

№ 61

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

общеобразовательного учреждения № 61



*[Handwritten signature]*

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»



*[Handwritten signature]*  
С.К. Кондрев

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

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 7 до 11 лет /на 2023-2024 учебный год



# МЕНЮ с 01.09.23г СОШ г. Ульяновск с 7-11 лет

## 1 неделя понедельник

| №  | Наименование блюда                       | Выход,<br>г | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал     | Минеральные элементы (мг) |             |              |               |              |             |              |        |       |  | Витамины |  |  |  |  |
|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|-------|--|----------|--|--|--|--|
|  |  |             | всего        | всего        | всего         | всего          |                  |              | Са                        | Mg          | P            | Fe            | A, мг        | PЭ, мкг     | ТЭ, мг       | В1, мг | С, мг |  |          |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                             |  |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |        |       |  |          |  |  |  |  |
| -  | 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 слив      | 205         | 8,48         | 8,25         | 40,22         | 262,74         | 134,3            | 62,49        | 229,9                     | 1,82        | 27,24        | 50,34         | 0,99         | 0,2         | 0,51         |        |       |  |          |  |  |  |  |
| 693  | Какао с молоком                          | 200         | 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                           | 60          | 3,97         | 0,39         | 28,14         | 134,34         | 0                | 0            | 0                         | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |        |       |  |          |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                  |  |             | <b>18,05</b> | <b>12,78</b> | <b>107,68</b> | <b>603,41</b>  | <b>318,1</b>     | <b>117,9</b> | <b>381</b>                | <b>7,01</b> | <b>39,24</b> | <b>82,46</b>  | <b>61</b>    | <b>0,63</b> | <b>130,4</b> |        |       |  |          |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                                |  |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |        |       |  |          |  |  |  |  |
| фирм                                       | * Салат из свежих овощей " Ассорти"      | 60          | 0,93         | 2,99         | 3,76          | 43,48          | 25,28            | 10,33        | 19,74                     | 0,35        | 0            | 125,95        | 1,41         | 0,02        | 21,08        |        |       |  |          |  |  |  |  |
| 139  | Суп картофельный с бобовыми              | 200         | 5,07         | 3,81         | 20,06         | 129,87         | 36,19            | 34,12        | 93,53                     | 1,83        | 23,6         | 198,97        | 0,29         | 0,19        | 4,28         |        |       |  |          |  |  |  |  |
| фирм                                       | Крокеты "Школьные" тушеные в соусе 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         |        |       |  |          |  |  |  |  |
| 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 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            |        |       |  |          |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                     |  |             | <b>24,86</b> | <b>20,67</b> | <b>105,73</b> | <b>691,60</b>  | <b>120,4</b>     | <b>99,03</b> | <b>347</b>                | <b>6,64</b> | <b>87,67</b> | <b>422,66</b> | <b>4,18</b>  | <b>0,44</b> | <b>27,18</b> |        |       |  |          |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>                       |  |             | <b>42,91</b> | <b>33,45</b> | <b>213,41</b> | <b>1295,01</b> | <b>438,6</b>     | <b>216,9</b> | <b>728</b>                | <b>13,7</b> | <b>126,9</b> | <b>505,12</b> | <b>65,18</b> | <b>1,07</b> | <b>157,6</b> |        |       |  |          |  |  |  |  |
| *Примечание : Замена посезонно -далее (ЗП) |  |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |        |       |  |          |  |  |  |  |
| (ЗП)                                       | 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         |        |       |  |          |  |  |  |  |



| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углево-<br>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 со слив маслом | 205 | 8,56         | 7,19         | 38,85        | 245,21        | 112,4        | 98,79        | 206        | 3,03        | 29,22        | 54,77         | 0,45        | 0,18       | 0,5         |
| 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                         | 60  | 3,97         | 0,39         | 28,14        | 134,34        | 0            | 0            | 0          | 0           | 0            | 0             | 0           | 0          | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |     | <b>18,99</b> | <b>13,35</b> | <b>79,07</b> | <b>504,20</b> | <b>317,9</b> | <b>113,5</b> | <b>336</b> | <b>3,21</b> | <b>70,09</b> | <b>101,47</b> | <b>0,51</b> | <b>0,2</b> | <b>0,86</b> |

