

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

образовательного учреждения №

Физкультурно-спортивный клуб «Спартак» / Решкина С. А. /



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев



ПРИМЕРНОЕ /диетическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

с 09.01.2025г /возрастная группа с 7 до 11 лет /

МЕНЮ с 7-11 лет г. Ульяновск на с 09.01.2025г

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины							
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг	
Завтрак																					
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0	
3	Сыр порционно	10	2,45	2,89	0,00	36,41	81	8,8	0	1,5	0	86,2	3,43	49	0,1	25,5	0,1	0	0,03	0,07	0
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	5,72	7,20	28,62	200,88	369	172	54,9	4,5	34	138	32,4	145	0,6	44,4	0,07	0,08	0,15	0,58	0
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	299	55,8	1,92	3,6	8,7	0	0	0	0	0	0,3	0	0,02	0	0
	Итого за 'Завтрак'	500	15,83	22,07	71,86	546,64	801	460	68,5	12	81	336	62,8	297	1,6	141	0,57	0,11	0,37	1,17	0
Обед																					
Фирм	Салат " Молодость "	60	0,99	5,64	6,10	78,00	3,98	146	1,59	0,2	16	25	11,3	22	0,6	0	0	0,01	0,03	13,4	0
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,34	2,63	16,12	96,06	14,8	65,1	2,07	2,1	33	16,7	17,9	48,6	0,7	2,94	0,09	0,07	0,04	5,88	0
фирм	Гарфели "Забава" 60/30	90	9,53	15,39	10,11	216,67	68,2	231	12,6	3	38	12,6	13,6	88	0,9	24	0	0,04	0,07	0,83	0
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	30,8	207	2,15	3,3	15	51,5	149	216	4,7	30	0,1	0,23	0,11	3,15	0
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	0
	Итого за 'Обед'	750	24,51	31,62	106,16	786,81	327	922,1	21	12	119	126	218	454	9	56,9	0,19	0,44	0,31	24,4	0
Полдник																					
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24	0
741	Варушка с творогом	100	11,82	5,57	37,42	247,23	71,2	96,7	4,17	11	23	59,2	14,2	111	0,8	18,2	0,07	0,06	0,1	0,03	0
	Итого за 'Полдник'	300	12,11	5,69	55,60	318,18	79,4	198	5,07	11	27	70,1	23	120	1,2	18,2	0,14	0,07	0,2	24	0
	Итого за день		52,45	59,38	233,62	1651,623	1207	1580	94,54	34,4	228	531,9	303,4	870,6	11,8	216	0,9	0,62	0,88	49,64	0
Примечание* Замена по сезонно																					
фирм	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60	1,48	5,94	7,04	84,58	399	90	0	0,2	2,1	21,5	12,3	32,2	0,3	0	0	0,07	0,02	14,7	0

