УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МБОУ „Губернаторский лицей № 100" СОШ 100

Общеобразовательного учреждения №

_____ В.В. Обласов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Город Кафе»

С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных школ

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 12 до 18 лет/ с 01.03.2022г

Меню с 12 до 18 лет г. Ульяновск с 01.03.22г

№	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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Первая Неделя Понедельник														
	Завтрак														
-	Йогурт	1шт	3,07	6,65	20,12	154,00	186	22,5	143	0,15	15	0	0	0,05	0,75
311	Каша рисовая молочная с маслом	255	7,34	7,11	49,56	296,74	152	42,9	4182	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	99,6	24,3	91	0,8	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		**15,67**	**16,97**	**104,22**	**639,20**	**437**	**89,7**	**4416**	**1,7**	**70,4**	**69,47**	**0,28**	**0,16**	**1,86**
	Обед														
фирм	Салат из квашен капусты с маслом растит	60	0,94	3,00	4,85	53,02	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0	1,38	0,01	14,88
139	Суп картофельный с бобовыми с зеленью	250	5,36	4,67	18,90	147,26	43,4	38,4	103	2	29,5	257,1	0,35	0,2	5,8
	Фрикадельки мясные на 1 блюдо	20	4,20	3,38	0,16	47,90	4,54	5,24	41,8	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	Макароны отварные	180	6,61	4,70	39,43	234,23	14	9,23	50,7	0,9	29,5	32,65	1	0,07	0
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	180	0,34	0,11	20,90	84,25	13	4,7	8,12	0,5	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	1,2	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 '		**32,08**	**29,40**	**124,99**	**922,25**	**152**	**101**	**366**	**6,9**	**100**	**405,6**	**11,5**	**0,46**	**33,2**
	Полдник														
Фирм	Булочка домашняя	100	7,36	15,14	57,73	402,61	14,7	10,8	59	0,9	4,75	5,2	7,55	0,1	0
-	Фрукты свежие	1шт	1,88	0,70	19,29	98,95	66	25,2	44,4	3,8	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	2,5	0	0	0,18	0,02	3,6
	Итого за 'Полдник '		**10,14**	**16,02**	**95,20**	**579,40**	**93,3**	**43,3**	**116**	**7,2**	**4,75**	**15,2**	**67,7**	**0,41**	**56,4**
	Итого за день		**57,89**	**62,39**	**324,41**	**2140,9**	**683**	**234**	**4898**	**16**	**175**	**490,3**	**79,5**	**1,03**	**91,4**