**Обед**

|                        |  |     |              |              |               |                |              |              |            |             |              |               |              |             |              |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| -                      | 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        |
| 124                    | Щи из свежей капусты 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         |
| 374                    | Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30 | 90  | 10,47        | 2,69         | 2,86          | 76,52          | 23,78        | 31,19        | 125,7      | 0,59        | 5,92         | 232,2         | 1,61         | 0,07        | 1,84         |
| 520                    | Картофельное пюре с маслом сливочным   | 150 | 3,13         | 4,65         | 21,25         | 138,27         | 41,22        | 29,76        | 88,23      | 1,09        | 24,74        | 31,57         | 0,18         | 0,11        | 5,2          |
| 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |     | <b>22,65</b> | <b>13,38</b> | <b>108,67</b> | <b>617,90</b>  | <b>301,2</b> | <b>209,3</b> | <b>495</b> | <b>10,9</b> | <b>61,76</b> | <b>628,81</b> | <b>64,67</b> | <b>0,82</b> | <b>158,9</b> |
| <b>Итого за день</b>   |  |     | <b>41,64</b> | <b>26,72</b> | <b>187,74</b> | <b>1122,10</b> | <b>619,1</b> | <b>322,9</b> | <b>831</b> | <b>14,1</b> | <b>131,9</b> | <b>730,28</b> | <b>65,18</b> | <b>1,02</b> | <b>159,8</b> |



| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углево-<br>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**

|                           |   |        |              |              |              |               |              |            |              |             |              |               |          |             |              |
|---------------------------|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------|-------------|--------------|
| 366                       | Запеканка из творога со ступенным молоком | 150/30 | 28,60        | 21,02        | 40,75        | 466,10        | 304,5        | 43,66      | 345,7        | 0,98        | 131,1        | 151,38        | 0,72     | 0,09        | 0,51         |
| 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   |        | <b>34,74</b> | <b>28,88</b> | <b>70,20</b> | <b>678,04</b> | <b>492,4</b> | <b>103</b> | <b>498,6</b> | <b>2,51</b> | <b>153,4</b> | <b>226,44</b> | <b>4</b> | <b>0,18</b> | <b>13,71</b> |

**Обед**

|                        |   |     |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |
|------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| фирм                   | *Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 60  | 1,39         | 5,94         | 4,61          | 74,38          | 26,47        | 11,69        | 28,48        | 0,37        | 0            | 9,22          | 2,71         | 0,05        | 23,2         |
| сб 1982г               | Суп картоф клецками                               | 200 | 3,27         | 4,10         | 19,52         | 126,58         | 18,86        | 16,63        | 52,53        | 0,8         | 34,1         | 205,49        | 0,42         | 0,07        | 4,28         |
| 492                    | Плов с птицей                                     | 230 | 16,65        | 24,09        | 51,93         | 490,17         | 27,39        | 50,76        | 216,7        | 1,96        | 41,06        | 348,48        | 6            | 0,08        | 1,51         |
| -                      | 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   |     | <b>26,83</b> | <b>35,15</b> | <b>125,27</b> | <b>910,27</b>  | <b>110,7</b> | <b>119,3</b> | <b>420,1</b> | <b>8,6</b>  | <b>75,16</b> | <b>563,89</b> | <b>10,31</b> | <b>0,35</b> | <b>32,98</b> |
| <b>Итого за день</b>   |   |     | <b>61,57</b> | <b>64,03</b> | <b>195,47</b> | <b>1588,32</b> | <b>603,1</b> | <b>222,3</b> | <b>918,7</b> | <b>11,1</b> | <b>228,6</b> | <b>790,34</b> | <b>14,3</b>  | <b>0,53</b> | <b>46,69</b> |

\*Примечание : Замена сезонно (ЗП)

| (ЗП) | Салат Витаминный(капуста конс. кукуруза) | 60 | 1,90 | 2,50 | 7,80 | 61,00 | 29,4 | 7,63 | 43,3 | 0,65 | 0 | 9,22 | 2 | 0,05 | 23 |
|------|--|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|---|------|---|------|----|
|------|--|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|---|------|---|------|----|



