

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель



Общеобразовательного учреждения № 45
г. Ульяновск
Т.В. Жинникова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных школ

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/на летний период 2023г/

МЕНЮ (ЛЕТО 2023г г.УЛЬЯНОВСК)

1 неделя Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
Завтрак															
-	Фрукты свежие	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
302	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	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
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			16,14	11,51	92,24	518,71	296,3	154,2	357,1	8,22	41,22	86,89	60,46	0,6	130,4
Обед															
-	Огурцы свежие порционно	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	17,75	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	198,89	0,27	0,16	4,28
461	Тефтели (1 вариант) 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
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
Итого за 'Обед'			22,41	19,43	102,58	663,25	168,8	130	345,9	6,55	58,17	332,63	5,66	0,41	22,99
Итого за день			38,55	30,94	194,82	1181,96	465,1	284,2	702,9	14,8	99,39	419,52	66,12	1,01	153,4

Вторник

№	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	ГЭ, мг	В1, мг
Завтрак															
Фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	4,19	3,30	24,99	144,82	118,8	22,77	111,1	0,32	19,8	21,78	0,08	0,05	0,51
6	Горячий бутерброд с сыром	50	6,11	8,76	15,71	166,44	154,1	16,32	120	0,74	62,72	71,35	0,64	0,05	0,12
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26
Итого за 'Завтрак'			12,90	13,91	52,78	384,37	331,3	45,74	273	1,14	92,52	104,13	0,72	0,12	0,89
Обед															
фирм	Салат "Ароматный" (капуста, огурцы свеж.масло раст)	60	0,85	3,58	3,26	46,72	22,93	8,98	20,63	0,35	0	3,31	1,64	0,02	19,05
сб 1982г	Суп картофельный клецками	200	3,27	4,10	19,52	126,58	20,64	16,74	52,88	0,81	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30	90	10,47	2,69	2,86	76,52	22,11	31,09	125,4	0,57	5,92	232,2	1,61	0,07	1,84
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,07	4,66	22,31	142,28	36,59	29,24	84,25	1,09	20,1	41,04	0,18	0,12	10,74
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	90,36	57,38	68,08	1,92	0	37,7	12,63	0,12	23,16
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
Итого за 'Обед'			22,01	15,74	94,03	594,45	207,6	164,2	416,1	6,38	60,12	520,04	17,29	0,5	59,08
Итого за день			34,91	29,65	146,81	978,816	538,9	209,9	689,1	7,52	152,6	624,17	18,01	0,62	59,97

Среды		Витаминны	Минеральные элементы (мг)														
№	Наименование блюда		Выход, г	Белки		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
				, г	всего												
Завтрак																	
366	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/30	180	28,60	21,02	40,75	466,10	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51	
686	Чай с лимоном и сахаром		207	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15	
фирм	Пышка " Эстонская"		50	6,03	7,84	19,29	171,83	113	9,05	95,35	0,49	22,26	40,84	2,67	0,04	0,04	
Итого за 'Завтрак'				34,74	28,88	70,20	678,04	492,4	103	498,6	2,51	153,4	226,44	4	0,18	13,71	
Обед																	
	Помидоры свежие порционно		60	0,62	0,11	2,84	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6	
110	Борщ с капустой с картофелем		200	1,43	3,37	11,78	79,02	27,92	18,03	37,35	0,87	23,6	201,52	0,18	0,04	6,4	
фирм	Гуляш 40/50		90	10,54	14,95	5,06	195,54	14,8	14,31	116,7	0,97	4,51	14,9	2,04	0,03	1,03	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		150	8,32	7,33	42,27	257,55	51,49	148,9	215,9	4,67	30	52,98	0,94	0,23	3,15	
639	Компот из сухофруктов		200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92	
-	Хлеб пшеничный йодированный		30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0	
-	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'				25,89	26,38	111,71	759,49	223,3	284,3	534,2	10,3	58,11	501,8	6,12	0,49	29,5	
Итого за день				60,63	55,26	181,91	1437,53	715,7	387,2	1033	12,8	211,6	728,24	10,12	0,67	43,21	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г	всего				Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			шт	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
Четверг																
-	Завтрак															
-	Фрукты свежие	1шт	1,88	0,70	22,57	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8	
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	7,60	6,68	38,89	239,89	100,1	58,55	204,6	1,79	17,47	32,43	0,89	0,2	0,34	
685	чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0	
Итого за 'Завтрак'			12,16	7,66	90,03	466,25	244,1	142,1	328,3	7,23	17,55	76,51	62,01	0,58	65,14	
Обед																
фирм	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,01	2,40	3,20	36,17	15,43	8,3	21,91	0,23	0	8,76	1,1	0,05	13,52	
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,81	3,54	14,42	95,27	17,3	19,86	54,71	0,78	23,6	188,52	0,2	0,07	5,36	
451	Биточки " Детские"	90	13,90	12,24	12,76	217,21	9,77	17,11	116,4	2,01	0	0	2,81	0,05	0	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,10	5,03	21,80	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	41,04	0,18	0,12	5,37	
-	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 пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0	
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'			24,78	23,97	99,36	704,33	108,9	104,3	359,1	8,58	57,1	238,62	5,3	0,4	28,25	
Итого за день			36,94	31,63	189,39	1170,58	353	246,3	687,4	15,8	74,65	315,13	67,31	0,98	93,39	

