

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Руководитель**

**образовательного учреждения № 56**  
*Степанов*



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Региональный руководитель**

**ООО «Комбинат социального питания»**

**С.К. Кондрев**



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

**Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска**

**С 24.02. 2025г /возрастная группа с 12 до 18 лет /**

# МЕНЮ с 12-18 лет г. Ульяновск с 24.02.2025г

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг	
<b>Завтрак</b>																						
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,28	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0	0,01	0
3	Сыр порционно	20	4,90	5,78	0,00	72,81	162	17,60	0,00	3,00	0,00	172	6,86	98	0,2	51	0,2	0,01	0,03	0,14	0,14	0,14
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	6,30	7,60	32,50	224,00	420	196	124,7	62,4	5,12	128	37	153	0,8	40,4	0,08	0,12	0,17	0,53	0,53	0,53
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	0,52	0,52
773	Булочка "Веснушка"	75	5,93	4,73	40,35	229,50	299,4	55,8	1,92	3,6	8,7	15,5	11,3	0	0,9	0	0,3	0	0,02	0	0,02	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>510</b>	<b>20,82</b>	<b>29,70</b>	<b>87,95</b>	<b>701,32</b>	<b>932,9</b>	<b>493</b>	<b>138,3</b>	<b>71,4</b>	<b>52,35</b>	<b>428</b>	<b>82,2</b>	<b>354</b>	<b>2,8</b>	<b>162</b>	<b>0,68</b>	<b>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>1,19</b>	<b>1,19</b>	<b>1,19</b>
<b>Обед</b>																						
фирм	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	2,46	9,91	11,73	140,97	665	150	0	0,33	3,5	35,9	20,5	53,7	0,6	0	0	0,11	0,03	14,7	14,7	14,7
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,05	3,66	21,09	127,51	18,54	81,36	2,59	2,58	41,68	21,7	24,2	64,5	1	6,13	0,11	0,1	0,05	7,2	7,2	7,2
фирм	Тефтели " Забава" 80/30	110	11,9	14,9	13,2	236	68,19	231	12,61	2,08	38,31	16,7	17,7	111	1	19,2	0,89	0,06	0,14	1,08	1,08	1,08
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,30	37,00	248	2,57	4,00	18,21	19,2	1,54	230	5,2	20	0,12	0,26	0,13	0	0	0
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	1,2	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>900</b>	<b>31,63</b>	<b>35,33</b>	<b>133,82</b>	<b>953,27</b>	<b>1038</b>	<b>1007</b>	<b>20,77</b>	<b>12,5</b>	<b>121</b>	<b>117</b>	<b>246</b>	<b>554</b>	<b>10</b>	<b>45,3</b>	<b>1,12</b>	<b>0,64</b>	<b>0,42</b>	<b>24,2</b>	<b>24,2</b>	<b>24,2</b>
<b>Полдник</b>																						
674	Яблоко печеное	50	0,20	0,20	6,70	29,30	9,90	115	1,00	0,13	4,00	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	0,01	0
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,09	4,35	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24	24	24
741	Ватрушка с творогом	100	11,82	5,57	37,42	247,23	71,16	96,7	4,17	10,7	23,1	59,2	14,2	111	0,8	18,2	0,07	0,06	0,1	0,03	0,03	0,03
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>12,31</b>	<b>5,89</b>	<b>62,30</b>	<b>347,48</b>	<b>89,29</b>	<b>313</b>	<b>6,07</b>	<b>10,9</b>	<b>31,45</b>	<b>70,1</b>	<b>23</b>	<b>120</b>	<b>1,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>64,76</b>	<b>70,92</b>	<b>284,07</b>	<b>2002,08</b>	<b>2060</b>	<b>1813</b>	<b>165,2</b>	<b>94,8</b>	<b>204,8</b>	<b>615</b>	<b>352</b>	<b>1028</b>	<b>14</b>	<b>226</b>	<b>1,94</b>	<b>0,87</b>	<b>1,02</b>	<b>49,4</b>	<b>49,4</b>	<b>49,4</b>	<b>49,4</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг

**Вторник**

**Завтрак**

302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	8,05	6,71	41,41	256,08	163	242	28,5	3,5	39,35	117	48	178	1,3	21,1	0,16	0,18	0,18	0,18	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	0,02	12
	Фрукты свежие	1штг	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,36	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	0,02	31,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>655</b>	<b>12,53</b>	<b>7,47</b>	<b>88,21</b>	<b>464,89</b>	<b>445,3</b>	<b>673</b>	<b>32,50</b>	<b>6,90</b>	<b>56,20</b>	<b>229</b>	<b>113</b>	<b>261</b>	<b>4,6</b>	<b>21,2</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>0,24</b>	<b>0,46</b>	<b>44,2</b>