№	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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Вторая неделя Понедельник														
	Завтрак														
-	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,4	50	4,3	0	10	60	0,39	129
Фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом слив	255	8,49	7,66	48,54	302,14	153	51,3	201	1,2	44	49,73	0,24	0,16	0,62
3	Сыр порционно	15	0,03	0,04	0,00	0,54	1,29	0,05	0,74	0	0,38	0,43	0	0	0
692	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	1,67	19,68	99,25	52,9	5,99	37,7	0,1	9	9,9	0	0,02	0,23
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		**14,80**	**10,35**	**103,01**	**575,17**	**281**	**85,7**	**290**	**5,6**	**53,4**	**70,06**	**60,2**	**0,57**	**130**
	Обед														
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/10	1,94	5,94	12,36	114,16	42,8	22,3	50,3	1,1	42,9	250,3	0,25	0,05	7,67
	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,1	0,4	0	0	0,06	0,01	0
451	Котлеты из говядины с соусом томатным 80/30	110	12,66	12,20	12,76	213,86	11,21	17,42	107,9	1,88	6,37	56,75	2,58	0,06	0,6
	Огурцы соленые (доп гарнир)	25	0,19	0,02	0,56	3,65	5,05	3,04	9,15	0,13	0	2,5	0,025	0	1
516	Макароны отварные	180	6,61	4,70	39,43	234,23	14	9,23	50,7	0,9	29,5	32,65	1	0,07	0
686	Чай с лимоном и сахаром	186	0,23	0,05	13,43	53,98	2,91	0,74	1,33	0,1	0	0,13	0,01	0	1,04
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,5	0,5	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		**28,27**	**25,39**	**102,57**	**773,33**	**92**	**76,1**	**305**	**6,1**	**78,7**	**342,7**	**4,74**	**0,28**	**10,3**
	Полдник														
767	Булочка ванильная	100	7,87	7,04	55,66	323,99	18	11,3	65	1	14,3	15,6	3,62	0,1	0
335	Морковь тушеная с яблоками	150	1,96	5,79	15,31	127,20	45,8	51,2	76,8	1,6	44,3	2600	9,59	0,12	10,5
-	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	0,18	0,02	3,6
	Итого за 'Полдник '		**10,72**	**13,01**	**89,15**	**529,02**	**76,3**	**69,7**	**154**	**5**	**58,5**	**2616**	**13,4**	**0,24**	**14,1**
	Итого за день		**53,79**	**48,75**	**294,73**	**1877,5**	**449**	**232**	**749**	**17**	**191**	**3029**	**78,4**	**1,09**	**155**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Вторник														
	Завтрак														
340	Омлет натуральный	200	19,22	23,93	2,44	301,55	111	20,2	273	3,5	402	443,7	1,01	0,1	0,19
101	Горошек зеленый порционно	35	1,06	0,07	2,23	17,14	6,86	7,2	21,3	0,2	0	17,5	0,07	0,04	3,43
686	Чай с лимоном и сахаром	186	0,23	0,05	13,43	53,98	2,91	0,74	1,33	0,1	0	0,13	0,01	0	1,04
-	Горячий бутерброд с сыром 30/15/5	50	6,11	8,76	14,77	166,44	154,1	16,32	120	0,74	62,72	71,35	0,64	0,05	0,12
	Итого за 'Завтрак '		**26,62**	**32,81**	**32,87**	**539,10**	**275**	**44,5**	**416**	**4,5**	**465**	**532,6**	**1,73**	**0,19**	**4,78**
	Обед														
фирм	Салат из квашен капусты с ягодами	60	0,90	3,00	4,80	51,00	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0	1,38	0,01	14,88
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,32	4,67	18,81	146,61	40,2	37,4	102	2	29,5	245,8	0,33	0,2	5,2
	Фрикадельки на 1 блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,2	0,5	2	4,16	0,11	0,01	0,06
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 80/30	110	13,68	2,84	2,49	90,73	28,1	39,6	163	0,7	7,78	234,5	1,68	0,09	1,96
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,5	18	24,4	0,6	0	104,9	0,99	0,02	0,29
520	Картофельное пюре	180	3,76	4,91	23,53	159,80	49,6	35,7	106	1,3	25,8	33,5	0,2	0,14	6,24
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,5	0,5	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		**32,60**	**18,93**	**100,42**	**729,03**	**189**	**164**	**511**	**7,1**	**65,1**	**623,2**	**5,5**	**0,56**	**28,6**
	Полдник														
766	Сдоба обыкновенная	100	8,07	6,15	55,62	318,25	17,8	11,7	63,4	1	6,32	6,92	3,42	0,11	0
-	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182	20	120	0,2	19	41,8	0	0,04	0,74
	Итого за 'Полдник '		**13,03**	**10,71**	**64,55**	**413,63**	**200**	**31,7**	**183**	**1,1**	**25,3**	**48,72**	**3,42**	**0,15**	**0,74**
	Итого за день		**72,25**	**62,45**	**197,84**	**1681,8**	**664**	**240**	**1110**	**13**	**555**	**1205**	**10,7**	**0,9**	**34,2**