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

**Четверг**

**Завтрак**

|     |                                      |     |              |  |              |  |              |               |              |              |            |            |              |              |             |             |              |
|-----|--------------------------------------|-----|--------------|--|--------------|--|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|     | Овоши порционно (посезонно)          | 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         |
| 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                       | 60  | 3,97         |  | 0,39         |  | 28,14        | 134,34        | 0            | 0            | 0          | 0          | 0            | 0            | 0           | 0           | 0            |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>            |     | <b>17,49</b> |  | <b>17,54</b> |  | <b>89,42</b> | <b>582,93</b> | <b>51,08</b> | <b>62,19</b> | <b>199</b> | <b>5,3</b> | <b>57,75</b> | <b>150,3</b> | <b>3,54</b> | <b>0,25</b> | <b>23,37</b> |

**Обед**

|     |                                      |     |              |  |              |  |               |                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |
|-----|--------------------------------------|-----|--------------|--|--------------|--|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 71  | Винегрет овощной                     | 60  | 0,86         |  | 5,97         |  | 4,42          | 73,35          | 13,52        | 7,74         | 16,6         | 0,33        | 0            | 121,24        | 2,71         | 0,01        | 4,21         |
| 135 | Суп из овощей со сметаной            | 210 | 1,74         |  | 5,40         |  | 10,44         | 95,00          | 85,07        | 54,52        | 87,47        | 1,4         | 38,6         | 232,5         | 0,65         | 0,1         | 15,83        |
| 451 | Биточки "Детские"                    | 90  | 13,90        |  | 12,24        |  | 12,76         | 217,21         | 9,77         | 17,11        | 116,4        | 2,01        | 0            | 0             | 2,81         | 0,05        | 0            |
| 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            |
| 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            |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>               |     | <b>27,56</b> |  | <b>29,06</b> |  | <b>114,02</b> | <b>806,92</b>  | <b>251,2</b> | <b>191,2</b> | <b>457,1</b> | <b>8,88</b> | <b>68,1</b>  | <b>539,39</b> | <b>9,72</b>  | <b>0,41</b> | <b>32,96</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                 |     | <b>45,05</b> |  | <b>46,6</b>  |  | <b>203,44</b> | <b>1389,85</b> | <b>302,3</b> | <b>253,3</b> | <b>656,1</b> | <b>14,2</b> | <b>125,9</b> | <b>689,69</b> | <b>13,26</b> | <b>0,66</b> | <b>56,33</b> |



| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углево-<br>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 |  |          |  |  |  |  |

**Пятница**  
**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          | 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         |
| 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>20,38</b> | <b>19,13</b> | <b>64,08</b> | <b>504,06</b> | <b>229</b> | <b>93,04</b> | <b>311,1</b> | <b>7,92</b> | <b>301,6</b> | <b>376,82</b> | <b>61,35</b> | <b>0,51</b> | <b>141,5</b> |

**Обед**

|                        |  |     |              |              |               |                |            |              |              |             |              |               |              |             |              |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| фирм                   | *Салат "Солнышко"                      | 60  | 0,66         | 0,12         | 6,07          | 25,69          | 18,45      | 15,21        | 23,3         | 0,57        | 0            | 601,95        | 4,65         | 0,05        | 19,99        |
| 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                   | 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |     | <b>24,09</b> | <b>25,56</b> | <b>103,63</b> | <b>725,51</b>  | <b>118</b> | <b>129,6</b> | <b>414,7</b> | <b>9,56</b> | <b>67,58</b> | <b>874,61</b> | <b>10,2</b>  | <b>0,48</b> | <b>46,7</b>  |
| <b>Итого за день</b>   |  |     | <b>44,47</b> | <b>44,69</b> | <b>167,71</b> | <b>1229,57</b> | <b>347</b> | <b>222,6</b> | <b>725,8</b> | <b>17,5</b> | <b>369,2</b> | <b>1251,4</b> | <b>71,56</b> | <b>1</b>    | <b>188,2</b> |