**Обед**

25	Салат " Степной"	100	1,60	8,35	7,90	114,00	8	243	2,67	0,33	15,7	22,2	21,3	468	0,7	0	0	0,07	0,03	0,03	9,7
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,74	5,06	14,60	105,85	24,18	400	6,51	0,55	34,19	33,7	22,3	45,5	1,1	0	0	0,05	0,05	0,05	7,96
492	Плов с птицей 50/200	250	17,18	25,11	57,70	524,42	0	0	0	0	28,9	55,1	229	2,1	41,1	2,22	0,09	0,12	0,12	1,63	
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	0,21	23,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>860</b>	<b>24,79</b>	<b>39,39</b>	<b>124,22</b>	<b>934,88</b>	<b>284</b>	<b>885</b>	<b>12,72</b>	<b>4,27</b>	<b>68,64</b>	<b>196</b>	<b>184</b>	<b>903</b>	<b>8</b>	<b>41,1</b>	<b>3,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>42,5</b>

**Полдник**

Фирм	Крокеты картофельные	50	2,20	5,77	11,51	106,30	194	272	27,80	2,19	19,91	9,33	11,9	39,8	0,6	9	0,11	0,05	0,05	0,05	3,86
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0,04	4,95	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	0,02	10,1
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	0,07	2,31
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>350</b>	<b>11,19</b>	<b>13,08</b>	<b>70,28</b>	<b>436,84</b>	<b>504,8</b>	<b>623</b>	<b>72,46</b>	<b>4,84</b>	<b>57,70</b>	<b>44,7</b>	<b>33,9</b>	<b>139</b>	<b>2,4</b>	<b>11,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>16,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>48,51</b>	<b>59,94</b>	<b>282,71</b>	<b>1836,6</b>	<b>1234</b>	<b>2181</b>	<b>117,7</b>	<b>16</b>	<b>182,5</b>	<b>469</b>	<b>330</b>	<b>1303</b>	<b>15</b>	<b>73,7</b>	<b>3,77</b>	<b>1,02</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>103</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
						Белки , г	всего	Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
<b>Среда</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
	Фруктовая нарезка (апельсин)	60	0,06	0,24	7,30	31,82	12,84	127	2,4	0,12	24	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,1	0,04	38,8	
366	Запеканка из творога	170	30,09	21,07	28,26	425,71	55,51	176	15,57	43,7	58,47	251	39,1	328	1,1	135	0,16	0,08	0,35	0,41	
	Молоко ступенное	30	2,05	2,42	15,82	90,477	39	110	2,1	0,9	10,5	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	299,4	55,80	1,92	3,60	8,70	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>527</b>	<b>36,27</b>	<b>24,14</b>	<b>89,68</b>	<b>722,45</b>	<b>408,9</b>	<b>499</b>	<b>21,99</b>	<b>48,3</b>	<b>102,1</b>	<b>431</b>	<b>107</b>	<b>457</b>	<b>3,5</b>	<b>148</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,53</b>	<b>52,5</b>	
<b>Обед</b>																					
фирм	Салат " Свеколка"	100	1,37	8,87	18,40	151,20	242	272	6,07	4,23	17,3	25	14,7	12,3	0,9	0	0,23	0,02	0,12	3,08	
132	Рассольник " Ленинградский "	250	2,2	5,27	17,63	124,891	246	419	20,75	0,94	35,35	19,8	24,3	66,1	1	0	0	0,09	0,06	6,57	
фирм	Фрикадельки "Любительские"" тушеные в соусе 80/30	110	11,40	10,90	8,60	178,00	66,05	174	11,17	1,91	27,51	16,9	13,3	89,8	1,3	15,3	0,76	0,06	0,12	0,29	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,70	41,52	234,23	179	65,60	24,92	0,07	14,30	14,3	9,25	50,8	0,9	29,5	0,11	0,07	0,03	0	
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>900</b>	<b>26,48</b>	<b>30,51</b>	<b>133,85</b>	<b>889,63</b>	<b>976,7</b>	<b>1072</b>	<b>65,55</b>	<b>10,5</b>	<b>108,9</b>	<b>203</b>	<b>161</b>	<b>398</b>	<b>8</b>	<b>44,8</b>	<b>1,6</b>	<b>0,42</b>	<b>0,46</b>	<b>22,9</b>	
<b>Полдник</b>																					
-	Фруктовая нарезка	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,69	106	2	0,08	20,25	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3	
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4	
738	Пирожок с фруктовой начинкой ( повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,68	127	2,93	3,33	15,09	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07	
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>350</b>	<b>7,17</b>	<b>2,49</b>	<b>83,98</b>	<b>378,63</b>	<b>28,37</b>	<b>723</b>	<b>4,93</b>	<b>3,41</b>	<b>35,34</b>	<b>48,5</b>	<b>25,3</b>	<b>76,1</b>	<b>4,9</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>36,4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>69,92</b>	<b>57,14</b>	<b>307,51</b>	<b>1990,71</b>	<b>1414</b>	<b>2294</b>	<b>92,47</b>	<b>62,2</b>	<b>246,3</b>	<b>683</b>	<b>293</b>	<b>931</b>	<b>16</b>	<b>196</b>	<b>1,83</b>	<b>0,8</b>	<b>1,15</b>	<b>112</b>		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг	

