

свчч/МО

УТВЕРЖДАЮ :

Руководитель

общеобразовательного учреждения №

*Директор МБОУ сш 510
С.А. Ермаева Д.А.1*



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев



ПРИМЕРНОЕ /диетическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 7 до 11 лет /на 2024-2025 учебный год

МЕНЮ с 7-11 лет г. Ульяновск на с 14.10.2024г

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры 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
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
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
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	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
	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
Обед																				
	*Овощная нарезка	60	0,60	0,10	1,90	11,00	3,98	146	1,59	0,2	16	10,9	10	20	0,4	0	0	0,03	0,03	10,3
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
фирм	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	14,97	11,17	14,41	217,08	157	350	17,5	4,4	62	40,6	27	153	2,5	3,52	1,11	0,09	0,21	0,29
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
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	29,56	21,86	106,26	720,22	416	1041	25,9	13	143	140	230	517	10	36,5	1,3	0,51	0,45	20,8
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
741	Вагрушка 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
	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
	Итого за день		57,5	49,62	233,72	1585,034	1297	1699	99,46	35,8	252	545,7	315,5	933,1	13,2	195,5	2,01	0,69	1,02	46,01
Примечание* Замена по сезону																				
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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			Всего	в 100 г				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг	
Вторник																						
Завтрак																						
302	Каша пшенная 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'	550	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																						
	*Овощная нарезка "Ассорти"	60	0,65	5,94	2,72	65,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	15,7	8,86	17,6	0,4	0	0	0,02	0,02	14,1		
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	22,33	34,83	106,33	812,48	235	685	9,91	3,5	53	178	158	417	7	41,1	3,26	0,36	0,4	45,2		
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		45,08	51,32	246,2	1598,74	896	1775	89,7	13	156	428	250	762	12	74,6	3,41	0,86	0,79	90		
Примечание* Замена по сезону																						
101	Консервированные продукты(кукуруза консервированная, икра кабачковая...)	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		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего					I	K	Na	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
			всего	г																		
Среда																						
Завтрак																						
фирм	*Салат из моркови с яблоками	50	0,56	2,05	5,76	41,42	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	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	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	0,4	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	3	7,3	0	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 свеклы с сыром	60	3,16	8,13	5,13	103,72	145	163	3,64	2,5	105	14,8	76,8	0,8	22,1	0,14	0,01	0,07	1,12			
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	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	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	23,20	25,08	99,20	694,25	569	734	40,7	7,4	81	283	146	405	7	66,8	1,49	0,33	0,36	23,9		
Полдник																						
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	4	490	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		62,47	50,79	257,22	1705,94	1037	1799	63,1	53	186	707	272	894	13	903	1,7	0,55	0,97	53		
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	в 100 г	всего	в 100 г			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг									
Четверг																															
																				Завтрак											
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	8,48	8,25	40,22	262,74	45,9	244	11,6	13	40	134	62,5	230	1,8	27,2	0,13	0,2	0,16	0,51											
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	0,01	0											
		520	22,46	16,80	114,09	688,93	245	375	14,5	21	60	293	84,1	389	2,8	51	0,36	0,32	0,24	0,8											
Итого за 'Завтрак'																															
																				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	19,57	27,92	354,18	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											
		740	23,52	24,64	83,49	635,24	1007	609	89,5	3,3	47	135	137	427	7,3	0	0,07	0,41	0,44	72,4											
Итого за 'Обед'																															
																				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											
		307	6,10	3,49	48,04	245,36	215	178	31,7	11	44	114	67	112	2	11,1	0,7	0,07	0,18	16,8											
		52,08	44,93	245,62	1569,53	1467	1162	136	35	151	542	2	929	12	62,1	1,13	0,8	0,86	90,1												
Итого за день																															