Пятница

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			г	всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
	Помидоры свежие порционно	30	0,31	0,05	1,42	7,17	3,7	5,22	6,79	0,23	0	39,9	0,21	0,01	3		
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	83,36	15,18	205	2,61	301,5	332,74	0,75	0,07	0,14		
767	Булочка ванильная	50	3,93	3,52	28,96	161,99	8,98	5,64	32,5	0,48	7,13	7,8	1,81	0,05	0		
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26		
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Завтрак'			23,24	23,56	58,36	535,60	154,5	32,69	286,1	3,41	318,7	391,44	2,77	0,15	3,4		

Обед

	Огурцы свежие порционно	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
135	Суп из овощей со сметаной	210	1,74	5,40	10,44	95,00	86,85	54,63	87,82	1,41	38,6	232,5	0,65	0,1	15,83
фирм	Тефтели "Забава" из мяса птицы 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
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			21,31	26,02	94,93	691,38	141,6	107,7	309,6	5,23	92,08	362,76	6,16	0,31	23,74
Итого за день			44,55	49,58	153,29	1226,98	296,1	140,3	595,7	8,64	410,7	754,2	8,93	0,46	27,14

Суббота

№	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	
Завтрак																		
302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	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			
686	Чай с лимоном и сахаром	207	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 йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0				
Фирма	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			
Итого за 'Завтрак'			13,12	11,35	86,43	497,58	203,3	103,2	267,1	2,75	55,83	112,53	1,27	0,28	13,67			
Обед																		
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,92	2,99	6,65	54,40	24,13	9,89	18,02	0,33	0	133,42	1,39	0,02	21,23			
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	16,14	92,86	16,92	17,9	48,96	0,74	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88			
478	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	12,20	16,90	39,23	354,80	33,31	48,87	178,1	2,27	57,75	109,61	3,13	0,21	16,31			
705	Напиток из 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 пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Обед'			20,09	22,98	108,61	704,08	95,93	93,82	295,5	5,08	69,19	600,65	5,98	0,36	83,42			
Итого за день			33,21	34,33	195,04	1201,66	299,2	197	562,6	7,83	125	713,18	7,25	0,64	97,09			

2 неделя Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г	всего	г			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
Завтрак																
302	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	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	
3	Сыр порционнo	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26	
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'			16,82	13,58	65,00	440,10	300,3	110,6	321,4	3,26	77,44	108,97	0,53	0,21	0,86	
Обед																
-	Огурцы свежие порционно	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88	
110	Борщ с капустой с картофелем	200	1,43	3,37	11,78	79,02	27,92	18,03	37,35	0,87	23,6	201,52	0,18	0,04	6,4	
487	Птица порционная запеченная	90	21,16	15,11	1,03	224,07	19,26	19,93	144,5	1,38	25	150	0,41	0,06	0,98	
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2	
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0	
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'			32,63	23,71	87,19	682,79	90,87	77,49	316	5,17	78,1	390,47	2,5	0,27	14,46	
Итого за день			49,45	37,29	152,19	1122,89	391,1	188,1	637,3	8,43	155,5	499,44	3,03	0,48	15,32	