**Четверг**

**Завтрак**

302	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	7,3	7,56	41,55	261,39	177	215	219,2	2,51	36,31	126	20,8	119	0,6	49,2	0,09	0,09	0,19	0,51
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,85	12,08	73,1071	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26
фирм	Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,305	99,48	87,3	2,22	6,29	17,34	100	15	118	0,9	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>535</b>	<b>21,94</b>	<b>16,18</b>	<b>120,11</b>	<b>709,973</b>	<b>426,4</b>	<b>355</b>	<b>222,4</b>	<b>10,6</b>	<b>58</b>	<b>284</b>	<b>42,4</b>	<b>278</b>	<b>1,6</b>	<b>73</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>0,8</b>

**Обед**

	Огурцы консервированные порционно	60	0,65	0,12	3,06	15,25	0	0	0	0	0	15,3	8,23	11,8	15	0,53	0	0,01	0,03	14,7
135	Суп из овощей	250	1,91	5,36	13,10	105,07	767	488	108	0,53	38,13	24	21,4	50,2	0,8	0	0	0,08	0,1	8,86
436	Жаркое по-домашнему 50/200	250	17,60	20,40	28,20	370,00	0	0	0	0	0	30,3	54,8	239	3,7	0	0	0,22	0,23	34,5
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,09	4,35	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>820</b>	<b>24,33</b>	<b>26,71</b>	<b>87,06</b>	<b>674,97</b>	<b>1019</b>	<b>730</b>	<b>111,5</b>	<b>3,92</b>	<b>56,88</b>	<b>101</b>	<b>121</b>	<b>403</b>	<b>22</b>	<b>0,53</b>	<b>0,07</b>	<b>0,43</b>	<b>0,51</b>	<b>82,1</b>

**Полдник**

256	Драники	50	1,22	4,35	10,47	85,20	158	307	23,7	0,81	21,68	8,6	13,7	34,6	0,6	0	0,04	0,06	0,04	4,93
	Сметана порционно	10	0,25	2,00	0,34	20,53	4,00	11,60	0,90	0,04	1,40	8,6	0,8	6	0	15	0	0	0,01	0,03
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	212,7	148	31,71	11,2	43,88	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>367</b>	<b>7,57</b>	<b>9,84</b>	<b>58,85</b>	<b>351,09</b>	<b>376,8</b>	<b>496</b>	<b>56,31</b>	<b>12,1</b>	<b>67,36</b>	<b>131</b>	<b>77,6</b>	<b>153</b>	<b>2,5</b>	<b>26,1</b>	<b>0,74</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>21,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>53,84</b>	<b>52,73</b>	<b>266,02</b>	<b>1736,03</b>	<b>1822</b>	<b>1582</b>	<b>390,2</b>	<b>26,6</b>	<b>182,2</b>	<b>517</b>	<b>241</b>	<b>834</b>	<b>27</b>	<b>99,6</b>	<b>1,13</b>	<b>0,77</b>	<b>1,01</b>	<b>105</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г всего	Жиры , г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг

**Пятница**

**Завтрак**

340	Омлет натуральный	200	19,20	24,00	2,44	301,56	166,5	236	33,4	39	89,28	111	20,2	273	3,5	402	3,22	0,1	0,58	0,2
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
-	Фрукты свежие	1штг	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,86	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>650</b>	<b>24,50</b>	<b>24,99</b>	<b>65,21</b>	<b>575,14</b>	<b>457,9</b>	<b>785</b>	<b>35,07</b>	<b>43,3</b>	<b>99,39</b>	<b>194</b>	<b>124</b>	<b>366</b>	<b>5,3</b>	<b>402</b>	<b>3,22</b>	<b>0,2</b>	<b>0,69</b>	<b>25,2</b>

**Обед**

71	Винегрет овощной	100	1,38	9,96	5,80	119,00	8	243	2,67	0,33	15,6	29,2	18,9	42,4	0,8	0	0	0,05	0,03	13,1
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,3	5,52	22,11	154,039	11,09	424	4,64	2,48	34,41	39,6	37,4	101	2	0	0	0,2	0,06	5,2
Фирм	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10 или *Рыба припущенная в молоке 70/30	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173,3	335	102	19,1	475	57,6	37,1	158	1	12,4	1,77	0,09	0,18	16
512	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,47	4,68	47,21	249,51	7,64	54,58	0,89	8,51	32,00	9,58	31	92,1	0,7	29,5	0,09	0,04	0,05	0
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>880</b>	<b>25,73</b>	<b>27,92</b>	<b>127,39</b>	<b>850,49</b>	<b>449,5</b>	<b>1353</b>	<b>113,2</b>	<b>34</b>	<b>576,3</b>	<b>160</b>	<b>155</b>	<b>488</b>	<b>6,9</b>	<b>41,9</b>	<b>1,86</b>	<b>0,49</b>	<b>0,39</b>	<b>35,5</b>

