

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Руководитель**

**общеобразовательного учреждения № 56**



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Региональный руководитель**

**ООО «Комбинат социального питания»**

**С.К. Кондрев**

Handwritten signature of S.K. Kondrev in blue ink.

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

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

**С 24.02. 2025г /возрастная группа с 7 до 11 лет /**

# МЕНЮ с 7-11 лет г. Ульяновск на с 24.02.2025г

1 неделя

## Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины		
			всего	в 100г				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2
<b>Завтрак</b>																				
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0
3	Сыр порционно	10	2,45	2,89	0,00	36,41	81	8,8	0	1,5	0	86,2	3,43	49	0,1	25,5	0,1	0	0,03	0,07
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	155	4,70	5,83	25,19	169,00	369	172	54,9	4,5	34	96,1	27,7	114	0,6	31,2	0,07	0,09	0,15	0,4
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52
773	Булочка "Веснушка"	75	5,93	4,73	40,35	229,50	299	55,8	1,92	3,6	8,7	15,5	11,3	0	0,9	0	0,3	0	0,02	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>450</b>	<b>37,11</b>	<b>25,04</b>	<b>80,64</b>	<b>609,92</b>	<b>801</b>	<b>460</b>	<b>68,5</b>	<b>12</b>	<b>81</b>	<b>309</b>	<b>69,4</b>	<b>266</b>	<b>2,5</b>	<b>128</b>	<b>0,57</b>	<b>0,12</b>	<b>0,37</b>	<b>0,99</b>

## Обед

фирм	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60	1,48	5,94	7,04	84,58	399	90	0	0,2	2,1	21,5	12,3	32,2	0,3	0	0	0,07	0,02	14,7
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,34	2,63	16,12	96,06	14,8	65,1	2,07	2,1	33	16,7	17,9	48,6	0,7	2,94	0,09	0,07	0,04	5,88
фирм	Тефтели "Забава" 60/30	90	9,53	15,39	10,11	216,67	68,2	231	12,6	3	38	12,6	13,6	88	0,9	24	0	0,04	0,07	0,83
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	30,8	207	2,15	3,3	15	51,5	14,9	216	4,7	30	0,1	0,23	0,11	3,15
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>25,00</b>	<b>31,92</b>	<b>107,10</b>	<b>793,39</b>	<b>722</b>	<b>866,1</b>	<b>19,4</b>	<b>12</b>	<b>106</b>	<b>122</b>	<b>219</b>	<b>464</b>	<b>8,7</b>	<b>56,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>25,8</b>

## Полдник

634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24
741	Ватрушка с творогом	100	11,82	5,57	37,42	247,23	71,2	96,7	4,17	11	23	59,2	14,2	111	0,8	18,2	0,07	0,06	0,1	0,03
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>12,11</b>	<b>5,69</b>	<b>55,60</b>	<b>318,18</b>	<b>79,4</b>	<b>198</b>	<b>5,07</b>	<b>11</b>	<b>27</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>0,2</b>	<b>24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,22</b>	<b>62,65</b>	<b>243,34</b>	<b>1721,485</b>	<b>1602</b>	<b>1524</b>	<b>92,95</b>	<b>34,3</b>	<b>215</b>	<b>502</b>	<b>311</b>	<b>850,2</b>	<b>12,4</b>	<b>202,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,69</b>	<b>0,87</b>	<b>50,78</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			всего	в 1шт				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	155	6,53	6,00	31,20	206,00	130	194	22,8	2,8	31	126	58,7	168	1,4	21,1	0,13	0,16	0,14	5,7
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>585</b>	<b>9,68</b>	<b>6,63</b>	<b>68,62</b>	<b>370,03</b>	<b>313</b>	<b>606</b>	<b>26,2</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	<b>238</b>	<b>123</b>	<b>251</b>	<b>4,7</b>	<b>21,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,38</b>	<b>0,19</b>	<b>49,4</b>

