

УТВЕРЖДАЮ: МБОУ "Гимназия №30 им. Железной Дивизии"  
Руководитель Директор *С.М.М.* Д.А. Сердюковская  
образовательного учреждения №2



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат Социального питания»



*С.А. Кошуров*  
С.А. Кошуров

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

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 12 до 18 лет /на 2023-2024 учебный год

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

1 Неделя понедельник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
		всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, 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	
Каша овсяная молочная с маслом	255	9,80	8,24	44,76	285,33	163,8	71,09	266,2	2,03	24,36	45,06	0,98	0,23	0,64	
Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,69</b>	<b>12,89</b>	<b>121,60</b>	<b>670,78</b>	<b>347,6</b>	<b>126,5</b>	<b>417,3</b>	<b>7,22</b>	<b>36,36</b>	<b>77,18</b>	<b>61</b>	<b>0,66</b>	<b>130,5</b>	
<b>Обед</b>															
*Салат из свежих овощей " Ассорти"	100	1,55	4,99	6,27	72,47	42,14	17,21	32,9	0,59	0	209,91	2,35	0,03	35,13	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,36	4,67	22,28	147,26	43,43	38,4	102,9	1,99	29,5	257,05	0,35	0,2	5,8	
Крокеты " Школьные " туш в соусе 80/30	110	11,41	10,85	9,22	179,78	22,68	14,97	104,4	1,1	43,7	80,42	0,59	0,05	0,73	
Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,70	41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0	
Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2	
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0	
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,86</b>	<b>26,40</b>	<b>142,49</b>	<b>922,14</b>	<b>149,5</b>	<b>114,9</b>	<b>401,3</b>	<b>7,43</b>	<b>102,7</b>	<b>580,73</b>	<b>5,46</b>	<b>0,49</b>	<b>42,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,55</b>	<b>39,29</b>	<b>264,08</b>	<b>1592,92</b>	<b>497,2</b>	<b>241,4</b>	<b>818,6</b>	<b>14,7</b>	<b>139,1</b>	<b>657,91</b>	<b>66,46</b>	<b>1,14</b>	<b>173,4</b>	
*Примечание : Замена посезонно -далее (3П)															
Салат из отварной свеклы с сыром	100	3,61	12,05	7,44	148,66	116,6	19,89	88,74	1,1	23	27,4	4,53	0,01	1,62	



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины																
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг														
																Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
<b>Среды</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
66	Запеканка из творога со стущ молоком	180/20	31,78	23,35	45,28	517,89	338,3	48,51	384,1	1,09	145,7	168,2	0,8	0,1	0,57														
86	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														
Эирм	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>37,92</b>	<b>31,21</b>	<b>74,73</b>	<b>729,83</b>	<b>526,2</b>	<b>107,8</b>	<b>537</b>	<b>2,62</b>	<b>168</b>	<b>243,26</b>	<b>4,08</b>	<b>0,19</b>	<b>13,76</b>														
<b>Обед</b>																													
*Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком																													
ирм		100	2,31	9,90	7,68	123,97	44,12	19,49	47,46	0,61	0	15,37	4,52	0,09	38,66														
5 1982	Суп картофельный с клецками	250	4,08	5,13	24,36	158,12	22,33	20,5	65,31	0,99	42,75	253,18	0,52	0,09	5,19														
92	Плов с птицей	250	17,18	25,11	57,70	524,42	28,88	55,06	228,6	2,06	41,06	381,68	6,48	0,09	1,63														
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4														
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0														
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0														
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,40</b>	<b>41,49</b>	<b>162,40</b>	<b>1137,60</b>	<b>133,3</b>	<b>135,3</b>	<b>463,8</b>	<b>9,13</b>	<b>83,81</b>	<b>650,93</b>	<b>12,69</b>	<b>0,41</b>	<b>49,49</b>														
<b>Итого за день</b>			<b>70,32</b>	<b>72,71</b>	<b>237,13</b>	<b>1867,44</b>	<b>659,5</b>	<b>243,1</b>	<b>1001</b>	<b>11,8</b>	<b>251,8</b>	<b>894,19</b>	<b>16,77</b>	<b>0,6</b>	<b>63,25</b>														

