

Меню с 12 до 18 лет г. Ульяновск
Первая неделя

№	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
Первая Неделя Понедельник															
Завтрак															
-	Фрукты свежие	штг	1,88	0,70	19,29	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8
311	Каша рисовая молочная с маслом	255	7,34	7,11	49,56	296,74	151,6	42,89	4182,3	0,7	44,6	49,56	0,27	0,08	0,64
693	Какао с молоком	180	3,28	3,01	20,53	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			14,60	21,90	103,59	683,25	320,77	92,39	4322,15	5,37	115,4	146,97	60,43	0,4	53,91
Обед															
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,92	2,99	5,56	54,40	24,13	9,89	18,02	0,33	0	133,42	1,39	0,02	21,23
139	Суп картофельный с бобовыми с зеленью	250	5,36	4,67	18,90	147,26	43,43	38,4	102,85	1,99	29,5	257,05	0,35	0,2	5,8
-	Фрикадельки мясные на 1 блюдо	20	4,20	3,38	0,16	47,90	4,54	5,24	41,77	0,6	2,94	5,54	0,11	0,01	0,2
фирм	Сеченики рубленые куриные с капустой с соусом томатным 80/30	110	10,01	12,92	12,05	208,01	42,1	20,65	97,04	1,35	38,33	107,7	2,81	0,08	3,22
516	Макаронны отварные	180	13,19	5,47	78,82	432,98	25,03	18,32	100,11	1,85	29,5	32,65	1,94	0,15	0
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	180	0,34	0,11	20,90	84,25	13,01	4,7	8,12	0,49	0	2,34	5,44	0,04	9,07
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед '			38,64	30,16	165,09	1122,37	162,74	111,3	415,31	7,78	100,27	539	12,46	0,55	39,52
Полдник															
Фирм	Булочка домашняя	100	7,36	15,14	57,73	402,61	14,69	10,82	58,95	0,88	4,75	5,2	7,55	0,1	0
-	Фрукты свежие	штг	1,88	0,70	19,29	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8
-	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Полдник '			10,14	16,02	95,20	579,40	93,29	43,25	115,92	7,22	4,75	15,2	67,73	0,41	56,4
Итого за день			63,38	68,08	363,88	2385,025	576,8	246,94	4853,38	20,37	220,42	701,17	140,62	1,36	149,83

№	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
Вторник															
Завтрак															
	Овощи порционно	50	0,39	0,05	1,23	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9
фирм	Паста по-сибирски(говядина, спагетти)	230	19,55	17,58	34,93	383,20	17,45	23,94	174,41	2,68	17,7	37,45	2,3	0,1	0,49
634	Компот из свежих ягод	180	0,26	0,11	23,06	93,95	10,06	7,95	8,29	0,4	0	4,59	0,19	0,01	21,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		22,86	18,00	77,89	574,88	44,75	47,6	226,59	3,99	17,7	47,04	3,06	0,18	26,99
Обед															
фирм	Салат "Бурячок" (свекла, яблоки, з/гор)	60	1,02	5,99	4,68	79,88	16,98	11,38	24,66	0,82	0	8,85	2,73	0,02	3,38
сб 1982г	Суп картоф клецками	250	4,08	5,13	22,49	158,12	24,11	20,61	65,66	1	42,75	253,18	0,52	0,09	5,19
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 80/30	110	13,68	2,84	2,49	90,73	28,14	39,64	162,68	0,72	7,78	234,52	1,68	0,09	1,96
520	Картофельное пюре	180	3,56	4,65	26,53	169,20	35,8	15,88	70,6	1,09	16,77	33,5	0,2	0,11	3,12
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Итого за 'Обед '		30,67	22,11	106,80	775,51	151,17	129,03	437,19	6,14	74,65	650,41	7,03	0,43	14,05
Полдник															
366	Запеканка из творога	150	23,14	13,21	20,15	295,99	210,47	31,84	262,38	0,83	84,27	96,84	0,5	0,07	0,44
	Молоко стуженное цельное	30	2,12	2,50	16,32	93,32	89,34	9,69	61,1	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,12
693	Какао с молоком	180	3,28	3,01	20,53	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
	Итого за 'Полдник '		28,54	18,72	56,99	510,60	399,38	65,8	414,46	1,7	107,67	130,85	0,57	0,11	1,03
	Итого за день		82,06	58,82	241,68	1860,99	595,31	242,43	1078,24	11,84	200,02	828,3	10,67	0,72	42,07