\*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

|    |                   |    |      |      |      |       |      |      |      |     |   |       |      |      |      |
|----|-------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|-----|---|-------|------|------|------|
| 25 | Салат " Степной " | 60 | 0,70 | 2,46 | 4,35 | 44,30 | 9,83 | 9,28 | 21,3 | 0,3 | 0 | 122,8 | 1,13 | 0,03 | 2,35 |
|----|-------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|-----|---|-------|------|------|------|



| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |    | Углево-<br>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**

|                           |                                    |     |              |              |              |               |              |              |              |             |              |               |             |             |              |
|---------------------------|------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|                           | Овоши 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                       | Тэфтели 60/30                      | 90  | 8,16         | 10,49        | 11,77        | 172,42        | 22,49        | 13,71        | 76,02        | 1,2         | 4,99         | 60,71         | 3,08        | 0,03        | 0,83         |
| 512                       | Рис припущенный с маслом сливочным | 150 | 3,73         | 4,57         | 39,35        | 214,03        | 6,56         | 25,75        | 76,56        | 0,55        | 29,5         | 32,65         | 0,27        | 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                     | 60  | 3,97         | 0,39         | 28,14        | 134,34        | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                    |     | <b>16,61</b> | <b>15,59</b> | <b>92,47</b> | <b>576,14</b> | <b>112,2</b> | <b>101,5</b> | <b>225,5</b> | <b>3,32</b> | <b>34,57</b> | <b>207,39</b> | <b>4,39</b> | <b>0,16</b> | <b>28,68</b> |

**Обед**

|                        |  |     |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| фирм                   | *Салат из капусты "Фасолька"               | 60  | 1,43         | 6,15         | 11,46         | 103,16         | 36,26        | 17,85        | 65,27        | 0,93        | 0            | 7,21          | 2,72        | 0,06        | 7,48         |
| 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 куриное 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 слив   | 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         |
| 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |     | <b>28,04</b> | <b>34,42</b> | <b>126,01</b> | <b>892,50</b>  | <b>258,7</b> | <b>301,9</b> | <b>627,4</b> | <b>11,7</b> | <b>88,79</b> | <b>471,05</b> | <b>9,81</b> | <b>0,59</b> | <b>30,31</b> |
| <b>Итого за день</b>   |  |     | <b>44,65</b> | <b>50,01</b> | <b>218,48</b> | <b>1468,64</b> | <b>370,9</b> | <b>403,4</b> | <b>852,8</b> | <b>15</b>   | <b>123,4</b> | <b>678,44</b> | <b>14,2</b> | <b>0,75</b> | <b>58,99</b> |

\*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

|     |                 |    |      |      |      |       |      |       |       |      |   |     |      |      |      |
|-----|-----------------|----|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|---|-----|------|------|------|
| 570 | Маринад овощной | 60 | 0,73 | 5,44 | 4,33 | 71,15 | 11,5 | 13,44 | 22,25 | 0,35 | 0 | 703 | 2,84 | 0,02 | 2,38 |
|-----|-----------------|----|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|---|-----|------|------|------|



| №                           | Наименование блюда                    | Выход,<br>г | Белки, г     |              | Жиры, г      |               | Углево-<br>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 |  |  |          |  |  |  |  |
| <b>2 недели Понедельник</b> |                                       |             |              |              |              |               |                  |              |                           |             |              |              |             |             |             |       |      |  |  |          |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>              |                                       |             |              |              |              |               |                  |              |                           |             |              |              |             |             |             |       |      |  |  |          |  |  |  |  |
| 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. | 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         |       |      |  |  |          |  |  |  |  |
| 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                        | 60          | 3,97         | 0,39         | 28,14        | 134,34        | 0                | 0            | 0                         | 0           | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           |       |      |  |  |          |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>   |                                       |             | <b>19,53</b> | <b>14,36</b> | <b>84,56</b> | <b>542,21</b> | <b>374,2</b>     | <b>83,01</b> | <b>367,4</b>              | <b>2,28</b> | <b>63,99</b> | <b>98,44</b> | <b>0,26</b> | <b>0,22</b> | <b>1,12</b> |       |      |  |  |          |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                 |                                       |             |              |              |              |               |                  |              |                           |             |              |              |             |             |             |       |      |  |  |          |  |  |  |  |

