

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Общеобразовательного учреждения №2

*Директор МБОУ СШ №10
С.А. Еремеева*



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

«ООО Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев



ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных школ

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/на летний период 2025г/

МЕНЮ (ЛЕТО 2025г г.Ульяновск)

1 неделя Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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
3	Сыр порционно	25	6,13	7,23	0,00	91,00	215	8,58	122,5	0,25	63,7	72	0,13	0,02	0,16
767	Булочка ванильная	75	5,98	5,28	43,44	243,00	13,47	8,46	48,8	0,72	10,68	11,7	2,72	0,075	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
Итого за 'Завтрак'		505,00	18,90	17,66	80,51	551,93	405,7	46,46	324,3	1,37	104,2	116,48	2,93	0,165	0,93
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
Фирм	Фрикадельки " Любительские" 60/30	90	8,66	8,40	7,01	138,50	18,38	11,18	78,37	0,82	34,57	64,39	0,45	0,04	13,66
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
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	50	3,30	0,33	23,45	112,40	7,48	11,05	17,49	0,76	0	0	0,65	0,07	0
Итого за 'Обед'		780,00	24,23	17,47	107,20	674,29	167,7	131,9	348,2	6,47	87,75	336,31	3,29	0,45	35,82
Итого за день			43,13	35,13	187,71	1226,22	573,4	178,3	672,5	7,84	191,9	452,79	6,22	0,615	36,75

Вторник

Вторник															
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г		Жиры, г	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
Завтрак															
Завтрак															
-	Фрукты свежие (апельин)	100	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60
Пром	Блины со стуженным молоком 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	273	44,4	274	1,3	44	54,77	0,45	0,23	2,01
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
Итого за 'Завтрак'		500,00	21,04	17,24	112,82	680,24	417,4	84,37	398,1	2,48	56	84,89	0,66	0,3	62,53
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
Пром	Печенье	20	1,07	1,33	9,86	55,47	9,3	12,1	28	1,07	0	0,3	0,35	0,03	0
Итого за 'Обед'		780,00	23,08	17,08	103,89	649,92	216,9	176,3	444,1	7,44	60,12	520,34	17,64	0,52	59,07
Итого за день		44,12	34,32	216,71	1330,16	634,3	260,6	842,2	9,92	116,1	605,23	18,3	0,82	121,6	

Среда		Витамины													
№	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
Завтрак															
366	Запеканка из творога со стуженным молоком 180/20	200	33,20	23,90	39,70	509,00	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
	Мармелад	30	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,13	9,40	44,96	2,99	4,42	1,66	0,31	0	0	0,26	0,03	0
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'		507,00	40,77	31,89	101,07	851,74	495,4	107,4	500,3	2,82	153,4	226,44	4,27	0,21	13,7
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 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	0,41
фирм	Наггесы "Детские"	90	16,88	16,01	11,99	252,31	28,26	20,5	148,3	1,39	31,74	53,74	4,1	0,09	0,71
512	Рис припущенный 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
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'		770,00	28,62	26,75	122,09	828,35	202,8	173,3	447,4	6,72	99,84	503,97	7,43	0,36	20,04
Итого за день			69,39	58,64	223,16	1680,09	698,1	280,7	947,7	9,54	253,3	730,41	11,7	0,57	33,74

Четверг

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, г	Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал		Минеральные элементы (мг)					Вит.		
			, г	всего					Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	Т	
																Э, мг
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	
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 йодированный	25	1,65	0,66	11,70	56,20	3,74	5,53	8,7	0,38	0	0	0,33	0,04	0	
Итого за 'Завтрак'		630,00	14,77	11,38	88,18	495,30	280,2	116,3	358,7	6,88	29,47	64,55	1,23	0,56	53,66	
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" 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	
Фирм	Биточки " Волжские "	90	14,80	12,72	14,57	232,23	35,93	19,02	134,5	1,43	13,04	22,38	0,06	0,42	31,19	
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	
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	67,44	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'		770,00	24,97	26,22	90,71	690,48	199,7	148,3	424,5	6,21	85,22	311,08	2,99	0,81	67,45	
Итого за день			39,74	37,6	178,89	1185,78	479,9	264,5	783,2	13,1	114,7	375,63	4,22	1,37	121,1	

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	
	Помидоры свежие порционно	50	0,52	0,08	2,37	11,95	6,17	8,7	11,3	0,38	0	66,5	0,35	0,02	5	
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	75	5,98	5,28	43,44	243,00	13,47	8,46	48,8	0,72	10,68	11,7	2,72	0,075	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	25	1,65	0,66	11,70	56,20	3,74	5,53	8,7	0,38	0	0	0,33	0,04	0	
Итого за 'Завтрак'		500,00	25,16	25,81	71,42	610,42	165,2	44,52	315,6	4,17	322,2	421,94	4,15	0,225	5,4	

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'		770,00	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		46,47	51,83	166,35	1301,8	306,8	152,2	625,2	9,4	414,3	784,7	10,31	0,535	29,14		

Суббота

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки Жиры, , г		Углесо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	г			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	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	
-	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,65	0,66	11,70	56,20	3,74	5,53	8,7	0,38	0	0	0,33	0,04	0	
Фирме	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'		527,00	17,86	16,42	84,35	549,40	229	113,5	352,6	4,12	155,8	216,53	1,85	0,35	13,67	

Обед

43	Салат из белокочанной капусты	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'		720,00	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		37,95	39,4	192,96	1253,48	324,9	207,3	648,1	9,2	225	817,18	7,83	0,71	97,09	