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Средя															
Завтрак															
-	Фрукты свежие	1штг	1,88	0,70	19,29	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8
-	Овощи порционно	70	0,75	0,14	2,61	17,79	9,6	13,72	17,84	0,62	0	93,1	0,49	0,04	17,15
Фирм	Плов с курицей	200	19,74	24,46	36,53	452,53	29,51	45,29	228,17	2,13	55,81	289,44	4,27	0,08	1,43
705	Напиток шиповника	180	0,58	0,24	21,44	96,46	10,21	2,75	2,75	0,53	0	147,06	0,68	0,01	36
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			25,60	25,80	98,54	755,65	121,3	95,84	316,44	7,73	55,81	539,6	65,97	0,47	107,38
Обед															
25	Салат "Степной"	60	0,71	2,46	4,35	44,30	9,83	9,28	21,26	0,34	0	122,79	1,13	0,03	2,35
110	Борщ с капустой с картоф со сметаной	260	1,94	5,94	12,36	114,16	42,77	22,29	50,25	1,07	42,85	250,32	0,25	0,05	7,67
-	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
437	Гуляш из говядины	50/50	14,57	15,89	3,83	218,10	17,08	20,44	156,14	2,27	0	4,26	2,18	0,05	0,84
302	Каша гречневая с маслом	180	5,58	5,50	24,34	181,06	9,31	85,5	125,6	2,93	29,5	33,55	0,41	0,16	0
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			29,61	32,30	82,15	762,68	95,52	160,89	439,19	8,63	72,35	411,22	4,84	0,38	10,87
Полдник															
Фирм	Лепешка сметанная	100	5,96	8,85	39,95	268,45	23,06	9,95	62,88	0,81	69,25	75,38	0,93	0,1	0,03
335	Морковь тушеная с яблоками	150	1,96	5,79	15,31	127,20	45,75	51,22	76,82	1,55	44,25	2600,48	9,59	0,12	10,47
-	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182,4	19,95	119,7	0,15	19	41,8	0	0,04	0,74
Итого за 'Полдник '			12,88	19,20	64,19	491,02	251,22	81,12	259,41	2,51	132,5	2717,65	10,52	0,26	11,24
Итого за день			68,09	77,31	244,88	2009,35	468,04	337,85	1015,04	18,87	260,66	3668,46	81,33	1,11	129,49

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Четверг																
Завтрак																
	Овощи порционно	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88	
Фирм	Тефтели "Забава" (куры,рис) 80/30	110	11,89	14,91	13,18	237,24	17,73	16,98	112,05	1,09	30,28	102,11	4,15	0,05	1,02	
516	Макароны отварные	180	6,61	4,70	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0	
-	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0	
	Итого за 'Завтрак '		22,51	20,11	90,94	648,59	63,8	50,49	223,39	5,51	59,78	140,76	5,91	0,21	10,5	
Обед																
20/1	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,82	4,95	4,08	66,13	19,25	11,45	22,47	0,73	0	1,18	2,26	0,01	1,16	
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,06	3,15	19,26	123,06	23,85	24,26	65,36	1,03	23,83	239,59	0,35	0,1	7,2	
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11	
451	Котлеты из говядины с соусом томатным 80/30	110	12,66	12,20	12,76	213,86	11,21	17,42	107,85	1,88	6,37	56,75	2,58	0,06	0,6	
520	Картофельное пюре	180	3,76	4,91	23,53	159,80	49,57	35,73	105,9	1,31	25,8	33,5	0,2	0,14	6,24	
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за 'Обед '		28,62	28,72	110,24	840,43	150,02	130,39	415,17	7,46	63,35	451,38	7,3	0,43	15,6	
Полдник																
	Вафли	50	1,88	13,46	32,08	251,68	3,52	2,61	18,27	0,26	1,8	0	2,4	0,02	0	
-	Фрукты свежие	1штг	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,36	
-	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6	
	Итого за 'Полдник '		4,74	14,43	71,03	435,59	89,62	38,23	80,85	7,09	1,8	10	62,58	0,43	132,96	
	Итого за день		55,87	63,26	272,21	1924,613	303,44	219,11	719,41	20,06	124,93	602,14	75,79	1,07	159,06	