№	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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Среда														
	Завтрак														
366	Запеканка из творога со сгущен молоком	180/30	33,85	24,70	44,97	540,59	349	50,5	403	1,2	155	178,6	0,85	0,1	0,59
Фирм	Напиток апельсиновый	180	0,08	0,02	21,82	84,07	3,5	1,07	1,86	0,1	0	0,7	0,02	0	2,09
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		**35,91**	**24,92**	**80,80**	**691,83**	**352**	**51,6**	**405**	**1,3**	**155**	**179,3**	**0,87**	**0,1**	**2,68**
	Обед														
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,06	3,15	19,26	123,06	23,9	24,3	65,4	1	23,8	239,6	0,35	0,1	7,2
Фирм	Филе куриное тушен в смет соусе	100	10,38	17,80	3,91	218,68	26	13,4	104	1,1	47,4	63,94	3,16	0,04	0,88
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,3	0,3	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
511	Рис отварной	180	4,40	4,03	44,54	240,01	57,7	63,1	128	1,3	19,2	44,04	0,7	0,08	7,92
	Огурцы свежие порционно(доп гарнир)	25	0,18	0,02	0,57	3,65	5,05	3,04	9,13	0,12	0	2,5	0,03	0,01	1
фирм	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,38	0,07	17,57	73,48	85,4	57,1	65,4	1,3	0	98,7	1,05	0,06	30,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,5	0,5	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		**25,80**	**28,53**	**109,88**	**824,17**	**216**	**184**	**460**	**6,7**	**97,7**	**464,2**	**6,21**	**0,39**	**47,8**
	Полдник														
Фирм	Лепешка сметанная	100	5,96	8,85	39,95	268,45	23,1	9,95	62,9	0,8	69,3	75,38	0,93	0,1	0,03
-	Сок фруктово- ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	0,18	0,02	3,6
	Итого за 'Полдник '		**6,86**	**9,03**	**58,13**	**346,28**	**35,7**	**17,2**	**75,5**	**3,3**	**69,3**	**75,38**	**1,11**	**0,12**	**3,63**
	Итого за день		**68,57**	**62,48**	**248,81**	**1862,3**	**603**	**253**	**941**	**11**	**322**	**718,9**	**8,19**	**0,61**	**54,1**

№	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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Четверг														
	Завтрак														
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,20	12,8	5,2	12	0,32	0	11,2	0,84	0	3,84
фирм	Биточки "Пышка " с соусом томатным 80/30	110	13,29	18,42	8,67	256,27	13	25,06	136,3	2,04	6,37	313,23	4,23	0,07	2,14
516	Макароны отварные	180	6,61	4,70	39,43	234,23	14	9,23	50,7	0,9	29,5	32,65	1	0,07	0
692	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	1,67	19,68	99,25	52,9	5,99	37,7	0,1	9	9,9	0	0,02	0,23
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,3	0,6	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		**25,36**	**26,93**	**89,54**	**710,87**	**98,6**	**54,3**	**260**	**4**	**44,9**	**367**	**6,59**	**0,21**	**6,21**
	Обед														
71	Винегрет ов.(капуста кв., огурцы сол.)	60	0,86	5,97	3,49	73,35	13,5	7,74	16,6	0,3	0	121,2	2,71	0,01	4,21
138	Суп картофельный с крупой	250	1,68	2,60	12,49	84,13	18,9	21,3	50,5	0,8	16,7	219,9	0,18	0,08	6,79
	Фрикадельки тна 1 блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,2	0,5	2	4,16	0,11	0,01	0,06
436	Жаркое по-домашнему	200	12,61	13,97	23,26	276,30	26	43,8	182	2,8	0	10,56	2,74	0,18	28,9
Фирм	Напиток "Солнечный"	180	0,08	0,02	21,82	84,07	3,5	1,07	1,86	0,1	0	0,7	0,02	0	2,09
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,5	0,5	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		**23,25**	**26,02**	**85,26**	**686,44**	**79,8**	**98,7**	**349**	**6,2**	**18,7**	**356,9**	**6,56**	**0,38**	**42,1**
	Полдник														
Фирм	Пышка " Эстонская"	75	9,05	11,77	27,74	257,75	169	13,6	143	0,7	33,4	61,26	4	0,06	0,06
-	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182	20	120	0,2	19	41,8	0	0,04	0,74
	Итого за 'Полдник '		**14,01**	**16,33**	**36,67**	**353,13**	**352**	**33,5**	**263**	**0,9**	**52,4**	**103,1**	**4**	**0,1**	**0,8**
	Итого за день		**62,62**	**69,28**	**211,47**	**1750,4**	**530**	**187**	**871**	**11**	**116**	**826,9**	**17,2**	**0,69**	**49,1**