2 неделя Понедельник

№	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
			г	всего	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак															
302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	6,05	5,81	250,38	172,90	75,93	193,4	1,37	21,6	71,45	0,8	0,1	11,62	10,93
3	Сыр порционно	25	6,13	7,23	0,00	91,00	215	8,58	122,5	0,25	63,7	72	0,13	0,02	0,16
Пром	Печенье	20	1,07	1,33	9,86	55,47	9,3	12,1	28	1,07	0	0,3	0,35	0,03	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	50	3,30	0,33	23,45	112,40	7,48	11,05	17,49	0,76	0	0	0,65	0,07	0
Итого за 'Завтрак'		500,00	19,15	16,55	295,77	504,88	366,2	231,8	211,2	23,8	145,2	84,1	1,23	11,76	11,35
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 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	0,41
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	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 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'		770,00	33,77	25,83	97,02	745,62	110,2	83,4	333,5	7,84	93,1	406,47	2,54	0,29	11,27
Итого за день			52,92	42,38	392,79	1250,49	476,4	315,2	544,7	31,6	238,3	490,57	3,77	12,05	22,62

Вторник

№	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
Завтрак																
	Огурцы свежие порционо	50	0,40	0,05	1,72	7,80	11,3	2,86	20,6	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9	
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	75	4,37	1,64	33,90	165,00	15,2	8,37	39,3	0,84	2,25	4,96	7,61	0,08	2,24	
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	25	1,65	0,66	11,70	56,20	3,74	5,53	8,7	0,38	0	0	0,33	0,04	0	
Итого за 'Завтрак'		507,00	20,93	20,31	59,31	495,27	188,5	82,2	331,2	5,17	303,9	376,92	9,36	0,26	20,43	
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" Тотоши"	90	14,11	13,50	15,55	239,96	34,53	17,3	125,1	1,22	32,65	56,31	2,93	0,06	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'		900,00	28,42	23,67	129,16	820,27	300,7	198,7	494,5	11,5	89,75	458,84	65,92	0,89	152,8	
Итого за день			49,35	43,98	188,47	1315,54	489,1	280,9	825,7	16,7	393,6	835,76	75,28	1,15	173,2	

№	Среда	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
				, г	всего				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
366		Запеканка из творога со стуженным молоком 180/20	200	33,20	23,90		39,70	509,00	304,5	43,66	345,7	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51
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	25	1,65	0,66		11,70	56,20	3,74	5,53	8,7	0,38	0	0	0,33	0,04	0
фирм		Булочка" Детская "	75	4,88	1,56		30,70	156,30	12,06	7,34	40,4	0,56	0	0	1,2	0,06	0
Итого за 'Завтрак'			500,00	39,77	26,13		91,91	758,98	392,4	106	450,9	2,92	131,2	185,46	2,85	0,24	12,51
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
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 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	50	3,30	0,33		23,45	112,40	7,48	11,05	17,49	0,76	0	0	0,65	0,07	0
Итого за 'Обед'			780,00	27,84	31,93		121,99	863,06	143,7	217,2	456,5	9,29	88,79	477,85	7,85	0,49	68,96
Итого за день				67,61	58,06		213,9	1622,05	536,1	323,2	907,4	12,2	220	663,31	10,7	0,73	81,47

Четверг

№	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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
741	Ватрушка с творогом	50	11,82	5,57	37,42	247,23	59,23	14,19	110,5	0,79	18,15	50,96	1,17	0,06	0,03	
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	
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	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'		502,00	18,75	9,15	91,33	522,08	258,9	96,06	302,5	2,77	38,03	106,96	2,39	0,21	13,69	
Обед																
-	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	
132	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	
436	Жаркое по-домашнему	230	17,20	19,60	25,30	349,00	25,97	43,78	181,7	2,79	0	10,56	2,74	0,18	28,91	
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'		900,00	26,12	26,42	112,38	776,40	237,5	182,1	436,6	10,7	38,6	377,68	65,52	0,71	100	
Итого за день		44,87	35,57	203,71	1298,48	496,4	278,1	739,1	13,5	76,63	484,64	67,91	0,92	113,7		

Пятница

Пятница																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			г	всего	г	всего			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			
	Мармелад	30	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
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	50	3,30	0,33	23,45	112,40	7,48	11,05	17,49	0,76	0	0	0,65	0,07	0			
Итого за 'Завтрак'		492,00	11,12	7,03	95,02	478,24	182,4	119,9	279,6	3,59	17,55	66,65	2,16	0,32	13,49			
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	13,20	12,30	17,08	230,69	35,79	23,84	127,4	1,91	12,06	15,55	3,44	0,1	0,33			
512	Рис припущенный 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			
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'		770,00	23,73	22,01	110,69	735,58	108,5	102,5	348	5,3	72,66	224,2	4,83	0,29	17,03			
Итого за день			34,85	29,04	205,71	1213,82	290,9	222,4	627,6	8,89	90,21	290,85	6,99	0,61	30,52			

Суббота

№	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	B1,мг	C,мг	
			г	всего	г	всего	г	всего	г	всего	г	всего	г	всего	г	всего	г
Завтрак																	
302	Каша пшeнная 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	Сдоба 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	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Завтрак'		500,00	20,34	16,18	96,60	610,09	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		
фирм	Свекольник	200	1,53	3,71	12,87	87,59	22,54	19,76	43,59	0,9	0	206,66	1,9	0,05	5,29		
фирм	Рагу из птицы по-домашнему	230	15,10	17,00	27,05	318,57	31,9	48,82	190,9	2,38	28,98	403,6	3,27	0,18	13,65		
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		
-	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'		750,00	21,25	21,39	79,15	583,16	144,4	142,6	351,6	5,92	29,06	724,44	6,61	0,36	36,94		
Итого за день			41,59	37,57	175,75	1193,25	458	208,2	676,7	7,92	101,6	822,72	8,59	0,62	37,8		