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг
Вторник																				
Завтрак																				
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08	130	194	22,8	2,8	31	117	48	178	1,3	21,1	0,13	0,18	0,14	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	38,6	184	9	1,8	20	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0,13	0,26
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
	Итого за 'Завтрак'	580	13,76	9,18	81,10	455,73	350	739	35,2	6,7	65	215	69,7	247	3,7	31,1	0,13	0,37	0,3	32,4
Обед																				
25	Салат "Степной"	60	0,96	5,01	5,96	70,49	4,8	146	1,6	0,2	9,4	13,3	12,8	281	0,4	0	0	0,04	0,02	5,8
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,05	11,75	84,96	19,4	320	5,21	0,4	27	27,5	18	36,7	0,9	0	0	0,04	0,04	6,4
492	Плов с птицей	230	16,65	24,09	51,93	490,17	0	0	0	0	0	27,4	50,8	217	2	41,1	2	0,09	0,09	1,51
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
	Итого за 'Обед'	740	22,64	33,90	109,57	817,27	235	685	9,91	3,5	53	176	162	680	7,1	41,1	3,26	0,38	0,4	36,9
Полдник																				
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
	Итого за 'Полдник'	300	8,99	7,31	58,77	330,53	311	351	44,7	2,7	38	35,4	22	98,9	1,8	2,4	0,02	0,13	0,09	12,4
	Итого за день		45,39	50,39	249,44	1603,53	896	1775	89,7	13	156	426	254	1025	13	74,6	3,41	0,88	0,79	81,7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			всего		всего				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
			всего	г	всего	г																
Среды																						
Завтрак																						
фирм	*Салат из моркови с яблоками	50	0,56	2,05	5,76	41,42	10,7	106	2	0,1	20	14,1	14,2	21,3	0,6	701	0	0,05	0,03	11,3		
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36		
	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15		
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2		
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0		
	Итого за 'Завтрак'	487	32,57	23,42	80,12	659,58	450	448	19,4	43	90	394	108	425	2,6	833	0,14	0,13	0,48	25		
Обед																						
фирм	Салат из свежлы с сыром	60	3,16	8,13	5,13	103,72	145	163	3,64	2,5	10	105	14,8	76,8	0,8	22,1	0,14	0,01	0,07	1,12		
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	0	0	0,07	0,05	5,36		
фирм	Фрикадельки " Школьные " тушеные в соусе 60/30	90	8,89	7,66	7,57	134,41	66,1	174	11,2	1,9	28	16,9	13,3	89,8	1,3	15,3	0,76	0,06	0,12	0,29		
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0		
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0		
	Итого за 'Обед'	750	23,60	25,23	105,31	722,79	760	843	54,4	8	90	273	150	426	7,2	66,8	1,49	0,36	0,38	19,7		
Полдник																						
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4		
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07		
	Итого за 'Полдник'	300	6,70	2,29	77,90	352,11	17,7	617	2,93	3,3	15	30,2	18,2	63,6	3,8	3	0,07	0,09	0,13	4,07		
	Итого за день		62,87	50,94	263,33	1734,49	1228	1908	76,8	54	195	696	277	914	14	903	1,7	0,58	0,99	48,7		
	Примечание* Замена по сезонно																					
	Фруктовая нарезка (апельсин)	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,7	106	2	0,1	20	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины																						
			всего	всего				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг																			
Четверг																																								
Завтрак																																								
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	8,11	7,31	43,92	271,85	156	189	25,7	2,2	32	145	23,5	135	0,6	52,3	0,08	0,1	0,16	0,59																				
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26																				
фирм	Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,31	99,5	87,3	2,22	6,3	17	100	15	118	0,9	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03																				
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0																			
	Итого за 'Завтрак'	540	22,09	15,86	117,79	698,05	355	320	28,5	9,7	52	303	45,1	294	1,6	76,1	0,31	0,22	0,24	0,88																				
Обед																																								
101	Кукуруза порционная	60	1,30	0,24	6,88	34,54	182	0	0	0	0	0	0	26,1	0	0	0	0	0,02	1,15																				
135	Суп из овощей	200	1,47	4,12	10,08	80,82	613	390	86,4	0,4	31	76,3	53,8	81,3	1,4	0	0	0,1	0,08	15,8																				
436	Жаркое по -домашнему 50/180	230	17,23	19,60	25,30	349,00	0	0	0	0	0	30,8	51,8	233	3,6	0	0	0,21	0,2	31,5																				
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24																				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0																				
	Итого за 'Обед'	740	23,52	24,67	80,87	630,06	1007	609	89,5	3,3	47	135	137	427	7,3	0	0,07	0,41	0,44	72,4																				
Полдник																																								
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2																				
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67																				
	Итого за 'Полдник'	307	6,10	3,49	48,04	245,36	215	178	31,7	11	44	114	63,2	112	2	11,1	0,7	0,07	0,18	16,8																				
	Итого за день		51,71	44,02	246,7	1573,47	1577	1107	150	24	143	552	246	833	11	87,2	1,08	0,7	0,86	90,1																				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			всего		всего				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
			всего	всего	всего	всего			всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего
Пятница																						
Завтрак																						
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	250	180	41,7	26	63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14		
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12		
-	Фрукты свежие	1штг	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13		
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0		
Итого за 'Завтрак'		550	19,71	18,93	64,60	499,75	541	730	43,3	30	73	166	119	297	4,4	302	2,18	0,17	0,52	25,1		
Обед																						
71	Винегрет овощной	60	0,83	5,98	5,58	70,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	17,5	11,4	25,4	0,5	0	0	0,03	0,02	7,83		
139	Суп каргофельный с бобовыми (горохом) фирм	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28		
511	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10 или * Рыба припущенная в молоке 60/30	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173	335	103	19	475	57,6	37,1	158	1	12,4	1,77	0,09	0,18	0,84		
634	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6		
	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0		
Итого за 'Обед'		750	23,48	21,48	112,42	715,52	549	1140	131	32	556	179	161	462	6,4	28,4	1,86	0,46	0,34	20,8		
Полдник																						
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0		
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45		
Итого за 'Полдник'		300	13,90	16,18	64,02	455,85	139	398	26	7,5	63	206	33,5	212	1,2	72,6	0,13	0,14	0,34	0,45		
Итого за день			57,09	56,59	241,04	1671,11	1228	2268	201	69	692	551	314	972	12	403	4,17	0,77	1,2	46,3		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины			
			всего		всего				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
			всего	г	всего	г																	