**Обед**

25	Салаг " Степной"	60	0,96	5,01	5,96	70,49	4,8	146	1,6	0,2	9,4	13,3	12,8	281	0,4	0	0	0,04	0,02	5,8
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,05	11,75	84,96	19,4	320	5,21	0,4	27	27,5	18	36,7	0,9	0	0	0,04	0,04	6,4
492	Плов с птицей	230	16,65	24,09	51,93	490,17	0	0	0	0	0	27,4	50,8	217	2	41,1	2	0,09	0,09	1,51
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>740</b>	<b>22,64</b>	<b>33,90</b>	<b>109,57</b>	<b>817,27</b>	<b>235</b>	<b>685</b>	<b>9,91</b>	<b>3,5</b>	<b>53</b>	<b>176</b>	<b>162</b>	<b>680</b>	<b>7,1</b>	<b>41,1</b>	<b>3,26</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>36,9</b>

**Полдник**

Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>8,99</b>	<b>7,31</b>	<b>58,77</b>	<b>330,53</b>	<b>311</b>	<b>351</b>	<b>44,7</b>	<b>2,7</b>	<b>38</b>	<b>35,4</b>	<b>22</b>	<b>98,9</b>	<b>1,8</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>12,4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,31</b>	<b>47,84</b>	<b>236,96</b>	<b>1517,83</b>	<b>859</b>	<b>1642</b>	<b>80,7</b>	<b>11</b>	<b>136</b>	<b>449</b>	<b>307</b>	<b>1030</b>	<b>14</b>	<b>64,7</b>	<b>3,41</b>	<b>0,89</b>	<b>0,68</b>	<b>98,6</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>Среды</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
	Фруктовая нарезка ( апельсин)	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,7	106	2	0,1	20	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3	
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36	
	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	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	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>487</b>	<b>32,48</b>	<b>21,57</b>	<b>80,44</b>	<b>644,68</b>	<b>450</b>	<b>448</b>	<b>19,4</b>	<b>43</b>	<b>90</b>	<b>398</b>	<b>101</b>	<b>416</b>	<b>3,1</b>	<b>132</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,48</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>																					
фирм	Салат " Свеколка"	60	0,82	5,32	11,01	90,72	145	163	3,64	2,5	10	15	8,84	7,39	0,6	0	0,14	0,01	0,07	1,85	
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	0	0	0,07	0,05	5,36	
фирм	Фрикадельки " Любительские "	90	8,72	8,43	7,57	140,70	66,1	174	11,2	1,9	28	19,8	11,8	80,8	0,9	34,6	0,76	0,04	0,12	0,62	
516	тушеные в соусе 60/30	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0	
639	Макароны отварные с маслом сливочным	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	
	Компот из сухофруктов	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>750</b>	<b>21,09</b>	<b>23,19</b>	<b>111,19</b>	<b>716,09</b>	<b>760</b>	<b>843</b>	<b>54,4</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>186</b>	<b>143</b>	<b>348</b>	<b>6,6</b>	<b>64,1</b>	<b>1,49</b>	<b>0,34</b>	<b>0,38</b>	<b>20,8</b>	
<b>Полдник</b>																					
-	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	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07	
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>6,70</b>	<b>2,29</b>	<b>77,90</b>	<b>352,11</b>	<b>17,7</b>	<b>617</b>	<b>2,93</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>30,2</b>	<b>18,2</b>	<b>63,6</b>	<b>3,8</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>4,07</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>60,27</b>	<b>47,05</b>	<b>269,53</b>	<b>1712,88</b>	<b>1228</b>	<b>1908</b>	<b>76,8</b>	<b>54</b>	<b>195</b>	<b>614</b>	<b>262</b>	<b>827</b>	<b>13</b>	<b>199</b>	<b>1,7</b>	<b>0,61</b>	<b>0,99</b>	<b>70,8</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
			всего	г	г	г																
<b>Четверг</b>																						
Завтрак																						
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	5,49	6,69	31,18	205,32	156	189	25,7	2,2	32	95,1	15,6	89,5	0,4	44,3	0,08	0,06	0,16	0,38		
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26		
	Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,31	99,5	87,3	2,22	6,3	17	100	15	118	0,9	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0		
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>475</b>	<b>19,47</b>	<b>15,24</b>	<b>105,05</b>	<b>631,51</b>	<b>355</b>	<b>320</b>	<b>28,5</b>	<b>9,7</b>	<b>52</b>	<b>254</b>	<b>37,3</b>	<b>249</b>	<b>1,4</b>	<b>68,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,67</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	1,5	0,53	0	0,01	0,03	14,7		
135	Суп из овощей	200	1,47	4,12	10,08	80,82	613	390	86,4	0,4	31	76,3	53,8	81,3	1,4	0	0	0,1	0,08	15,8		
436	Жаркое по -домашнему 50/180	230	17,23	19,60	25,30	349,00	0	0	0	0	0	30,8	51,8	233	3,6	0	0	0,21	0,2	31,5		
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>740</b>	<b>22,87</b>	<b>24,55</b>	<b>77,05</b>	<b>610,77</b>	<b>825</b>	<b>609</b>	<b>89,5</b>	<b>3,3</b>	<b>47</b>	<b>150</b>	<b>146</b>	<b>413</b>	<b>23</b>	<b>0,53</b>	<b>0,07</b>	<b>0,42</b>	<b>0,45</b>	<b>86</b>		
Полдник																						
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	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	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67		
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>307</b>	<b>6,10</b>	<b>3,49</b>	<b>48,04</b>	<b>245,36</b>	<b>215</b>	<b>178</b>	<b>31,7</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>114</b>	<b>63,2</b>	<b>112</b>	<b>2</b>	<b>11,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>16,8</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>48,44</b>	<b>43,28</b>	<b>230,14</b>	<b>1487,65</b>	<b>1395</b>	<b>1107</b>	<b>150</b>	<b>24</b>	<b>143</b>	<b>246</b>	<b>518</b>	<b>774</b>	<b>26</b>	<b>79,7</b>	<b>1,08</b>	<b>0,67</b>	<b>0,87</b>	<b>103</b>			