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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
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	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		
-	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'		530	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																						
	*Овощная нарезка "Ассорти "	60	0,65	5,94	2,72	65,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	15,7	8,86	17,6	0,4	0	0	0,02	0,02	14,1		
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	0,19	0,06	4,28		
фирм	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10	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		
	или * Рыба припущенная в молоке 60/30																					
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		
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	23,30	21,44	109,56	710,52	549	1140	131	32	556	177	158	454	6,3	28,4	1,86	0,45	0,34	27		
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		56,91	56,55	238,18	1666,11	1228	2268	201	69	692	549	311	964	12	403	4,17	0,76	1,2	52,6			
Примечание* Замена по сезону																						
	Огурец соленый (консервированный)	60	0,66	0,12	3,06	15,26	399	90	0	0,2	2,1	8,24	11,8	15,3	0,5	0	0	0,04	0,02	14,7		

№	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																		
Суббота																						
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	15	3,87	3,91	0,00	51,54	122	13,5	0	2,2	0	147	8,09	88,2	0,1	30,9	0,14	0	0,05	0,1		
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		
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	55	3,64	0,36	25,80	123,15	274	51,2	1,76	3,3	8	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0,02		
	Итого за 'Завтрак'	500	19,31	23,17	84,82	621,55	603	477	39,1	10	78	403	58,5	326	1,6	154	0,32	0,13	0,78	1,23		
Обед																						
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (40/20)	60	7,08	3,62	4,51	77,38	193	301	115	14	475	18	24	88,7	0,5	3,84	1,33	0,05	0,11	3,23		
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	Шницель "Тогоша" запеченный с овощами	90	15,15	13,56	12,97	234,42	185	343	20,5	5	53	98,5	23,1	172	1,8	11,5	1,58	0,06	0,25	0,47		
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	192	102	2,61	1,4	16	51,5	149	216	4,7	30	0,07	0,23	0,02	3,15		
705	Напиток шиповника	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	4,0		
	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		
	Итого за 'Обед'	750	36,22	29,59	114,58	842,15	799	1207	157	24	585	211	242	611	10	45,4	2,98	0,51	0,52	52,2		
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	Эпочмак	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		64,54	60,11	253,69	1777,51	1720	2023	241	37	701	726	375	1095	15	202	4,58	0,85	1,58	78,9		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, 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

2 недели

Понедельник

Завтрак

фирм	Салат- коктейль фруктовый	100	0,93	0,29	14,06	59,46	2	0,4	13	35,1	13,5	23,8	1,2	0	0	0,12	0,03	61,7		
Пром	Блины со ступенным 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	
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	
	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	0,69	
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
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'	760	32,80	27,37	90,76	719,87	618	570	54,1	3,4	55	192	145	397	6,8	54,5	0,59	0,32	0,26	24,2

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		63,33	49,95	263,4	1720,96	855	1645	84,2	17	162	604	273	870	12	102	0,63	0,84	0,8	110

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	в 100 г				Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	D	B1, мг	B2	C, мг	
Вторник																						
Завтрак																						
302	Каша пшенная 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		
740	Шаньжжа наливная	80	6,76	2,57	42,77	219,50	203	77,6	21,5	5	15	20,6	10,6	73,5	1	32,8	0,16	0,1	0,08	0,01		
-	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'	500	18,73	11,26	105,64	593,46	433	315	44,9	9	50	196	65,2	293	2,4	63,9	0,29	0,3	0,23	0,77		
Обед																						
	*Овощная нарезка	60	0,60	0,10	1,90	11,00	3,98	146	1,59	0,2	16	10,9	10	20	0,4	0	0	0,03	0,03	10,3		
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'	715	29,90	31,78	93,40	767,12	885	963	57,3	11	132	234	140	454	8,4	45,6	1,36	0,5	0,38	32,8		
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	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	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		57,64	50,39	253,33	1674,4	1636	1616	147,4	22,3	219	541	280	906	14	112	2,93	1,01	0,89	59		
Примечание* Замена по сезонно																						
101	Зеленый горошек	60	1,82	0,12	6,7	29,38	0,91	142	0,76	1,7	4,5	11,8	12,3	36,5	0,4	0	0,06	0,09	5,88			