\*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

П)	Салат Витаминный (капуста кон. кукуруза)	100	3,16	4,17	13,00	101,70	49	12,72	72,2	1,08	0	15,4	3,33	0,08	3,33
----	--	-----	------	------	-------	--------	----	-------	------	------	---	------	------	------	------

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
Овощи порционно (посезонно)	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44	0	66,5	0,35	0,03	12,25
Запеканка картофельная с мясом птицы	200	12,20	16,90	39,23	354,80	33,31	48,87	178,1	2,27	57,75	109,61	3,13	0,21	16,31
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,03</b>	<b>17,72</b>	<b>99,90</b>	<b>633,10</b>	<b>54,17</b>	<b>66,67</b>	<b>204,8</b>	<b>5,51</b>	<b>57,75</b>	<b>176,11</b>	<b>3,68</b>	<b>0,26</b>	<b>32,56</b>
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	100	1,43	9,96	7,37	122,24	22,54	12,9	27,67	0,55	0	202,07	4,52	0,02	7,02
Суп из овощей со сметаной	250/10	2,19	6,51	13,48	118,27	33,26	22,22	56,84	0,83	46,28	264,94	0,25	0,08	8,87
Биточки "Детские"	100	15,44	13,60	14,18	241,34	10,85	19,01	129,3	2,23	0	0	3,13	0,06	0
Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,70	41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>34,53</b>	<b>35,98</b>	<b>151,79</b>	<b>1048,30</b>	<b>211,6</b>	<b>167,4</b>	<b>458,7</b>	<b>8,9</b>	<b>75,78</b>	<b>652,66</b>	<b>11,61</b>	<b>0,42</b>	<b>28,81</b>
<b>Итого за день</b>		<b>53,56</b>	<b>53,7</b>	<b>251,69</b>	<b>1681,4</b>	<b>265,8</b>	<b>234,1</b>	<b>663,5</b>	<b>14,4</b>	<b>133,5</b>	<b>828,77</b>	<b>15,29</b>	<b>0,68</b>	<b>61,37</b>

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		всего		всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
		г	г	г	г													
<b>Пяница</b>																		
Завтрак	1 шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4				
Фрукты свежие (посезонно)	200	19,22	23,93	2,44	301,55	111,1	20,24	273,3	3,48	402	443,65	1,01	0,1	0,19				
Омлет натуральный	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				
Чай с сахаром	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный		26,51	25,25	74,07	624,23	256,7	98,1	379,4	8,79	402,1	487,73	61,61	0,54	141,6				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																		
Обед	100	1,10	0,20	10,12	42,82	30,75	25,36	38,83	0,96	0	1003,3	7,75	0,09	33,32				
*Салат "Солнышко"	260	2,51	6,38	18,36	139,21	27,3	25,42	73,45	0,98	44,5	251,65	0,29	0,09	6,71				
Рассольник Ленинградский со сметаной	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				
Рагу из птицы по-домашнему	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4				
Сок фруктовый	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0				
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный		28,29	26,85	134,73	878,40	133,7	144,6	443,7	10,1	73,48	1323	13,35	0,54	61,37				
<b>Итого за 'Обед'</b>		54,80	52,09	208,80	1502,63	390,5	242,7	823,1	18,9	475,6	1810,8	74,96	1,08	202,9				
<b>Итого за день</b>																		
*Примечание : Замена посезонно (ЗП)	100	1,17	4,10	7,25	73,80	16,38	15,47	35,5	0,5	0	205	1,88	0,05	3,92				
Салат " Степной"																		