|                        |  |     |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 43                     | *Салат из белокочанной капусты и моркови | 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        |
| 139                    | Суп картофельный с бобовыми              | 200 | 5,07         | 3,81         | 20,06         | 129,87         | 36,19        | 34,12        | 93,53        | 1,83        | 23,6         | 198,97        | 0,29        | 0,19        | 4,28         |
| Фирм                   | Биточки "Тотоши"                         | 90  | 13,79        | 13,47        | 13,32         | 229,40         | 36,86        | 20,45        | 133,4        | 1,4         | 32,65        | 56,31         | 3,08        | 0,07        | 0,86         |
| 516                    | Макаронны 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 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |     | <b>30,82</b> | <b>25,86</b> | <b>123,85</b> | <b>833,91</b>  | <b>147,4</b> | <b>112,4</b> | <b>409,8</b> | <b>9,83</b> | <b>85,75</b> | <b>422,05</b> | <b>6,78</b> | <b>0,48</b> | <b>30,37</b> |
| <b>Итого за день</b>   |  |     | <b>50,35</b> | <b>40,22</b> | <b>208,41</b> | <b>1376,12</b> | <b>521,6</b> | <b>195,4</b> | <b>777,2</b> | <b>12,1</b> | <b>149,7</b> | <b>520,49</b> | <b>7,04</b> | <b>0,7</b>  | <b>31,49</b> |

\*Примечание : Замена сезонно (ЗП)

| фирм | Салат из квашен. капусты с ягодами | 60 | 0,90 | 3,00 | 4,80 | 5,00 | 24,77 | 8,44 | 18,23 | 0,34 | 0 | 0 | 1,38 | 0,01 | 14,88 |
|------|------------------------------------|----|------|------|------|------|-------|------|-------|------|---|---|------|------|-------|
|------|------------------------------------|----|------|------|------|------|-------|------|-------|------|---|---|------|------|-------|



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

**Вторник**

**Завтрак**

|                           |                                       |        |              |              |              |               |              |              |            |             |              |               |             |             |             |
|---------------------------|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 366                       | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 150/30 | 28,60        | 21,02        | 40,75        | 466,10        | 304,5        | 43,66        | 345,7      | 0,98        | 131,1        | 151,38        | 0,72        | 0,09        | 0,51        |
| 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 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        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                       |        | <b>34,18</b> | <b>27,29</b> | <b>73,63</b> | <b>673,43</b> | <b>374,5</b> | <b>55,28</b> | <b>419</b> | <b>1,46</b> | <b>175,7</b> | <b>200,07</b> | <b>1,18</b> | <b>0,15</b> | <b>0,79</b> |

**Обед**

|                        |   |     |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |
|------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 20                     | *Салат из свежих помидор и огурцов      | 60  | 0,53         | 5,95         | 2,68          | 65,17          | 11,57        | 8,76         | 20,37        | 0,4         | 0            | 30,69         | 2,83        | 0,02        | 8,44         |
| 110                    | Борщ из св. капусты с карт. 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        | 6,41         |
| Фирм                   | Гуляш 40/50                             | 90  | 10,54        | 14,95        | 5,06          | 195,54         | 14,8         | 14,31        | 116,7        | 0,97        | 4,51         | 14,9          | 2,04        | 0,03        | 1,03         |
| 520                    | Картофельное пюре с маслом сливочным    | 150 | 3,13         | 4,65         | 21,25         | 138,27         | 41,22        | 29,76        | 88,23        | 1,09        | 24,74        | 31,57         | 0,18        | 0,11        | 5,2          |
| 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   |     | <b>21,54</b> | <b>31,76</b> | <b>115,44</b> | <b>804,21</b>  | <b>234,6</b> | <b>175,7</b> | <b>462,3</b> | <b>7,7</b>  | <b>67,85</b> | <b>447,68</b> | <b>7,98</b> | <b>0,39</b> | <b>34</b>    |
| <b>Итого за день</b>   |   |     | <b>55,72</b> | <b>59,05</b> | <b>189,07</b> | <b>1477,64</b> | <b>609,1</b> | <b>231</b>   | <b>881,3</b> | <b>9,16</b> | <b>243,6</b> | <b>647,75</b> | <b>9,16</b> | <b>0,54</b> | <b>34,79</b> |