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			всего	в 1шт				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
			всего	в 1шт				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
<b>Пятница</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	250	180	41,7	26	63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Фрукты свежие	1шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	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	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>600</b>	<b>19,71</b>	<b>18,93</b>	<b>64,60</b>	<b>499,75</b>	<b>541</b>	<b>730</b>	<b>43,3</b>	<b>30</b>	<b>73</b>	<b>166</b>	<b>119</b>	<b>297</b>	<b>4,4</b>	<b>302</b>	<b>2,18</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>25,1</b>	
<b>Обед</b>																					
71	Винегрет овощной	60	0,83	5,98	5,58	70,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	17,5	11,4	25,4	0,5	0	0	0,03	0,02	7,83	
139	Суп каргофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28	
фирм	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173	335	103	19	475	57,6	37,1	158	1	12,4	1,77	0,09	0,18	0,84	
511	или * Рыба припущенная в молоке 60/30	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6	
634	Рис отварной с маслом сливочным	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>23,48</b>	<b>21,48</b>	<b>112,42</b>	<b>715,52</b>	<b>549</b>	<b>1140</b>	<b>131</b>	<b>32</b>	<b>556</b>	<b>179</b>	<b>161</b>	<b>462</b>	<b>6,4</b>	<b>28,4</b>	<b>1,86</b>	<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>20,8</b>	
<b>Полдник</b>																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0	
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>13,90</b>	<b>16,18</b>	<b>64,02</b>	<b>455,85</b>	<b>139</b>	<b>398</b>	<b>26</b>	<b>7,5</b>	<b>63</b>	<b>206</b>	<b>33,5</b>	<b>212</b>	<b>1,2</b>	<b>72,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,09</b>	<b>56,59</b>	<b>241,04</b>	<b>1671,11</b>	<b>2268</b>	<b>201</b>	<b>69</b>	<b>692</b>	<b>551</b>	<b>314</b>	<b>972</b>	<b>12</b>	<b>403</b>	<b>4,17</b>	<b>1,2</b>	<b>0,77</b>	<b>1,2</b>	<b>46,3</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

**Суббота**

Завтрак																				
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0
3	Сыр порционно	15	3,87	3,91	0,00	51,54	122	13,5	0	2,2	0	147	8,09	88,2	0,1	30,9	0,14	0	0,05	0
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	155	6,42	7,77	30,71	213,59	45,9	244	11,6	13	40	103	47,2	174	1,4	26,8	0,13	0,15	0,16	0,39
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,36	25,80	123,15	274	51,2	1,76	3,3	8	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0,02
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>435</b>	<b>17,62</b>	<b>23,63</b>	<b>71,61</b>	<b>563,28</b>	<b>493</b>	<b>532</b>	<b>25,1</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>362</b>	<b>82,2</b>	<b>365</b>	<b>2,4</b>	<b>129</b>	<b>0,37</b>	<b>0,18</b>	<b>0,78</b>	<b>1,03</b>