Ирм	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего		всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			всего	всего	Ca	Mg											
<b>Суббота</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
	Овощи свежие порционно (посезонно)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7		
61	Тертели 80/30	110	10,85	13,70	15,07	224,69	29,68	17,84	101	1,58	5,59	62,03	4,09	0,05	1,05		
12	Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,47	5,49	47,22	256,83	7,87	30,91	91,87	0,66	35,4	39,18	0,32	0,04	0		
86	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15		
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>18,68</b>	<b>16,64</b>	<b>109,72</b>	<b>663,72</b>	<b>113,5</b>	<b>106,6</b>	<b>240,8</b>	<b>3,43</b>	<b>40,47</b>	<b>213,92</b>	<b>4,44</b>	<b>0,17</b>	<b>28,68</b>		
<b>Обед</b>																	
	*Салат из капусты "Фасолька"	100	2,38	10,25	19,11	171,93	60,44	29,75	108,8	1,55	0	12,01	4,53	0,1	12,46		
40	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,06	3,15	21,11	123,06	22,06	24,15	65,01	1,02	23,83	239,59	0,35	0,1	7,2		
ирм	Филе куриное тушен в смет соусе 50/50	100	12,77	20,21	4,35	249,93	28,05	15,72	125,2	1,26	55,56	73,88	3,23	0,05	0,95		
08	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив	180	10,24	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	0		
39	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0		
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>37,31</b>	<b>40,93</b>	<b>171,96</b>	<b>1168,43</b>	<b>260,4</b>	<b>327,2</b>	<b>723,6</b>	<b>13,4</b>	<b>99,39</b>	<b>502,68</b>	<b>11,55</b>	<b>0,7</b>	<b>33,53</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>55,99</b>	<b>57,57</b>	<b>281,68</b>	<b>1832,15</b>	<b>373,9</b>	<b>433,8</b>	<b>964,3</b>	<b>16,8</b>	<b>139,9</b>	<b>716,6</b>	<b>15,99</b>	<b>0,87</b>	<b>62,21</b>		
<b>*Примечание: Замена посезонно (ЗП)</b>																	
70	Маринад овощной	100	1,22	9,07	7,22	118,50	19,2	22,4	37,08	0,58	0	1171	4,73	0	3,97		

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
		всего	всего	всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
<b>2 неделя Понедельник</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Сыр горгонцонно	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				
Каша пшенная молочная с маслом слив.	255	10,06	7,01	50,49	302,87	145,2	59,9	222,2	1,62	24	46,28	0,23	0,22	0,62				
Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52				
Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,85</b>	<b>14,79</b>	<b>103,03</b>	<b>633,78</b>	<b>402,5</b>	<b>94,96</b>	<b>411,5</b>	<b>2,6</b>	<b>66,87</b>	<b>104,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,26</b>	<b>1,25</b>				
<b>Обед</b>																		
*Салат из белокачанной капусты и моркови	100	1,53	4,98	11,08	90,66	40,22	16,48	30,03	0,55	0	222,37	2,32	0,03	35,38				
Суп картофельный с бобовыми	250	5,36	4,67	22,28	147,26	43,43	38,4	102,9	1,99	29,5	257,05	0,35	0,2	5,8				
Биточки "Тотоши"	100	15,32	14,96	14,80	254,89	40,95	22,72	148,2	1,55	36,28	62,57	3,42	0,08	0,96				
Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,70	41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0				
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4				
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0				
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>37,66</b>	<b>30,66</b>	<b>162,34</b>	<b>1058,13</b>	<b>176,9</b>	<b>127,1</b>	<b>454,3</b>	<b>10,5</b>	<b>95,28</b>	<b>575,34</b>	<b>8,27</b>	<b>0,52</b>	<b>46,14</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>60,51</b>	<b>45,45</b>	<b>265,37</b>	<b>1691,91</b>	<b>579,4</b>	<b>222,1</b>	<b>865,8</b>	<b>13,1</b>	<b>162,2</b>	<b>679,44</b>	<b>8,57</b>	<b>0,78</b>	<b>47,39</b>				
<b>*Примечание : Замена посезонно (ЗП)</b>																		
грм	100	1,50	5,00	8,00	8,33	41,3	14,06	30038	0,57	0	2,3	0,02	24,8					





Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
<b>Среда</b>															
<b>Завтрак</b>															
Овощим свежие порционнo(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	
Паста по-сибирски	230	19,55	17,58	36,89	383,20	17,45	23,94	174,4	2,68	17,7	37,45	2,3	0,1	0,49	
Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12	
Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>25,28</b>	<b>18,16</b>	<b>85,94</b>	<b>607,61</b>	<b>100,8</b>	<b>80,24</b>	<b>251,1</b>	<b>3,97</b>	<b>17,78</b>	<b>76,53</b>	<b>2,95</b>	<b>0,17</b>	<b>17,39</b>	
<b>Обед</b>															
Салат из отварной свеклы с сыром	100	3,61	12,05	7,44	148,66	116,6	19,89	88,74	1,1	23	27,4	4,53	0,01	1,62	
Суп картофельный с клецками	250	4,08	5,13	24,36	158,12	22,33	20,5	65,31	0,99	42,75	253,18	0,52	0,09	5,19	
Птица порционная запеченная	100	23,51	16,78	1,14	248,97	21,4	22,14	160,5	1,54	27,78	166,67	0,45	0,07	1,08	
Гороховое пюре с маслом сливочным	180	16,67	5,15	47,76	289,28	90,88	80,6	248,7	5,14	17,7	34,38	0,65	0,5	0	
Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	11,07	3,06	3,06	0,57	0	163,4	0,76	0,01	40	
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0	
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>56,35</b>	<b>40,52</b>	<b>152,77</b>	<b>1166,48</b>	<b>286,3</b>	<b>178,4</b>	<b>674,8</b>	<b>12</b>	<b>111,2</b>	<b>645,72</b>	<b>7,89</b>	<b>0,82</b>	<b>47,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>81,63</b>	<b>58,69</b>	<b>238,71</b>	<b>1774,09</b>	<b>387,2</b>	<b>258,7</b>	<b>925,8</b>	<b>16</b>	<b>129</b>	<b>722,25</b>	<b>10,84</b>	<b>0,98</b>	<b>65,28</b>	

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
<b>Четверг</b>																				
Завтрак	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						
Горячий бутерброд с сыром	255	8,49	7,66	50,29	302,14	153,3	51,25	201,4	1,16	44	49,73	0,24	0,16	0,62						
Каша молочная "Дружба" с маслом слив	200	0,02	0,00	26,47	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	0						
Кисель плодово-ягодный		<b>14,62</b>	<b>16,43</b>	<b>92,46</b>	<b>573,76</b>	<b>316,1</b>	<b>67,57</b>	<b>337,5</b>	<b>1,93</b>	<b>106,7</b>	<b>121,08</b>	<b>0,88</b>	<b>0,21</b>	<b>0,74</b>						
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																				
Обед	1 шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4						
Фрукты свежие	260	2,51	6,38	18,36	139,21	27,3	25,42	73,45	0,98	44,5	251,65	0,29	0,09	6,71						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250	17,58	20,40	31,06	375,28	33	55,77	243,2	3,72	0	12,8	4,06	0,23	35,04						
Жаркое по-домашнему	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						
Компот из сухофруктов	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0						
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Хлеб пшеничный		<b>30,90</b>	<b>28,78</b>	<b>148,96</b>	<b>952,77</b>	<b>264,5</b>	<b>213,7</b>	<b>560,8</b>	<b>13,4</b>	<b>44,5</b>	<b>427,45</b>	<b>67,06</b>	<b>0,91</b>	<b>184</b>						
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>45,52</b>	<b>45,20</b>	<b>241,43</b>	<b>1526,53</b>	<b>580,6</b>	<b>281,3</b>	<b>898,3</b>	<b>15,3</b>	<b>151,2</b>	<b>548,53</b>	<b>67,94</b>	<b>1,12</b>	<b>184,8</b>						
<b>Итого за день</b>																				