Вторник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	г	всего	г			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01	2,94			
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	83,36	15,18	205	2,61	301,5	332,74	0,75	0,07	0,14			
738	Пирожок с яблоками	50	2,91	1,09	22,58	110,49	10,13	5,58	26,18	0,56	1,5	3,31	5,07	0,05	1,49			
686	Чай с лимоном и сахаром	207	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	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за 'Завтрак'			19,64	19,28	49,66	448,61	175,2	75,14	301,1	4,39	303,1	373,27	6,47	0,18	17,73			
Обед																		
-	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4			
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	17,75	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	198,89	0,27	0,16	4,28			
Фирм	Биточки" Тогоши"	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			
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,10	5,03	21,80	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	41,04	0,18	0,12	5,37			
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92			
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0			
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Обед'			28,10	23,64	126,93	809,71	303	201,8	502,8	11,7	89,75	458,84	66,07	0,9	152,8			
Итого за день			47,74	42,92	176,59	1258,32	478,1	277	803,9	16,1	392,9	832,11	72,54	1,08	170,5			

Среда

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины														
			всего	г	всего	г			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг												
Завтрак																													
366	Запеканка из творога со стухенным молоком 150/30	180	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														
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52														
	Булочка " Детская "	50	3,25	1,04	20,49	104,18	8,04	4,89	26,93	0,37	0	0	0,8	0,04	0														
	Итого за 'Завтрак'		35,50	25,40	76,26	670,54	422,9	75,51	473,7	2,23	143,1	173,5	1,53	0,16	1,03														
Обед																													
фирм	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,01	2,40	3,20	36,17	15,43	8,3	21,91	0,23	0	8,76	1,1	0,05	13,52														
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	16,14	92,86	16,92	17,9	48,96	0,74	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88														
Фирм	Филе птицы тушен в сметанном соусе 40/50	90	10,38	17,80	4,35	218,68	23,33	13,2	103	1,03	47,35	63,94	3,16	0,04	0,88														
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	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														
705	Напиток из 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 пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0														
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0														
	Итого за 'Обед'		26,68	30,62	112,55	807,55	133,2	212,1	457,8	8,87	88,79	483,3	7,05	0,49	63,43														
	Итого за день		62,18	56,02	188,81	1478,09	556,1	287,6	931,5	11,1	231,9	656,8	8,58	0,65	64,46														

Пятница

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	7,60	6,68	38,89	239,89	100,1	58,55	204,6	1,79	17,47	32,43	0,89	0,2	0,34		
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0		
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12		
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за 'Завтрак'		14,70	11,49	63,05	407,33	194,2	112,8	337,5	3,79	117,6	170,51	1,73	0,27	12,34		
	Обед																
	Огурцы свежие порционно	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88		
124	Щи из свежей капусты с картофелем 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		
Фирм	Котлета "Умка"	90	13,07	12,74	17,08	234,21	35,14	23,54	128,2	1,97	18,27	23,83	3,5	0,09	0,32		
516	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		
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0,15	0	0	0,2	0	1,2		
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0		
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
	Итого за 'Обед'		24,64	22,34	99,94	690,70	110,8	78,95	299,3	5,48	78,87	264,82	5,58	0,3	17,02		
	Итого за день		39,34	33,83	162,99	1098,03	305	191,7	636,7	9,27	196,4	435,33	7,31	0,57	29,36		

Суббота

№	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	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	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
3	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1
766	Слоба обыкновенная	50	4,03	3,08	29,04	159,13	8,89	5,87	31,71	0,47	3,16	3,46	1,71	0,05	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26
-	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		21,00	16,24	101,29	632,48	313,6	65,62	325,2	2	72,5	98,28	1,98	0,26	0,86	
Обед															
	Помидоры свежие порционно	60	0,62	0,11	2,84	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6
138	Суп картофельный с крупой	200	1,72	2,25	14,81	84,77	16,05	20,19	48,63	0,72	14,16	194,72	0,17	0,07	5,89
фирм	Бефстроганов из мяса птицы 40/50	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
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,94	4,81	27,96	169,48	45,05	38,56	110,4	1,44	24,74	32,84	0,22	0,15	6,9
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		21,44	22,66	101,63	679,67	218,1	168,4	408,6	6,41	80,08	531,7	6,5	0,42	33,09	
Итого за день		42,44	38,9	202,92	1312,16	531,7	234	733,7	8,41	152,6	629,98	8,48	0,68	33,95	