Обед

374	Рыба, тушеная в томате с овощами (40/20)	60	7,08	3,62	4,51	77,38	193	301	115	14	475	18	24	88,7	0,5	3,84	1,33	0,05	0,11	3,23
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61
Фирм	Биточки "Тотоша" запеченные с овощами	90	15,87	14,41	10,55	235,78	185	343	20,5	5	53	128	21,8	175	1,2	46	1,58	0,06	0,25	1
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	19,2	102	2,61	1,4	16	51,5	149	216	4,7	30	0,07	0,23	0,02	3,15
705	Напиток питовника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>750</b>	<b>36,54</b>	<b>30,29</b>	<b>106,05</b>	<b>814,96</b>	<b>608</b>	<b>1097</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>576</b>	<b>252</b>	<b>236</b>	<b>593</b>	<b>9,4</b>	<b>79,8</b>	<b>2,98</b>	<b>0,48</b>	<b>0,5</b>	<b>57</b>

Полдник

631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>9,01</b>	<b>7,35</b>	<b>54,29</b>	<b>313,82</b>	<b>318</b>	<b>338</b>	<b>45,1</b>	<b>2,7</b>	<b>37</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>0,28</b>	<b>25,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>63,17</b>	<b>61,27</b>	<b>231,95</b>	<b>1692,06</b>	<b>1419</b>	<b>1968</b>	<b>214</b>	<b>47</b>	<b>700</b>	<b>725</b>	<b>393</b>	<b>1117</b>	<b>15</b>	<b>211</b>	<b>4,63</b>	<b>0,87</b>	<b>1,56</b>	<b>83,5</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

2 недели

**Понедельник**

**Завтрак**

фирм	Салат- коктейль фруктовый	100	0,93	0,29	14,06	59,46	19,6	239	2	0,4	13	35,1	13,5	23,8	1,2	0	0	0,12	0,03	61,7
Пром	Блины с повидлом 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,3	8,6	56	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	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>500</b>	<b>17,47</b>	<b>14,00</b>	<b>111,37</b>	<b>632,45</b>	<b>132</b>	<b>721</b>	<b>17,3</b>	<b>9</b>	<b>68</b>	<b>380</b>	<b>107</b>	<b>354</b>	<b>3,6</b>	<b>44,1</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,43</b>	<b>75,8</b>

**Обед**

45	Салат из квашеной капусты	60	0,94	3,00	5,97	53,02	260	173	28,2	0,4	12	24,8	8,44	18,2	0,3	0	0	0,01	0,02	5,74
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	0	0	0,07	0,05	5,36
487	Птица порционная запеченная	90	21,16	15,11	1,03	224,07	0	0	0	0	0	19,3	19,9	145	1,4	25	0	0,06	0,07	0,98
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	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	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>750</b>	<b>33,65</b>	<b>27,55</b>	<b>99,61</b>	<b>761,76</b>	<b>809</b>	<b>679</b>	<b>67,8</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>195</b>	<b>151</b>	<b>422</b>	<b>6,9</b>	<b>54,5</b>	<b>0,59</b>	<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	<b>25</b>