**Полдник**

733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,53	179	12,53	6,03	32,85	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0
	Реженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	100	292	18,00	2,00	40,00	248	28	184	0,2	44	0	0,04	0,26	0,6
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>15,30</b>	<b>17,38</b>	<b>66,12</b>	<b>481,25</b>	<b>163,5</b>	<b>471</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>	<b>268</b>	<b>40,5</b>	<b>258</b>	<b>1,2</b>	<b>83,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>65,53</b>	<b>70,29</b>	<b>258,72</b>	<b>1906,89</b>	<b>1071</b>	<b>2610</b>	<b>178,8</b>	<b>85,3</b>	<b>748,6</b>	<b>621</b>	<b>320</b>	<b>1112</b>	<b>13</b>	<b>528</b>	<b>5,21</b>	<b>0,84</b>	<b>1,48</b>	<b>61,3</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры , г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг		
<b>Суббота</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
3	Сыр порционно	20	4,9	5,78	0	72,814	162	17,6	0	3	172	6,86	98	0,2	51	0,2	0,01	0,03	0,14	0	0,01	0,03	0,14	
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,754	1,5	3	0	0,1	0,28	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0	0	0,01	0	
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	8,5	8,3	36,6	255	50,45	268	12,8	14,3	44,09	132	44,1	178	1,2	22,3	0,14	0,14	0,18	0,55	0,03	0,16	0,52	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	0	0,03	0,16	0,52
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,731	982	501	76,3	14,6	87,58	0	0	0	0	0,35	0	0,02	0	0	0	0,02	0	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>505</b>	<b>21,72</b>	<b>26,13</b>	<b>84,53</b>	<b>659,555</b>	<b>1246</b>	<b>1010</b>	<b>100,8</b>	<b>34,3</b>	<b>170,2</b>	<b>416</b>	<b>77,9</b>	<b>379</b>	<b>2,3</b>	<b>144</b>	<b>0,79</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>1,21</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>1,21</b>	
<b>Обед</b>																								
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (70/30)	100	12	2,8	2,5	83	322	502	192	24	789	25	35,1	88,7	0,6	3,84	2,21	0,05	0,18	1,9	0,05	0,18	1,9	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	90,83	123	230	19,06	0,42	18,45	30,7	12,6	25,4	0,5	0	0	0,02	0,04	9,6	0,02	0,04	9,6	
	Фирм Биточки "Тогоша" запеченные с овощами	100	16,80	15,07	14,41	260,47	205	381	22,8	5,6	58,9	109	25,6	191	2	12,8	1,76	0,07	0,28	0,52	0,07	0,28	0,52	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,24	6,11	52,15	291,303	37	248	2,57	4	18,21	19,2	15,4	230	5,2	20	0,12	0,26	0,13	0	0,01	0,05	40	
705	Напиток пшеничный	200	0,65	0,27	20,01	76,8416	1,69	8,35	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40	0	0,01	0,05	40	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	0,11	0,05	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>45,42</b>	<b>30,05</b>	<b>122,37</b>	<b>916,152</b>	<b>932,3</b>	<b>1511</b>	<b>239,1</b>	<b>37,3</b>	<b>899</b>	<b>216</b>	<b>258</b>	<b>632</b>	<b>11</b>	<b>36,6</b>	<b>4,09</b>	<b>0,52</b>	<b>0,73</b>	<b>52</b>	<b>0,52</b>	<b>0,73</b>	<b>52</b>	
<b>Полдник</b>																								
	Овощная нарезка (Помидоры порционно)	50	0,52	0,09	2,37	11,9452	3,32	121	1,32	0,18	13,08	6,16	8,7	11,3	0,4	0	0	0,02	0,02	5	0,02	0,02	5	
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2	0,12	0,21	23,2	
	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31	0,09	0,07	2,31	
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>350</b>	<b>9,53</b>	<b>7,44</b>	<b>56,66</b>	<b>325,763</b>	<b>321,3</b>	<b>459</b>	<b>46,43</b>	<b>2,88</b>	<b>50,27</b>	<b>117</b>	<b>82,9</b>	<b>169</b>	<b>3,5</b>	<b>2,4</b>	<b>1,28</b>	<b>0,23</b>	<b>0,3</b>	<b>30,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,3</b>	<b>30,5</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>76,67</b>	<b>63,62</b>	<b>263,56</b>	<b>1901,47</b>	<b>2499</b>	<b>2980</b>	<b>386,3</b>	<b>74,5</b>	<b>1119</b>	<b>749</b>	<b>418</b>	<b>1180</b>	<b>17</b>	<b>183</b>	<b>6,16</b>	<b>0,93</b>	<b>1,43</b>	<b>83,7</b>	<b>0,93</b>	<b>1,43</b>	<b>83,7</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			Белки , г всего	, г всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг

**2 недели**

**Понедельник**

**Завтрак**

фирм	Салат -коктейль фруктовый	120	1,12	0,35	19,22	80,2761	23,44	285	2,4	0,48	15	42,2	16,2	28,5	1,5	0	0	0,14	0,03	74,1
Пром	Блины с повидлом 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,32	8,58	55,78	273	44,4	274	1,3	44	0	0,23	0,38	2,01
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>19,64</b>	<b>14,26</b>	<b>130,6</b>	<b>720,43</b>	<b>285,8</b>	<b>795</b>	<b>18,68</b>	<b>10,9</b>	<b>75,13</b>	<b>387</b>	<b>110</b>	<b>359</b>	<b>3,8</b>	<b>44,1</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>0,44</b>	<b>88,1</b>

**Обед**

45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	5,00	9,95	88,40	433	288	47	0,7	20	41,3	14	30,4	0,6	0	0	0,02	0,03	9,57
132	Рассольник " Ленинградский "	250	2,2	5,27	17,63	124,891	246	419	20,75	0,94	35,35	19,8	24,3	66,1	1	0	0	0,09	0,06	6,57
487	Птица порционная запеченная	100	23,51	16,78	1,14	248,97	0	0	0	0	0	21,4	22,1	161	1,5	0	1,59	0,06	0,08	1,08
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23	179	65,6	24,92	0,07	14,3	14,3	9,25	50,8	0,9	29,5	0,11	0,07	0,03	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,71	243,6	141	2,64	3,30	14,40	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>38,79</b>	<b>32,52</b>	<b>117,94</b>	<b>897,80</b>	<b>1102</b>	<b>914</b>	<b>95,31</b>	<b>5,01</b>	<b>84,05</b>	<b>224</b>	<b>169</b>	<b>486</b>	<b>8</b>	<b>29,5</b>	<b>2,2</b>	<b>0,42</b>	<b>0,33</b>	<b>30,1</b>

**Полдник**

256	Драники	50	1,22	4,35	10,47	85,20	158	307	23,7	0,81	21,68	8,6	13,7	34,6	0,6	0	0,04	0,06	0,04	4,93
	Сметана порционно	10	0,25	2,00	0,34	20,53	4,00	11,60	0,90	0,04	1,40	8,6	0,8	6	0	15	0	0	0,01	0,03
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0,04	4,95	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1
738	Пирожок с мясом	100	12,69	8,46	37,29	275,03	104,1	240	12,36	4,11	34,43	16,8	15,7	110	1,6	3	0,04	0,08	0,09	0,05
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>360</b>	<b>14,53</b>	<b>14,93</b>	<b>72,08</b>	<b>474,373</b>	<b>267,2</b>	<b>673</b>	<b>37,41</b>	<b>5</b>	<b>62,46</b>	<b>48,4</b>	<b>35,4</b>	<b>159</b>	<b>2,7</b>	<b>18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>15,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>72,96</b>	<b>61,71</b>	<b>320,62</b>	<b>2092,6</b>	<b>1655</b>	<b>2382</b>	<b>151,4</b>	<b>20,9</b>	<b>221,6</b>	<b>660</b>	<b>315</b>	<b>1005</b>	<b>14</b>	<b>91,6</b>	<b>2,28</b>	<b>1,02</b>	<b>0,93</b>	<b>133</b>	



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			всего	всего				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
<b>Вторник</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	8,05	6,71	41,41	256,08	163	242	28,5	3,5	39,35	117	48	178	1,3	21,1	0,16	0,18	0,18	0,18	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,85	12,08	73,1071	0,24	25,2	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,02	0	0,26
Фирм	Пышка "Этонская "	50	7,84	19,29	171,83	219,499	202,6	77,6	21,47	5	15,42	113	9,05	95,4	0,5	22,3	0,16	0,04	0,04	0,08	0,04
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>475</b>	<b>19,81</b>	<b>27,98</b>	<b>234,7</b>	<b>593,467</b>	<b>465,6</b>	<b>363</b>	<b>50,61</b>	<b>9,7</b>	<b>57,67</b>	<b>288</b>	<b>63,7</b>	<b>315</b>	<b>1,9</b>	<b>53,4</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>																					
-	Фрукты свежие	1 шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,86	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	0,13	13
Фирм	Свекольник	250	1,92	4,63	14,76	104,38	375,7	255	4,54	0,47	22,58	26,4	23,5	53	1,2	0	0,05	0,06	0,04	0,04	6,74
Пром	Пельмени " Детские"отварные с маслом сливочным	150/5	24,11	26,45	46,5	519,5	300	393	49	7,08	81,53	5,12	34,3	248	3,9	45,5	1,31	0,27	0,25	3,73	3,73
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	12
-	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>865</b>	<b>31,90</b>	<b>32,45</b>	<b>125,10</b>	<b>899,22</b>	<b>961,2</b>	<b>1292</b>	<b>56,25</b>	<b>12,2</b>	<b>121,4</b>	<b>135</b>	<b>190</b>	<b>486</b>	<b>9,1</b>	<b>45,6</b>	<b>1,36</b>	<b>0,54</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>35,5</b>
<b>Полдник</b>																					
674	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	9,9	115	1	0,13	4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,39	0,16	19,5	76,9	8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2	23,2
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,918	309,7	237	44,21	2,61	32,84	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31	2,31
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>9,21</b>	<b>7,55</b>	<b>60,99</b>	<b>343,118</b>	<b>327,9</b>	<b>454</b>	<b>46,11</b>	<b>2,83</b>	<b>41,19</b>	<b>111</b>	<b>74,2</b>	<b>158</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>1,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,29</b>	<b>25,5</b>	<b>25,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>60,92</b>	<b>67,98</b>	<b>420,79</b>	<b>1835,81</b>	<b>1755</b>	<b>2110</b>	<b>153</b>	<b>24,7</b>	<b>220,2</b>	<b>534</b>	<b>327</b>	<b>959</b>	<b>14</b>	<b>101</b>	<b>2,96</b>	<b>0,99</b>	<b>0,99</b>	<b>0,99</b>	<b>61,7</b>	<b>61,7</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры , г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего		всего				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		
			г	г	г	г			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	