2 недели

Понедельник

Завтрак

фирм	Салат- коктейль фруктовый	100	0,93	0,29	14,06	59,46	19,6	239	2	0,4	13	35,1	13,5	23,8	1,2	0	0	0,12	0,03	61,7
Пром	Блины со стуженым молоком 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,3	8,6	56	273	44,4	274	1,3	44	0	0,23	0,38	2,01
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
	Итого за 'Завтрак'	500	17,47	14,00	111,37	632,45	132	721	17,3	9	68	380	107	354	3,6	44,1	0	0,4	0,43	75,8

Обед

20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,49	2,97	3,23	39,68	260	173	28,2	0,4	12	11,6	6,87	13,5	0,4	0	0	0,02	0,02	0,69
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	0	0	0,07	0,05	5,36
487	Птица порционная запеченная	90	21,16	15,11	1,03	224,07	0	0	0	0	0	19,3	19,9	145	1,4	25	0	0,06	0,07	0,98
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
	Итого за 'Обед'	750	33,20	27,52	96,87	748,41	809	679	67,8	4	64	182	149	417	7	54,5	0,59	0,35	0,28	20

Полдник

Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1
738	Пирожок с мясом	100	12,69	8,46	37,29	275,03	104	240	12,4	4,1	34	16,8	15,7	110	1,6	3	0,04	0,08	0,09	0,05
	Итого за 'Полдник'	300	13,06	8,58	61,27	368,64	105	354	12,8	4,2	39	31,2	20,9	119	2,1	3	0,04	0,12	0,11	10,1
	Итого за день		63,73	50,1	269,51	1749,5	1046	1755	97,9	17	172	593	277	890	13	102	0,63	0,87	0,82	106