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
															Ca
<b>Пятница</b>															
<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	
Тефтели "Забава" 80/30	110	11,89	14,91	14,04	237,24	17,73	16,98	112,1	1,09	30,28	102,11	4,15	0,05	1,02	
Кашам гречневая рассыпчатая с маслом слив	180	10,24	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	0	
Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12	
Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,95</b>	<b>18,80</b>	<b>96,95</b>	<b>639,30</b>	<b>263,1</b>	<b>125,8</b>	<b>324,4</b>	<b>7,42</b>	<b>51,36</b>	<b>771,15</b>	<b>65,06</b>	<b>0,58</b>	<b>149,5</b>	
<b>Обед</b>															
Винегрет овощной	100	2,23	10,05	12,95	146,46	41,05	25,76	55,85	1,08	0	343,49	4,61	0,05	9,21	
Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,06	3,15	21,11	123,06	22,06	24,15	65,01	1,02	23,83	239,59	0,35	0,1	7,2	
Бефстроганов из курицы	100	12,44	16,65	6,26	223,35	34,42	15,41	122,2	1,12	46,98	81,68	3,61	0,05	1,48	
Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,47	5,49	47,22	256,00	7,87	30,91	91,87	0,66	35,4	39,18	0,32	0,04	0	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15	
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0	
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,14</b>	<b>36,51</b>	<b>149,76</b>	<b>1033,58</b>	<b>204,3</b>	<b>178,7</b>	<b>500,9</b>	<b>7,6</b>	<b>106,3</b>	<b>738,86</b>	<b>10,49</b>	<b>0,41</b>	<b>31,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,09</b>	<b>55,31</b>	<b>246,71</b>	<b>1672,88</b>	<b>467,4</b>	<b>304,5</b>	<b>825,2</b>	<b>15</b>	<b>157,7</b>	<b>1510</b>	<b>75,55</b>	<b>0,99</b>	<b>180,5</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины																			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг																
<b>Суббота</b>																															
<b>Завтрак</b>																															
01	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																
40	Омлет натуральный	200	19,22	23,93	2,44	301,55	111,1	20,24	273,3	3,48	402	443,65	1,01	0,1	0,19																
85	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12																
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0																
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>25,61</b>	<b>24,53</b>	<b>53,68</b>	<b>535,29</b>	<b>190,1</b>	<b>76,88</b>	<b>350,7</b>	<b>4,72</b>	<b>402,1</b>	<b>495,23</b>	<b>1,68</b>	<b>0,18</b>	<b>15,62</b>																
<b>Обед</b>																															
01	Салат "Бурячок"(свекла, зел горошек, яблоко)	100	1,71	9,98	10,73	133,13	28,3	18,96	41,1	1,37	0	14,74	4,55	0,04	5,63																
24	Щи из свеж. капусты с картоф со сметаной	260	2,12	6,20	9,16	97,88	39,61	13,4	31,74	0,48	44,5	250,15	0,2	0,02	9,61																
05	Кнели паровые	100	18,38	17,83	6,49	259,54	47,66	19,26	149,7	1,68	66,13	139,05	0,73	0,06	0,61																
20	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4	33,09	0,21	0,14	6,27																
39	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92																
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0																
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0																
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>34,80</b>	<b>40,07</b>	<b>127,18</b>	<b>982,23</b>	<b>293,5</b>	<b>191,4</b>	<b>521,4</b>	<b>9,19</b>	<b>136</b>	<b>590,03</b>	<b>8,4</b>	<b>0,45</b>	<b>35,04</b>																
	<b>Итого за день</b>		<b>60,41</b>	<b>64,6</b>	<b>180,86</b>	<b>1517,52</b>	<b>483,6</b>	<b>268,2</b>	<b>872,1</b>	<b>13,9</b>	<b>538,2</b>	<b>1085,3</b>	<b>10,08</b>	<b>0,63</b>	<b>50,66</b>																