**Итого за день**

\*Примечание : Замена сезонно (ЗП)

|  |                            |    |      |      |      |       |      |       |       |      |   |      |      |      |      |
|--|----------------------------|----|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|---|------|------|------|------|
|  | Овощи порционно ( сезонно) | 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,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |    |    |   |    |       |         | Витамины |        |       |  |  |
|---|--------------------|-------------|----------|-------|---------|-------|------------------|----------|---------------------------|----|----|---|----|-------|---------|----------|--------|-------|--|--|
|   |                    |             | всего    | всего | всего   | всего |                  |          | Дв, г                     | Са | Mg | P | Fe | A, мг | РЭ, мкг | ТЭ, мг   | В1, мг | С, мг |  |  |

**Среды**  
Завтрак

|                           |                              |     |              |              |              |               |              |              |              |             |              |              |             |             |              |
|---------------------------|------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|                           | Овоши порціонно ( посезонно) | 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                      | Паста по-симвирски           | 200 | 12,14        | 11,70        | 32,98        | 285,09        | 16,01        | 15,16        | 101          | 1,62        | 17,7         | 37,45        | 2,14        | 0,06        | 0,37         |
| 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               | 60  | 3,97         | 0,39         | 28,14        | 134,34        | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0            | 0           | 0           | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                              |     | <b>16,54</b> | <b>12,15</b> | <b>72,64</b> | <b>464,72</b> | <b>99,38</b> | <b>71,45</b> | <b>177,7</b> | <b>2,92</b> | <b>17,78</b> | <b>76,53</b> | <b>2,79</b> | <b>0,13</b> | <b>17,27</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         |
| сб 1982г               | Суп картофельный клецками         | 200 | 3,27         | 4,10         | 19,52         | 126,58         | 18,86        | 16,63        | 52,53        | 0,8         | 34,1         | 205,49        | 0,42        | 0,07        | 4,28         |
| 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         |
| 330                    | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 13,90        | 4,90         | 39,81         | 246,55         | 75,01        | 67,12        | 207,2        | 4,28        | 17,7         | 34,09         | 0,55        | 0,42        | 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                   |     | <b>45,66</b> | <b>32,42</b> | <b>113,43</b> | <b>895,90</b>  | <b>218,2</b> | <b>150,9</b> | <b>568,9</b> | <b>10,4</b> | <b>90,6</b>  | <b>570,12</b> | <b>5,83</b> | <b>0,7</b>  | <b>46,22</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                   |     | <b>62,20</b> | <b>44,57</b> | <b>186,08</b> | <b>1360,61</b> | <b>317,6</b> | <b>222,4</b> | <b>746,6</b> | <b>13,3</b> | <b>108,4</b> | <b>646,65</b> | <b>8,63</b> | <b>0,83</b> | <b>63,49</b> |



| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углево-<br>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. | 205 | 6,29 | 7,55 | 33,61 | 226,14 | 128,3 | 37,04 | 152,8 | 0,81 | 40,4  | 45,54 | 0,17 | 0,12 | 0,53 |
| 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'**

**Обед**

|     |  |     |       |       |       |        |       |       |       |      |      |        |      |      |       |
|-----|--|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|--------|------|------|-------|
| -   | 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 |
| 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 | 17,23 | 19,57 | 27,92 | 354,18 | 30,79 | 51,76 | 233   | 3,56 | 0    | 10,99  | 3,69 | 0,21 | 31,47 |
| 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     |

**Итого за 'Обед'**

**Итого за день**

26,79 26,74 118,77 795,90 258,9 204,8 537 13 38,6 378,51 66,63 0,87 179,1  
39,21 43,06 194,55 1293,65 549,9 258,1 825,9 14,6 141,7 495,4 67,44 1,04 179,8



| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углево-<br>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 |  |  |  |