№	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
Пятница															
Завтрак															
340	Омлет натуральный	200	18,31	18,58	4,57	258,08	157,48	24,74	280,43	3,11	343,52	378,07	0,83	0,1	0,52
101	Горошек зеленый порционно	35	1,06	0,07	2,23	17,14	6,86	7,2	21,27	0,24	0	17,5	0,07	0,04	3,43
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	19,98	134,22	11,53	4,98	31,44	0,4	34,63	37,69	0,47	0,05	0,02
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			24,52	23,32	54,03	528,22	176,26	36,92	333,14	3,8	378,15	433,25	1,37	0,19	3,97
Обед															
71	Винегрет ов. (капуста кв., огурцы сол.)	60	0,86	5,97	3,49	73,35	13,52	7,74	16,6	0,33	0	121,24	2,71	0,01	4,21
135	Суп из овощей со сметаной	260	2,19	6,51	11,48	118,27	35,19	22,33	57,22	0,84	46,28	264,94	0,25	0,08	8,87
	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
Фирм	Бефстроганов из кур	50/50	12,44	16,65	5,40	223,35	35,41	15,47	122,36	1,13	46,98	81,68	3,61	0,05	1,48
512	Рис припущенный	180	4,47	4,68	45,36	249,51	9,18	30,99	91,98	0,67	29,5	32,65	0,31	0,04	0
Фирм	Напиток "Солнечный"	180	0,08	0,02	21,82	84,08	3,51	1,08	1,87	0,09	0	0,7	0,02	0	2,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			26,68	36,31	111,58	902,00	112,95	100,98	375,97	5,03	122,76	501,51	7,77	0,29	16,66
Полдник															
Фирм	Булочка домашняя	100	7,36	15,14	57,73	402,61	14,69	10,82	58,95	0,88	4,75	5,2	7,55	0,1	0
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,97	9,71	16,26	165,17	42,29	22,89	45,94	2,02	3	9,33	4,64	0,03	5,57
-	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182,4	19,95	119,7	0,15	19	41,8	0	0,04	0,74
Итого за 'Полдник '			14,29	29,41	82,92	663,16	239,39	53,66	224,58	3,05	26,75	56,33	12,19	0,17	6,31
Итого за день			65,50	89,04	248,54	2093,38	528,59	191,56	933,69	11,87	527,66	991,09	21,32	0,65	26,94

№	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
Суббота															
Завтрак															
366	Запеканка из творога со сгущен молоком	180/30	33,85	24,70	44,97	540,59	348,7	50,5	403	1,17	154,7	178,62	0,85	0,1	0,59
693	Какао с молоком	180	3,28	3,01	13,27	93,68	99,36	24,27	90,98	0,79	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
3	Бутерброд с сыром 15/30	45	4,71	4,14	11,69	106,23	107,8	11,78	78,17	0,58	30,33	33,6	0,46	0,04	0,08
Итого за 'Завтрак '			41,84	31,85	69,93	740,50	555,86	86,55	572,15	2,54	195,83	232,13	1,32	0,17	1,14
Обед															
43	Салат из капусты и моркови	60	0,92	2,99	5,56	54,40	24,13	9,89	18,02	0,33	0	133,42	1,39	0,02	21,23
132	Рассольник Ленингр. со сметаной	250/10	2,51	6,38	16,51	139,21	29,08	25,53	73,8	0,99	44,5	251,65	0,29	0,09	6,71
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
478	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	12,20	16,90	35,85	354,80	34,31	48,92	178,26	2,27	57,75	109,61	3,13	0,21	16,31
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			23,95	29,78	108,54	825,98	133,65	125,86	383,66	6,11	109,6	615,04	6,71	0,44	44,65
Полдник															
770	Булочка дорожная	100	6,68	11,84	51,14	343,59	12,75	9,69	53,72	0,76	0	0	6,52	0,08	0
698	Кефир	180	5,29	5,83	7,29	106,27	218,74	25,52	173,17	0,18	36,46	40,92	0	0,05	1,28
Итого за 'Полдник '			11,96	17,68	58,43	449,86	231,49	35,21	226,88	0,94	36,46	40,92	6,52	0,14	1,28
Итого за день			77,75	79,31	236,9	2016,342	921	247,62	1182,69	9,59	341,89	888,09	14,55	0,75	47,07