№	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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Четверг														
	Завтрак														
Фирм	Тефтели "Забава" (куры,рис) 80/30	110	11,89	14,91	13,18	237,24	17,7	17	112	1,1	30,3	102,1	4,15	0,05	1,02
516	Макароны отварные	180	6,61	4,70	39,43	234,23	14	9,23	50,7	0,9	29,5	32,65	1	0,07	0
	Огурцы свежие порционно(доп гарнир)	25	0,18	0,02	0,57	3,65	5,05	3,04	9,13	0,12	0	2,5	0,03	0,01	1
-	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,3	0,6	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		**22,22**	**20,07**	**90,04**	**642,87**	**55,3**	**45,3**	**208**	**5,3**	**59,8**	**137,3**	**5,88**	**0,2**	**5,62**
	Обед														
20/1	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,82	4,95	4,08	66,13	19,3	11,5	22,5	0,7	0	1,18	2,26	0,01	1,16
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,06	3,15	19,26	123,06	23,9	24,3	65,4	1	23,8	239,6	0,35	0,1	7,2
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,3	0,3	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	107,9	1,88	6,37	56,75	2,58	0,06	0,6
520	Картофельное пюре	180	3,76	4,91	23,53	159,80	49,6	35,7	106	1,3	25,8	33,5	0,2	0,14	6,24
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,5	18	24,4	0,6	0	104,9	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,5	0,5	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		**28,62**	**28,72**	**110,24**	**840,43**	**150**	**130**	**415**	**7,5**	**63,4**	**451,4**	**7,3**	**0,43**	**15,6**
	Полдник														
	Вафли	50	1,88	13,46	32,08	251,68	3,52	2,61	18,3	0,3	1,8	0	2,4	0,02	0
-	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,4	50	4,3	0	10	60	0,39	129
-	Сок фруктовао-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	0,18	0,02	3,6
	Итого за 'Полдник '		**4,74**	**14,43**	**71,03**	**435,59**	**89,6**	**38,2**	**80,9**	**7,1**	**1,8**	**10**	**62,6**	**0,43**	**133**
	Итого за день		**55,58**	**63,22**	**271,31**	**1918,9**	**295**	**214**	**704**	**20**	**125**	**598,6**	**75,8**	**1,06**	**154**

№	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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Пятница														
	Завтрак														
340	Омлет натуральный	200	18,31	18,58	4,57	258,08	157	24,7	280	3,1	344	378,1	0,83	0,1	0,52
101	Горошек зеленый порционно	35	1,06	0,07	2,23	17,14	6,86	7,2	21,3	0,2	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	0	0	0	0	0
Фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	19,98	134,22	11,5	4,98	31,4	0,4	34,6	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**	**36,9**	**333**	**3,8**	**378**	**433,3**	**1,37**	**0,19**	**3,97**
	Обед														
71	Винегрет ов. (капуста кв., огурцы сол.)	60	0,86	5,97	3,49	73,35	13,5	7,74	16,6	0,3	0	121,2	2,71	0,01	4,21
135	Суп из овощей со сметаной	260	2,19	6,51	11,48	118,27	35,2	22,3	57,2	0,8	46,3	264,9	0,25	0,08	8,87
[illegible]	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,1	0,4	0	0	0,06	0,01	0
фирм	Бефстроганов из кур	50/50	12,44	16,65	5,40	223,35	35,4	15,5	122	1,1	47	81,68	3,61	0,05	1,48
512	Рис припущенный	180	4,47	4,68	45,36	249,51	9,18	31	92	0,7	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	0,1	0	0,7	0,02	0	2,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,5	0,5	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		**26,68**	**36,31**	**111,58**	**902,00**	**113**	**101**	**376**	**5**	**123**	**501,5**	**7,77**	**0,29**	**16,7**
	Полдник														
Фирм	Булочка домашняя	100	7,36	15,14	57,73	402,61	14,7	10,8	59	0,9	4,75	5,2	7,55	0,1	0
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,97	9,71	16,26	165,17	42,3	22,9	45,9	2	3	9,33	4,64	0,03	5,57
-	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182	20	120	0,2	19	41,8	0	0,04	0,74
	Итого за 'Полдник '		**14,29**	**29,41**	**82,92**	**663,16**	**239**	**53,7**	**225**	**3,1**	**26,8**	**56,33**	**12,2**	**0,17**	**6,31**
	Итого за день		**65,50**	**89,04**	**248,54**	**2093,38**	**529**	**192**	**934**	**12**	**528**	**991,1**	**21,3**	**0,65**	**26,9**