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины		
			всего	всего				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Вторник																					
Завтрак																					
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08	130	194	22,8	2,8	31	117	48	178	1,3	21,1	0,13	0,18	0,14	0,5	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26	
Фирм	Пышка "Эгонская "	50	7,84	19,29	171,83	219,499	203	77,6	21,5	5	15	113	9,05	95,4	0,5	22,3	0,16	0,04	0,08	0,04	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
	Итого за 'Завтрак'	470	19,81	27,98	234,70	593,46	433	315	44,9	9	50	288	63,7	315	1,9	53,4	0,29	0,24	0,23	0,8	
Обед																					
-	Фрукты свежие	1шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13	
Фирм	Свекольник	250	1,92	4,63	14,76	104,38	376	255	4,54	0,5	23	26,4	23,5	53	1,2	0	0,05	0,06	0,04	6,74	
Пром	Пельмени " Детские " отварные с маслом сливочным	150/5	24,11	26,45	46,50	519,50	300	393	49	7,1	82	107	34,3	248	3,9	45,5	1,31	0,27	0,25	3,73	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
	Итого за 'Обед'	805	31,25	32,33	121,01	880,27	921	1269	55,8	12	119	233	185	471	8,7	45,6	1,36	0,52	0,42	35,5	
Полдник																					
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2	
фирм	Эпчомак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31	
	Итого за 'Полдник'	300	9,01	7,35	54,29	313,82	318	338	45,1	2,7	37	111	74,2	158	3,2	2,4	1,28	0,21	0,28	25,5	
	Итого за день		60,07	67,66	410	1787,55	1672	1923	145,8	23,3	206	633	323	944	14	101	2,93	0,97	0,93	61,7	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			всего	всего				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
			всего		всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего
Среда																					
Завтрак																					
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36	
	Молоко ступенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7	
	Итого за 'Завтрак'	550	34,69	24,91	78,69	670,51	369	838	30,6	43	113	454	85,8	473	4,2	143	0,14	0,28	0,6	32,7	
Обед																					
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784	41	46	8	11	22	22	4,8	76,8	1	100	0,88	0,03	0,18	0	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61	
Фирм	Наггетсы" Детские"	90	16,88	16,01	11,99	259,31	245	230	13,5	5,4	111	28,3	20,5	148	1,4	31,7	1,1	0,09	0,15	0,72	
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
	Итого за 'Обед'	737	30,35	28,65	89,77	729,63	649	695	47,4	26	191	216	167	500	7	149	2,07	0,31	0,44	30,1	
Полдник																					
Фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,80	5,97	74	0,51	0,1	5,2	20,5	7,31	12,9	1,1	0	0	0,08	0,01	14,9	
738	Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07	
	Итого за 'Полдник'	300	6,25	2,28	90,74	397,43	19,7	201	3,44	3,4	20	36,7	17,5	62,5	2,1	3	0,07	0,15	0,06	15	
	Итого за день		71,29	55,84	259,2	1797,57	1038	1733	81,5	73	324	707	270	1036	13	295	2,28	0,74	1,1	77,7	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг
Четверг																				
Завтрак																				
фирм	Салат из моркови с яблоками	50	0,56	2,05	5,76	41,42	10,7	106	2	0,1	20	14,1	14,2	21,3	0,6	701	0	0,05	0,03	11,3
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	2,50	180	41,7	26	63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14
Фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	20,80	134,22	0	0	0	0	0	11,5	4,98	31,4	0,4	34,6	0	0,05	0,02	0,03
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	200	37,2	1,28	2,4	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	490	20,63	24,69	56,96	528,85	462	374	44,9	29	89	181	83,8	314	4,6	1037	2,18	0,22	0,48	23,5
Обед																				
Фирм	Салат из белокочанной капусты зеленым горошком	60	1,01	2,40	3,20	36,17	3,98	146	1,59	0,2	16	15,4	8,3	21,9	0,2	0	0	0,05	0,03	13,5
сб 1982	Суп картофельный клетчками	200	3,25	4,78	19,49	132,52	161	250	24,8	3,9	31	18,4	16,6	51,9	0,8	10,5	0,22	0,07	0,06	4,28
Фирм	Биточки " Волжские"	90	14,80	12,20	14,57	232,23	157	350	17,5	4,4	62	36	19	135	1,4	13	1,11	0,06	0,21	0,42
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27	162	625	28,5	0,8	43	41,2	29,8	88,2	1,1	24,7	0,09	0,11	0,11	5,2
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
	Итого за 'Обед'	750	25,52	24,66	90,07	677,73	693	1644	75	12	169	131	99,6	377	5,6	48,3	1,42	0,38	0,47	24,6
Полдник																				
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45
	Итого за 'Полдник'	300	13,90	16,18	64,02	455,85	139	398	26	7,5	63	206	33,5	212	1,2	72,6	0,13	0,14	0,34	0,45
	Итого за день	60,05	65,53	211,05	1662,43	1293	2416	146	48	320	518	217	903	11	1158	3,73	0,74	1,29	48,5	
78	Примечание* Замена по сезону Икра морковная	60	1,00	4,38	4,80	62,60	12,6	120	3	0,1	33	13,5	17,6	0,24	0,4	0	0	29	0,03	3,5
	Примечание* Замена по сезону Огурцы консервированные порционно	60	0,65	0,12	3,06	15,25	0	0	0	0	0	15,3	8,23	11,8	15	0,53	0	0,01	0,03	14,7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			всего	в 100 г	всего	в 100 г			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг

Пятница

Завтрак																				
фирм	Тфтели " Дегские" с овощами тушеные	60	7,39	8,56	9,58	143,17	185	209	30,3	2	38	11,2	13,5	82,9	1,1	0	0,74	0,04	0,06	0,98
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	19,2	102	2,61	1,4	16	51,5	149	216	4,7	30	0,07	0,23	0,02	3,15
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12
-	Фрукты свежие	1шт	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,07	13	72
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,36	25,80	123,15	27,4	51,2	1,76	3,3	8	0	0	0	0	0	0	0,05	0,07	13
Итого за 'Завтрак'		615	21,34	16,91	116,97	685,50	520	864	34,7	8	65,7	145	266	391	7,5	30,1	0,81	0,44	13,2	101

Обед

570	Маринад овощной	60	0,73	5,44	5,39	71,15	4,8	146	1,6	0,2	9,4	17,5	11,4	25,3	0,5	0	0,02	0,02	2,38	
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0,19	0,06	4,28	
Фирм	Филе куриное тушеное в сметанном соусе 40/50	90	10,38	17,80	4,35	218,68	0	245	0	0	0	23,3	13,2	103	1	47,4	0	0,04	0,05	0,88
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	12	240	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4
-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	20,3	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
Итого за 'Обед'		750	25,90	33,10	105,41	807,99	378	1142	28,3	5	61	120	97,4	355	8,8	76,9	0,09	0,42	0,27	11,5

Полдник

738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	21,3	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67
705	Компот из яблок и шиповника	200	0,84	0,34	22,05	85,96	2,42	25,3	0,2	0	0,8	17,8	5,67	7,65	1	0	0	0,04	0,05	42,6
Итого за 'Полдник'		300	6,84	3,81	59,93	291,21	215	173	31,9	11	45	57,1	18,6	62,5	1,9	9,97	0,7	0,11	0,21	46,3
Итого за день		54,08	53,82	282,31	1784,7	1113	2179	94,9	24	171	322	382	809	18	117	1,6	0,97	13,7	159	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг
Суббота																				
Завтрак																				
Фирм	Салат из моркови с яблоками	60	0,67	2,46	6,92	49,71	12,8	128	2,4	0,1	24	17	17,1	25,6	0,7	840	0	0,06	0,03	13,6
Фирм	Пудинг из творога с рисом	150	21,18	15,25	16,90	291,17	57,5	175	12,2	33	45	185	35,3	241	1	103	0,21	0,07	0,27	1,09
	Молоко стуженное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
	Итого за 'Завтрак'	490	30,85	23,80	78,11	643,56	409	679	30	39	126	395	88,5	424	2,6	967	0,21	0,17	0,58	15,3
Обед																				
Фирм	Салат " Дальневосточный "	60	0,72	7,67	3,77	85,32	928	155	21433	2	9	25,7	38,4	23,5	3,1	0,02	1,8	0,02	0,21	10,6
фирм	Суп овощной "Летний "	200	2,67	5,26	16,04	118,80	485	253	68	0,3	21	85,2	62,7	107	1,8	0	0	0,13	0,05	20,3
393	Тфтели из рыбы с соусом овощным 60/30 * или Рыба тушеная с овощами 60/30	90	7,29	5,44	11,58	123,45	242	425	162	23	716	25,8	21,1	86,9	0,6	14,6	1,69	0,06	0,16	2,47
203	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,99	4,19	25,49	150,29	51,8	762	11,6	1,2	54	14,4	31,6	80,6	1,3	17,7	0,07	0,14	0,09	12,6
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
	Итого за 'Обед'	750	17,00	23,19	88,44	616,39	1916	1868	21677,1	29,69	817	171	180	377	8,8	32,3	3,56	0,44	0,57	47,2
Полдник																				
340	Омлет натуральный	100	9,61	11,96	1,22	150,78	83,3	118	16,7	19	45	55,6	10,1	137	1,7	201	1,61	0,05	0,29	0,1
705	Напиток пшеничный	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
	Итого за 'Полдник'	330	12,24	12,43	35,30	294,79	235	154	17,7	21	49	66,6	13,2	140	2,3	201	1,61	0,06	0,35	40,1
	Итого за день	60,09	59,42	201,85	1554,75	2559	2701	21725	90,3	991	633	281	941	14	1200	5,38	0,67	1,5	10,3	
	Примечание* Замена по сезонно																			
	Фруктовая нарезка (апельсин)	60	0,56	0,24	7,30	31,82	2,49	80,3	0,6	0	6,6	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,12	0,01	38,8