**Среда**

**Завтрак**

366	Запеканка из творога	170	30,09	21,07	28,26	425,706	55,51	176	15,57	43,7	58,47	251	39,1	328	1,1	135	0,16	0,08	0,35	0,41	
	Повидло фруктовое порционное	30	0,12	0,00	19,80	75,45	39	110	2,1	0,9	10,5	4,2	2,1	2,7	0,4	0	0	0	0	0,1	0,15
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,3726	31,2	334	2,4	0,36	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	149,7	27,9	0,96	1,8	4,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>630</b>	<b>36,96</b>	<b>25,03</b>	<b>90,69</b>	<b>727,955</b>	<b>325,4</b>	<b>868</b>	<b>32,73</b>	<b>49</b>	<b>121,2</b>	<b>405</b>	<b>83,3</b>	<b>459</b>	<b>4,6</b>	<b>147</b>	<b>0,16</b>	<b>0,28</b>	<b>0,64</b>	<b>32,8</b>	

**Обед**

78	Икра свекольная	100	1,9	7,3	9,4	110	172	273	20	0,67	19	29,4	20,2	22,5	1,2	0	0	0	0,04	8,05
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	5,09	8,78	90,83	123	230	19,06	0,42	18,45	30,7	12,6	25,4	0,5	0	0	0,02	0,04	9,6
Фирм	Наггетсы" Детские"	100	18,76	17,79	13,32	288,12	271,7	255	15,04	5,96	123	31,4	22,8	165	1,5	35,3	1,22	0,1	0,23	0,8
512	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,47	4,68	47,21	249,51	7,64	54,58	0,89	8,51	32,00	9,58	31	92,1	0,7	29,5	0,09	0,04	0,05	0
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10,16	40,1106	2,13	30,2	0	0,02	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>897</b>	<b>30,96</b>	<b>35,59</b>	<b>113,39</b>	<b>892,273</b>	<b>820,1</b>	<b>984</b>	<b>57,63</b>	<b>18,9</b>	<b>207,3</b>	<b>197</b>	<b>165</b>	<b>455</b>	<b>7,2</b>	<b>65,9</b>	<b>1,31</b>	<b>0,27</b>	<b>0,43</b>	<b>31,6</b>