**Полдник**

Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	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	240	12,4	4,1	34	16,8	15,7	110	1,6	3	0,04	0,08	0,09	0,05
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>13,06</b>	<b>8,58</b>	<b>61,27</b>	<b>368,64</b>	<b>105</b>	<b>354</b>	<b>12,8</b>	<b>4,2</b>	<b>39</b>	<b>31,2</b>	<b>20,9</b>	<b>119</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>10,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,18</b>	<b>50,13</b>	<b>272,25</b>	<b>1762,85</b>	<b>1046</b>	<b>1755</b>	<b>97,9</b>	<b>17</b>	<b>172</b>	<b>607</b>	<b>279</b>	<b>895</b>	<b>12</b>	<b>102</b>	<b>0,63</b>	<b>0,88</b>	<b>0,82</b>	<b>111</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
			всего	г	всего	г																
<b>Вторник</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	155	6,53	6,00	31,20	206,00	130	194	22,8	2,8	31	126	58,7	168	1,4	21,1	0,13	0,16	0,14	5,7		
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26		
Фирм	Пышка "Эгонская"	50	7,84	19,29	171,83	219,499	203	77,6	21,5	5	15	113	9,05	95,4	0,5	22,3	0,16	0,04	0,08	0,04		
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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>425</b>	<b>18,29</b>	<b>27,27</b>	<b>224,49</b>	<b>543,39</b>	<b>433</b>	<b>315</b>	<b>44,9</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>298</b>	<b>74,4</b>	<b>306</b>	<b>2</b>	<b>53,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>6</b>		
<b>Обед</b>																						
-	Фрукты свежие	1шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13		
Фирм	Свекольник	250	1,50	3,70	11,20	84,00	376	255	4,54	0,5	23	22,5	19,760	0,9	0,5	0	0,05	0,05	5,29	4,39		
Пром	Пельмени " Детские " отварные с маслом сливочным	150/5	24,11	26,45	46,50	519,50	300	393	49	7,1	82	107	34,3	248	3,9	45,5	1,31	0,27	0,25	3,73		
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12		
-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>855</b>	<b>30,83</b>	<b>31,40</b>	<b>117,45</b>	<b>859,89</b>	<b>921</b>	<b>1269</b>	<b>55,8</b>	<b>12</b>	<b>119</b>	<b>229</b>	<b>161</b>	<b>419</b>	<b>8</b>	<b>45,6</b>	<b>1,36</b>	<b>0,51</b>	<b>5,67</b>	<b>33,1</b>		
<b>Полдник</b>																						
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2		
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31		
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>9,01</b>	<b>7,35</b>	<b>54,29</b>	<b>313,82</b>	<b>318</b>	<b>338</b>	<b>45,1</b>	<b>2,7</b>	<b>37</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>0,28</b>	<b>25,5</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>58,13</b>	<b>66,02</b>	<b>396,23</b>	<b>1717,1</b>	<b>1672</b>	<b>1923</b>	<b>145,8</b>	<b>23,3</b>	<b>206</b>	<b>638</b>	<b>310</b>	<b>882</b>	<b>13</b>	<b>101</b>	<b>2,93</b>	<b>0,94</b>	<b>6,18</b>	<b>64,6</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
			всего	г	всего	г																
<b>Среды</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36		
	Повидло фруктовое порционное	30	0,12	0,00	19,80	75,45	39	110	2,1	0,9	11	4,2	2,1	2,7	0,4	0	0	0	0,1	0,15		
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52		
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0		
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7		
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>600</b>	<b>32,76</b>	<b>22,49</b>	<b>82,67</b>	<b>655,48</b>	<b>369</b>	<b>838</b>	<b>30,6</b>	<b>43</b>	<b>113</b>	<b>376</b>	<b>78,7</b>	<b>420</b>	<b>4,5</b>	<b>131</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>0,6</b>	<b>32,7</b>		
<b>Обед</b>																						
78	Икра свекольная	60	1,14	4,40	5,64	66,00	260	173	28,2	0,4	12	17,6	12,1	13,5	0,7	0	0	0	0,02	4,83		
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61		
Фирм	Наггетсы" Детские"	90	16,88	16,01	11,99	259,31	245	230	13,5	5,4	111	28,3	20,5	148	1,4	31,7	1,1	0,09	0,15	0,72		
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6		
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>757</b>	<b>26,41</b>	<b>28,45</b>	<b>95,13</b>	<b>732,84</b>	<b>868</b>	<b>822</b>	<b>67,6</b>	<b>16</b>	<b>181</b>	<b>212</b>	<b>174</b>	<b>436</b>	<b>6,7</b>	<b>48,8</b>	<b>1,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>34,9</b>		
<b>Полдник</b>																						
Фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,80	5,97	74	0,51	0,1	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	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07		
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>6,25</b>	<b>2,28</b>	<b>90,74</b>	<b>397,43</b>	<b>19,7</b>	<b>201</b>	<b>3,44</b>	<b>3,4</b>	<b>20</b>	<b>36,7</b>	<b>17,5</b>	<b>62,5</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>65,42</b>	<b>53,22</b>	<b>268,54</b>	<b>1785,76</b>	<b>1257</b>	<b>1860</b>	<b>102</b>	<b>63</b>	<b>314</b>	<b>624</b>	<b>270</b>	<b>919</b>	<b>13</b>	<b>183</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,94</b>	<b>82,6</b>		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			всего	г	всего	г			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг
<b>Четверг</b>																						
Завтрак																						
78	Икра морковная	60	1,00	4,38	4,80	62,60	12,6	120	3	0,1	33	13,5	17,6	0,24	0,4	0	29	0,03	3,5			
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	250	180	41,7	26	63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14		
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	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	200	37,2	1,28	2,4	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>500</b>	<b>21,07</b>	<b>27,02</b>	<b>56,00</b>	<b>550,03</b>	<b>463</b>	<b>388</b>	<b>45,9</b>	<b>29</b>	<b>101</b>	<b>180</b>	<b>87,2</b>	<b>293</b>	<b>4,5</b>	<b>336</b>	<b>2,18</b>	<b>29,2</b>	<b>0,48</b>	<b>15,7</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		
сб 1982	Суп картофельный клецками	200	3,25	4,78	19,49	132,52	161	250	24,8	3,9	31	18,4	16,6	51,9	0,8	10,5	0,22	0,07	0,06	4,28		
фирм	Биточки " Волжские "	90	14,80	12,20	14,57	232,23	157	350	17,5	4,4	62	36	19	135	1,4	13	1,11	0,06	0,21	0,42		
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27	162	625	28,5	0,8	43	41,2	29,8	88,2	1,1	24,7	0,09	0,11	0,11	5,2		
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2		
-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>750</b>	<b>25,16</b>	<b>22,38</b>	<b>89,93</b>	<b>656,81</b>	<b>689</b>	<b>1498</b>	<b>73,4</b>	<b>12</b>	<b>153</b>	<b>131</b>	<b>99,5</b>	<b>366</b>	<b>21</b>	<b>48,8</b>	<b>1,42</b>	<b>0,34</b>	<b>0,47</b>	<b>25,8</b>		
Полдник																						
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0		
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45		
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>13,90</b>	<b>16,18</b>	<b>64,02</b>	<b>455,85</b>	<b>139</b>	<b>398</b>	<b>26</b>	<b>7,5</b>	<b>63</b>	<b>206</b>	<b>33,5</b>	<b>212</b>	<b>1,2</b>	<b>72,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,45</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>60,13</b>	<b>65,58</b>	<b>209,95</b>	<b>1662,68</b>	<b>1291</b>	<b>2284</b>	<b>145</b>	<b>48</b>	<b>317</b>	<b>517</b>	<b>220</b>	<b>871</b>	<b>26</b>	<b>458</b>	<b>3,73</b>	<b>29,7</b>	<b>1,29</b>	<b>41,9</b>		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			всего	в 100 г				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг

