЗП)																		
	Овощи порционно (посезонно)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7			

№	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	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	шт	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	Mg	P	Fe	A,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	Тертлеги "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									
508	Кашам гречневая рассыпчатая 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									
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									
512	Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,47	5,49	47,22	256,00	7,87	30,91	91,87	0,66	35,4	39,18	0,32	0,04	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'			30,14	36,51	149,76	1033,58	204,3	178,7	500,9	7,6	106,3	738,86	10,49	0,41	31,04									
Итого за день			53,09	55,31	246,71	1672,88	467,4	304,5	825,2	15	157,7	1510	75,55	0,99	180,5									

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																	
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг									
Суббота														Витамины										
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	Салат "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	Щи из свеж. капусты 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	Кнепи 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									