**Полдник**

	Фруктовая нарезка	50	0,47	0,2	6,08	26,52	10,69	106	2	0,08	20,25	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3
Фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,802	5,97	74	0,51	0,11	5,2	20,5	7,31	12,9	1,1	0	0	0,08	0,01	14,9
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5,7	2,09	57,3	265,632	13,68	127	2,93	3,33	15,09	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>350</b>	<b>6,72</b>	<b>2,48</b>	<b>96,82</b>	<b>423,954</b>	<b>30,34</b>	<b>307</b>	<b>5,44</b>	<b>3,52</b>	<b>40,54</b>	<b>55</b>	<b>24,6</b>	<b>75</b>	<b>3,2</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>47,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>74,64</b>	<b>63,1</b>	<b>300,9</b>	<b>2044,18</b>	<b>1176</b>	<b>2159</b>	<b>95,8</b>	<b>71,4</b>	<b>369</b>	<b>657</b>	<b>272</b>	<b>989</b>	<b>15</b>	<b>216</b>	<b>1,54</b>	<b>0,8</b>	<b>1,16</b>	<b>112</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг	
							всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	
<b>Четверг</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
	Икра морковная	60	1	4,38	4,8	62,6	12,6	120	3	0,06	33	14,4	16,5	0,24	0,4	1200	0	29	0,03	3,5	
340	Омлет натуральный	200	19,20	24,00	2,44	301,56	166,5	236	33,4	39	89,28	111	20,2	273	3,5	402	3,22	0,1	0,58	0,2	
Фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	20,80	134,22	0	0	0	0	0	11,5	4,98	31,4	0,4	34,6	0	0,05	0,02	0,03	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839	1,6	50,6	0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,341	299	55,8	1,92	3,6	8,7	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>570</b>	<b>27,19</b>	<b>33,21</b>	<b>65,99</b>	<b>670,20</b>	<b>479,7</b>	<b>462</b>	<b>38,32</b>	<b>42,7</b>	<b>131</b>	<b>209</b>	<b>91,2</b>	<b>361</b>	<b>5,3</b>	<b>1637</b>	<b>3,22</b>	<b>29,2</b>	<b>0,67</b>	<b>15,7</b>	
<b>Обед</b>																					
	Огурцы консервированные порционно	60	0,65	0,12	3,06	15,25	0	0	0	0	0	15,3	8,23	11,8	15	0,53	0	0,01	0,03	14,7	
сб 1982г	Суп картофельный с клецками	250	4,05	5,98	24,32	165,55	72,52	278	12,86	1,18	26,53	21,8	20,5	64,5	1	13,3	0,06	0,09	0,05	5,19	
фирм	Биточки "Волжские"	100	16,40	13,56	16,20	258,00	174	389	19,40	4,89	69,00	40	21	150	1,6	14,4	1,23	0,07	0,23	0,47	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	732	787	108	1,37	56,18	47,2	35,7	105	1,3	25,4		0,14		6,27	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,7801	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>850</b>	<b>28,81</b>	<b>25,26</b>	<b>104,79</b>	<b>755,77</b>	<b>1228</b>	<b>1751</b>	<b>143,3</b>	<b>11</b>	<b>171</b>	<b>148</b>	<b>116</b>	<b>426</b>	<b>22</b>	<b>53,6</b>	<b>1,29</b>	<b>0,42</b>	<b>0,38</b>	<b>27,8</b>	
<b>Полдник</b>																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,5	12,38	57,72	379,448	63,53	179	12,53	6,03	32,85	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	100	292	18	2	40	248	28	184	0,2	44	0	0,04	0,26	0,6	
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>350</b>	<b>15,3</b>	<b>17,38</b>	<b>66,12</b>	<b>481,248</b>	<b>163,5</b>	<b>471</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>	<b>268</b>	<b>40,5</b>	<b>258</b>	<b>1,2</b>	<b>83,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>71,3</b>	<b>75,85</b>	<b>236,9</b>	<b>1907,22</b>	<b>1871</b>	<b>2684</b>	<b>212,1</b>	<b>61,7</b>	<b>374,8</b>	<b>625</b>	<b>248</b>	<b>1045</b>	<b>28</b>	<b>1774</b>	<b>4,64</b>	<b>29,8</b>	<b>1,45</b>	<b>44,2</b>		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры , г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины		
			всего		всего				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг

**Пятница**

**Завтрак**

508	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	205	8,56	7,19	39,76	248,66					4	18,21	113	98,8	206	3	29,2	0,12	0,26	0,18	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,4839				0	0,04	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
-	Фрукты свежие	1штг	1,95	0,65	29,51	124,15				1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0,07	0	0,07	13	72
Фирм	Булочка детская	75	4,95	1,50	39,00	190,00				3,6	8,7	16,5	9,77	0	0,8	0	0,3	0	0,02	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>680</b>	<b>15,50</b>	<b>9,35</b>	<b>118,08</b>	<b>600,29</b>	<b>378,3</b>	<b>807</b>	<b>4,56</b>	<b>8,94</b>	<b>29,81</b>	<b>211</b>	<b>213</b>	<b>299</b>	<b>5,6</b>	<b>29,3</b>	<b>0,42</b>	<b>0,38</b>	<b>13,2</b>	<b>84,5</b>	<b>84,5</b>

**Обед**

570	Маринад овощной	100	1,22	9,06	8,99	115,00				8	243	2,7	0,33	15,7	29,2	18,9	42,2	0,8	0	0,03	0,03	3,96	
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,3	5,52	22,11	154,039				11,09	424	4,64	2,48	34,41	39,6	37,4	101	2	0	0,2	0,06	5,2	
Фирм	Куриное филе тушеное в сметанном соусе 50/50	100	12,77	20,21	4,35	249,93				0	272	0	0	28,1	15,7	125	1,3	55,6	0	0,06	0,07	0,95	
516	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23				179	65,6	24,92	0,07	14,3	14,3	9,25	50,8	0,9	29,5	0,11	0,07	0,03	0
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90				8,23	101	0,9	0,09	4,35	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707				141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>30,17</b>	<b>40,36</b>	<b>120,99</b>	<b>943,81</b>	<b>449,9</b>	<b>1247</b>	<b>35,8</b>	<b>6,27</b>	<b>83,16</b>	<b>222</b>	<b>166</b>	<b>480</b>	<b>9,2</b>	<b>85,1</b>	<b>1,37</b>	<b>0,59</b>	<b>0,45</b>	<b>33,3</b>	<b>33,3</b>	<b>33,3</b>	