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					
			всего		всего		всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг		
			всего	г	всего	г	всего	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
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 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	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				
	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'	520	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																									
	*Закуска овощная	60	0,92	2,99	6,33	53,31	3,98	146	1,59	0,2	16	28,9	8,6	16,1	0,4	0	0	0,02	0,03	3,45					
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	0,19	0,06	4,28					
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					
512	Рис с овощами с маслом сливочным	150	3,67	4,64	33,44	190,19	240	93,2	21,6	4,6	31	5,1	17,2	51,4	0,4	29,5	0	0,02	0,02	0					
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'	757	29,85	28,75	102,38	773,49	703	956	42,6	15	198	190	154	444	6,9	62,3	1,1	0,41	0,32	21,6					
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		70,79	55,94	271,81	1841,43	1091	1994	76,6	62	331	681	257	980	13	208	1,31	0,84	0,98	69,3					
Примечание* Замена по сезону																									
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					

№	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																					
Фирм	*Морковь в нарезке	60	0,77	0,06	5,47	22,39	12,6	120	3	0,1	33	15,9	22,3	32,3	0,4	1200	0	0,04	0,03	2,94	
фирм	Тефтели " Детские" 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	
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	
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'	510	16,35	13,46	78,23	493,71	548	470	55,3	4,5	89	111	93	214	3,3	1230	0,83	0,19	0,13	15,9	
Обед																					
	Йогурт 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	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,19	3,85	16,62	108,359	4,83	317	3,98	0,2	27	16,9	17,8	46,1	0,7	0	0	0,07	0,04	5,88	
фирм	Фрикадельки "Детские" 60/30	90	8,72	8,43	7,57	140,702	68,2	231	12,6	3	38	19,8	11,8	80,8	0,9	34,6		0,04	0,07	0,62	
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	14,9	21,6	4,7	30	0,1	0,23	0,11	3,15	
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'	730	27,64	24,84	98,3	707,927	354	1074	29,3	20	120	130	209	499	9,3	165	0,98	0,46	0,46	10,9	
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		57,89	54,48	240,55	1657,49	1040	1942	111	32	272	447	336	925	14	1467	1,94	0,79	0,93	27,2	
Примечание* Замена по сезону																					
78	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	

№	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
Пятница																					
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 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	
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	1,08	0,24	12,36	53,38	15,6	236	2,4	0,6	20	40,8	15,6	27,6	0,4	0	0	0,05	0,04	72	
-	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	0	
	Итого за 'Завтрак'	530	31,70	21,47	76,99	624,13	355	580	19,2	42	86,8	417	109	429	2,3	131	0,14	0,18	0,47	84,5	
Обед																					
	*Овощная нарезка "Ассорти "	60	0,65	5,94	2,72	65,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	15,7	8,86	17,6	0,4	0	0	0,02	0,02	14,1	
сб 1982	Суп картофельный клецками	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	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	
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	
-	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	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	21,64	33,96	88,84	736,41	543	1623	57,1	7,7	96	130	99,5	352	8	82,6	0,31	0,35	0,36	28,5	
Полдник																					
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	
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		60,18	59,24	225,76	1651,75	1113	2376	108	61	227	604	227	844	12	224	1,15	0,64	1,04	159	
	Примечание* Замена по сезону																				
фирм	Салат "Витаминный" (квашенная капуста, ягоды)	60	0,86	5,93	5,49	77,63	0	0	0	0	0	23,1	7,97	15	0,3	0	0	0,01	0,03	14,6	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
			всего		всего		всего			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			
693	Молоко сгущенное	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			
-	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	Тефтели 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			
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	17,14	23,65	84,20	604,37	2026	1730,9	21694	29,28	805	198	178	385	8,6	39,3	3,58	0,41	0,59	39,8			
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 шиповника	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		60,23	59,88	197,61	1542,72	2669	2564	21742	89,9	980	660	660	280	948	14	1207	5,4	0,64	1,52	95,2			
Примечание* Замена по сезону																							
Фруктовая нарезка (апельсин)																							
60		7,30	31,82	2,49	80,3	0,6	6,6	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,12	0,01	38,8							