**Пятница**

**Завтрак**

302	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	155	6,40	6,30	26,20	188,00	19,2	102	2,61	1,4	16	54,8	47,8	216	1,5	30	0,07	0,23	0,02	0,24
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
-	Фрукты свежие	1шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,07	13	72
Фирм	Булочка детская	75	4,95	1,50	39,00	190,00	299	55,8	1,92	3,6	8,7	16,5	9,77	0	0,8	0	0,3	0	0,02	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>630</b>	<b>13,34</b>	<b>8,46</b>	<b>104,52</b>	<b>539,63</b>	<b>361</b>	<b>660</b>	<b>4,6</b>	<b>6,4</b>	<b>28</b>	<b>154</b>	<b>162</b>	<b>308</b>	<b>4,1</b>	<b>30,1</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>13,1</b>	<b>84,2</b>

**Обед**

570	Маринад овощной	60	0,73	5,44	5,39	71,15	4,8	146	1,6	0,2	9,4	17,5	11,4	25,3	0,5	0	0	0,02	0,02	2,38
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28
Фирм	Филе куриное тушеное в сметанном соусе 40/50	90	10,38	17,80	4,35	218,68	0	245	0	0	0	23,3	13,2	103	1	47,4	0	0,04	0,05	0,88
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>750</b>	<b>25,29</b>	<b>33,06</b>	<b>104,31</b>	<b>798,41</b>	<b>374</b>	<b>1003</b>	<b>29,2</b>	<b>5,1</b>	<b>65</b>	<b>196</b>	<b>147</b>	<b>409</b>	<b>8</b>	<b>76,9</b>	<b>1,35</b>	<b>0,52</b>	<b>0,4</b>	<b>30,7</b>