**Полдник**

Фирм	Крокеты картофельные	50	2,2	5,77	11,51	106,303				194	272	27,8	2,19	19,91	9,33	11,9	39,8	0,6	9	0,11	0,05	0,05	3,86
705	Напиток пшеничный	200	0,65	0,27	20,01	76,8416				1,69	8,35	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40	40
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6	3,47	37,88	205,252				212,7	148	31,71	11,2	43,88	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>350</b>	<b>8,85</b>	<b>9,51</b>	<b>69,4</b>	<b>388,397</b>	<b>408,4</b>	<b>428</b>	<b>59,51</b>	<b>13,4</b>	<b>63,79</b>	<b>59,6</b>	<b>27,8</b>	<b>97,7</b>	<b>2,1</b>	<b>19</b>	<b>0,81</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>47,5</b>	<b>47,5</b>	<b>47,5</b>	<b>47,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,52</b>	<b>59,22</b>	<b>308,47</b>	<b>1932,5</b>	<b>1237</b>	<b>2481</b>	<b>99,87</b>	<b>28,6</b>	<b>176,8</b>	<b>493</b>	<b>407</b>	<b>876</b>	<b>17</b>	<b>133</b>	<b>2,6</b>	<b>1,1</b>	<b>13,9</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>165</b>

№	Наименование блюда	Выход, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					
		всего	в 100 г				всего	в 100 г	Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг
<b>Суббота</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
	Фруктовая нарезка (апельсин)	60	0,06	0,24	7,30	31,82	12,84	127	2,4	0,12	24	22,1	8,52	15	1,3	0	0,1	0,04	38,8			
Фирм	Пудинг из творога с рисом	180	25,42	18,3	20,28	349,406						222	42,4	289	1,2	124	0,08		1,31			
	Молоко стуженное	60	4,1	4,84	31,6	181	78	220	4,2	1,8	21	166	18,4	112	0,1	23,9	0	0,02	0,3			
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,256	49,95	220	11,7	2,29	38,25	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,52			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,951	249,5	46,5	1,6	3	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>36,53</b>	<b>27,05</b>	<b>97,65</b>	<b>774,433</b>	<b>390,3</b>	<b>614</b>	<b>19,9</b>	<b>7,21</b>	<b>90,5</b>	<b>520</b>	<b>96,2</b>	<b>517</b>	<b>3,5</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,42</b>	<b>40,9</b>		
<b>Обед</b>																						
Фирм	Салат " Дальневосточный "	100	1,2	12,78	6,28	142	928	258	35722	3,25	15	43	64	39,2	5,1	0,03	3	0,03	0,35	17,7		
фирм	Суп овощной "Летний "	200	2,67	5,26	16,04	118,8	485	253	68	0,28	20,67	85,2	62,7	107	1,8	0	0	0,13	0,05	20,3		
394	Тефтели из рыбы с соусом овощным 70/30 или * Рыба тушеная в томате с овощами 70/30	100	8,48	6,28	12,99	141,296	269	471	179	25,9	795	30,3	24,4	101	0,7	15,6	1,88	0,07	0,17	2,67		
203	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,6	4,3	30,64	174,065	62,17	915	13,86	1,43	65	17,3	38	96,7	1,5	17,7	0,08	0,16	0,17	15,2		
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,7801	5,91	156	0,36	0,23	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,88	0,71	24,52	113,707	243,6	141	2,64	3,3	14,4	20,6	27,6	92,9	2,3	0	0	0,11	0,05	0		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>840</b>	<b>19,93</b>	<b>29,37</b>	<b>101,6</b>	<b>733,649</b>	<b>1994</b>	<b>2194</b>	<b>35986</b>	<b>34,4</b>	<b>915</b>	<b>199</b>	<b>220</b>	<b>439</b>	<b>12</b>	<b>33,4</b>	<b>4,96</b>	<b>0,5</b>	<b>0,81</b>	<b>57,1</b>		
<b>Полдник</b>																						
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,163	249,6	180	41,65	26,1	62,63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14		
-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4		
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>350</b>	<b>15,41</b>	<b>18,14</b>	<b>22,43</b>	<b>312,643</b>	<b>253,6</b>	<b>670</b>	<b>41,65</b>	<b>26,1</b>	<b>62,63</b>	<b>97,4</b>	<b>23,2</b>	<b>219</b>	<b>5,4</b>	<b>302</b>	<b>2,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,49</b>	<b>4,14</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>71,87</b>	<b>74,56</b>	<b>221,68</b>	<b>1820,73</b>	<b>2638</b>	<b>3477</b>	<b>36047</b>	<b>67,6</b>	<b>1068</b>	<b>817</b>	<b>339</b>	<b>1175</b>	<b>20</b>	<b>494</b>	<b>7,14</b>	<b>0,82</b>	<b>1,72</b>	<b>102</b>			