**Пятница**  
**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                      | Терттели "Забава" 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         |
| 508                       | Каша Гречневая рассыпчатая с маслом слив | 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         |
| 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                           | 50  | 3,31         | 0,33         | 23,45         | 111,95        | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |     | <b>23,16</b> | <b>23,84</b> | <b>109,94</b> | <b>729,73</b> | <b>208,1</b> | <b>240,3</b> | <b>409,6</b> | <b>10,9</b> | <b>54,06</b> | <b>188,37</b> | <b>65,14</b> | <b>0,71</b> | <b>145,3</b> |

**Обед**

|                        |                                    |     |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |
|------------------------|------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 71                     | Винегрет овощной                   | 60  | 1,34         | 6,03         | 7,77          | 87,88          | 24,63        | 15,46        | 33,51        | 0,65        | 0            | 206,09        | 2,77         | 0,03        | 5,53         |
| 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                   | Бефстроганов из курицы             | 90  | 10,18        | 14,87        | 6,26          | 198,31         | 32,43        | 13,3         | 102,8        | 0,94        | 41,18        | 71,74         | 3,54         | 0,05        | 1,38         |
| 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            |
| 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                    |     | <b>22,98</b> | <b>28,68</b> | <b>114,30</b> | <b>801,32</b>  | <b>182,1</b> | <b>160,2</b> | <b>443,2</b> | <b>6,72</b> | <b>82,2</b>  | <b>506,98</b> | <b>8,34</b>  | <b>0,36</b> | <b>25,94</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                    |     | <b>46,14</b> | <b>52,52</b> | <b>224,24</b> | <b>1531,05</b> | <b>390,2</b> | <b>400,4</b> | <b>852,8</b> | <b>17,6</b> | <b>136,3</b> | <b>695,35</b> | <b>73,48</b> | <b>1,07</b> | <b>171,3</b> |



| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углево-<br>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

|                           |                           |     |              |              |              |               |              |              |              |             |              |               |             |             |              |
|---------------------------|---------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 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         |
| 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         |
| 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>19,48</b> | <b>18,42</b> | <b>43,69</b> | <b>415,12</b> | <b>162,3</b> | <b>71,82</b> | <b>282,4</b> | <b>3,85</b> | <b>301,6</b> | <b>384,32</b> | <b>1,42</b> | <b>0,16</b> | <b>15,57</b> |

**Обед**

|                        |   |     |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |
|------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| фирм                   | Салат "Бурячок" (свекла, зел горошек, яблоко) | 60  | 1,02         | 5,99         | 6,44          | 79,88          | 16,98        | 11,38        | 24,66        | 0,82        | 0            | 8,85          | 2,73        | 0,02        | 3,38         |
| 124                    | Щи из свежей капусты 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         |
| 505                    | Кнели паровые                                 | 90  | 16,54        | 16,04        | 5,84          | 233,59         | 42,89        | 17,33        | 134,7        | 1,51        | 59,51        | 125,15        | 0,66        | 0,05        | 0,55         |
| 520                    | Картофельное пюре с маслом слив               | 150 | 3,13         | 4,65         | 21,25         | 138,27         | 41,22        | 29,76        | 88,23        | 1,09        | 24,74        | 31,57         | 0,18        | 0,11        | 5,2          |
| 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   |     | <b>27,77</b> | <b>31,93</b> | <b>93,80</b>  | <b>748,77</b>  | <b>263,8</b> | <b>178,4</b> | <b>478,7</b> | <b>8,36</b> | <b>115,4</b> | <b>520,61</b> | <b>6,45</b> | <b>0,41</b> | <b>31,67</b> |
| <b>Итого за день</b>   |   |     | <b>47,25</b> | <b>50,35</b> | <b>137,49</b> | <b>1163,89</b> | <b>426,1</b> | <b>250,2</b> | <b>761</b>   | <b>12,2</b> | <b>417</b>   | <b>904,93</b> | <b>7,87</b> | <b>0,57</b> | <b>47,24</b> |