

№ 30

УТВЕРЖДАЮ: МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Рельсы»  
Руководитель *А.А. Сидорова* *С.А. Туровская*  
общеобразовательного учреждения №



УТВЕРЖДАЮ:  
Региональный руководитель  
ООО «Компания социального питания»  
*С.К. Кондрев*



ПРИМЕРНОЕ /исключное/ 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, 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>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
2	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
1	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>															
эм	* 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
1	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
эм	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
	Макаронные 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
	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>
<b>*Примечание : Замена посезонно -далее (ЗП)</b>															
1	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, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ГЭ, мг	B1, мг	C, мг
<b>Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
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>
<b>Обед</b>														
Фрукты свежие( сезонно)	1штг	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
Иди из свежей выпусты 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
Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30	90	10,47	2,69	2,86	76,32	23,78	31,19	125,7	0,59	5,92	232,2	1,61	0,07	1,84
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
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, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
<b>Среды</b>														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога со сгущенным 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
Чай с лимонном 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
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>
<b>Обед</b>														
*Салат из безкочанной 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
982 Суп картофель 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
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 ржанно-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>
<b>*Примечание: Заменил сезонно (ЗП)</b>														
Салат витаминный (капуста квашеная, 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, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	C, мг
<b>Четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
Овощи 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
78 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>
<b>Обед</b>														
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
5 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
1 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
6 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
9 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, г	Белка, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Питицца</b>														
<b>Завтрак</b>														
Фрукты свежие ( сезонно)	шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
0 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
5 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>
<b>Обед</b>														
1рм *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
2 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
1рм 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>
<b>*Примечание: Замена сезонно (ЗП)</b>														
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, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мкг	B1, мкг	C, мкг
<b>Суббота</b>														
<b>Завтрак</b>														
Овощи порционно (посезонно)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
51 Тейфела 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
12 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
36 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>
<b>Обед</b>														
0 *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
0 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
0 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
8 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
3 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)

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, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углерод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
<b>2 недели Поведельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сыр портокино	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
02 Каша пшеница 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
93 Каша 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>														
1 *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
19 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
прм Батончики "Гоголиш"	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
16 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
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>422,85</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 (311)

прм 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, г	Белок, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
366	Запеканка из творога со туш. молоком	150/30	28,60	21,02	40,75	466,10	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	157,38	0,72	0,09	0,51
592	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
Дарм	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>
<b>Обед</b>															
0	*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
10	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
взм	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
20	Картофельные шоре 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
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
	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>
<b>*Примечание : Замена посетителю (ЗП)</b>															
	Овощи порционно ( посетителю)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7

Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мг
<b>Среды</b>														
<b>Завтрак</b>														
Овощи порционные (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	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
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>
<b>Обед</b>														
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
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
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
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
Панциок пшеничная	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, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг
<b>Четверг</b>															
<b>Завтрак</b>															
3	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
32	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
48	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,47	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>			<b>12,42</b>	<b>16,32</b>	<b>75,79</b>	<b>497,75</b>	<b>291</b>	<b>53,36</b>	<b>288,9</b>	<b>1,58</b>	<b>103,1</b>	<b>116,89</b>	<b>0,81</b>	<b>0,17</b>	<b>0,65</b>
<b>Обед</b>															
	Фрукты свежие (послотно)	1шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
32	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
36	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
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
<b>Итого за "Обед"</b>			<b>26,79</b>	<b>26,74</b>	<b>118,77</b>	<b>795,90</b>	<b>258,9</b>	<b>204,8</b>	<b>537</b>	<b>13</b>	<b>38,6</b>	<b>378,51</b>	<b>66,63</b>	<b>0,87</b>	<b>179,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,21</b>	<b>43,06</b>	<b>194,55</b>	<b>1293,65</b>	<b>549,9</b>	<b>258,1</b>	<b>825,9</b>	<b>14,6</b>	<b>141,7</b>	<b>495,4</b>	<b>67,44</b>	<b>1,04</b>	<b>179,8</b>

Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Питание</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
грам	Торты "Забавы" 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
8	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
5	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>
<b>Обед</b>															
	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
0	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
грам	Бефстроганов из курцы	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
2	Рис прыпуцанный 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
6	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, г	Белки, г	Жиры, г	Углено- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Суббота</b>															
<b>Завтрак</b>															
40	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
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
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	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>
<b>Обед</b>															
17	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
24	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
35	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
30	Картофельные торы 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
19	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>