**Полдник**

738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67
705	Компот из яблок и шиповника	200	0,84	0,34	22,05	85,96	2,42	25,3	0,2	0	0,8	17,8	5,67	7,65	1	0	0	0,04	0,05	42,6
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>6,84</b>	<b>3,81</b>	<b>59,93</b>	<b>291,21</b>	<b>215</b>	<b>173</b>	<b>31,9</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>57,1</b>	<b>18,6</b>	<b>62,5</b>	<b>1,9</b>	<b>9,97</b>	<b>0,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>46,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,47</b>	<b>45,33</b>	<b>268,76</b>	<b>1629,25</b>	<b>950</b>	<b>1836</b>	<b>65,7</b>	<b>23</b>	<b>138</b>	<b>407</b>	<b>327</b>	<b>780</b>	<b>14</b>	<b>117</b>	<b>2,42</b>	<b>0,98</b>	<b>13,7</b>	<b>161</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины								
			всего					Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг					
			всего	г																						
<b>Суббота</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
	Фруктовая нарезка ( апельсин)	60	0,56	0,24	7,30	31,82	2,49	80,3	0,6	6,6	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,12	0,01	38,8							
Фирм	Пудинг из творога с рисом	150	21,18	15,25	16,90	291,17	57,5	175	12,2	33	45	35,3	241	1	103	0,21	0,07	0,27	1,09							
	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	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	0,4	74,9	50,3	1	1,08	0	0	0,02	13,2							
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0,02	0							
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>497</b>	<b>27,20</b>	<b>18,26</b>	<b>73,63</b>	<b>565,53</b>	<b>351</b>	<b>441</b>	<b>16,5</b>	<b>37</b>	<b>70</b>	<b>365</b>	<b>103</b>	<b>369</b>	<b>3,4</b>	<b>116</b>	<b>0,21</b>	<b>0,2</b>	<b>0,42</b>	<b>53,2</b>						
<b>Обед</b>																										
Фирм	Салат " Дальневосточный "	60	0,72	7,67	3,77	85,32	928	155	21433	2	9	25,7	38,4	23,5	3,1	0,02	1,8	0,02	0,21	10,6						
фирм	Суп овощной "Летний "	200	2,67	5,26	16,04	118,80	485	253	68	0,3	21	85,2	62,7	107	1,8	0	0	0,13	0,05	20,3						
393	Тефтели из рыбы с соусом овощным 60/30 * или Рыба тушеная с овощами 60/30	90	7,29	5,44	11,58	123,45	242	425	162	23	716	25,8	21,1	86,9	0,6	14,6	1,69	0,06	0,16	2,47						
203	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,99	4,19	25,49	150,29	51,8	762	11,6	1,2	54	14,4	31,6	80,6	1,3	17,7	0,07	0,14	0,09	12,6						
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0						
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>750</b>	<b>17,00</b>	<b>23,19</b>	<b>88,44</b>	<b>616,39</b>	<b>1916</b>	<b>1868</b>	<b>21677,1</b>	<b>29,69</b>	<b>817</b>	<b>171</b>	<b>180</b>	<b>377</b>	<b>8,8</b>	<b>32,3</b>	<b>3,56</b>	<b>0,44</b>	<b>0,57</b>	<b>47,2</b>						
<b>Полдник</b>																										
340	Омлет натуральный	100	9,61	11,96	1,22	150,78	83,3	118	16,7	19	45	55,6	10,1	137	1,7	201	1,61	0,05	0,29	0,1						
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40						
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0						
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>330</b>	<b>12,24</b>	<b>12,43</b>	<b>35,30</b>	<b>294,79</b>	<b>235</b>	<b>154</b>	<b>17,7</b>	<b>21</b>	<b>49</b>	<b>66,6</b>	<b>13,2</b>	<b>140</b>	<b>2,3</b>	<b>201</b>	<b>1,61</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	<b>40,1</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>56,44</b>	<b>53,88</b>	<b>197,37</b>	<b>1476,71</b>	<b>2501</b>	<b>2464</b>	<b>21711</b>	<b>88</b>	<b>936</b>	<b>603</b>	<b>296</b>	<b>887</b>	<b>14</b>	<b>349</b>	<b>5,38</b>	<b>0,7</b>	<b>1,34</b>	<b>141</b>							