№	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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Пятница														
	Завтрак														
02	Каша пшенная молочная с маслом сл	255	10,06	7,01	48,45	302,87	145	59,9	222	1,6	24	46,28	0,23	0,22	0,62
	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129	5,15	73,5	0,2	38,2	43,2	0,08	0,01	0,1
85	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мармелад	30	0,12	0,00	22,34	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	Ватрушка с творогом	50	5,91	2,78	17,92	123,62	29,6	7,09	55,3	0,4	9,08	25,48	0,59	0,03	0,01
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		**21,93**	**14,37**	**115,96**	**685,71**	**305**	**72,1**	**351**	**2,2**	**71,3**	**115**	**0,9**	**0,26**	**0,73**
	Обед														
70	Маринад овощной	60	0,73	5,44	4,33	71,15	11,5	13,44	22,25	0,35	0	703	2,84	0,02	2,38
24	Щи из свежей капусты с картофелем со сме	260	2,00	6,20	8,81	103,33	44,3	20,1	48,3	0,8	44,5	251,1	0,23	0,06	12
	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,1	0,4	0	0	0,06	0,01	0
Фирм	Котлета "Умка" с соусом томатным80/30	110	12,72	12,63	14,13	230,93	30,5	23,2	127	1,9	24,9	80,81	2,91	0,09	0,9
30	Гороховое пюре	180	16,67	5,15	38,96	289,28	89,6	80,5	248	5,1	17,7	34,38	0,65	0,5	0
39	Компот из кураги	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,5	18	24,4	0,6	0	104,9	0,99	0,02	0,29
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,5	0,5	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		**39,68**	**31,95**	**116,84**	**960,43**	**221**	**179**	**557**	**11**	**87,1**	**1174**	**8,49**	**0,79**	**15,6**
	Полдник														
766	Сдоба обыкновенная	100	8,07	6,15	55,62	318,25	17,8	11,7	63,4	1	6,32	6,92	3,42	0,11	0
531	Компот из свежих яблок	180	0,35	0,14	24,86	99,31	13,7	4,96	8,54	0,8	0	1,8	10,8	0,06	9,5
	Итого за 'Полдник '		**8,42**	**6,29**	**80,48**	**417,57**	**31,5**	**16,7**	**72**	**1,8**	**6,32**	**8,72**	**14,2**	**0,17**	**9,5**
	Итого за день		**70,03**	**52,61**	**313,28**	**2063,7**	**557**	**267**	**980**	**15**	**165**	**1298**	**23,6**	**1,22**	**25,8**

№	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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Суббота														
	Завтрак														
3	Сыр порционно	15	0,03	0,04	0,00	0,54	1,29	0,05	0,74	0	0,38	0,43	0	0	0
437	Гуляш из говядины	50/50	14,57	15,89	3,83	218,10	17,1	20,4	156	2,3	0	4,26	2,18	0,05	0,84
224	Рагу из овощей	180	3,56	8,04	21,99	182,45	44,7	41,6	90,5	1,5	55,2	722,1	0,47	0,13	15,9
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		**20,99**	**24,28**	**57,73**	**542,26**	**63,4**	**62,1**	**247**	**3,8**	**55,6**	**726,8**	**2,65**	**0,18**	**16,8**
	Обед														
-	Фрукты свежие	1шт	1,88	0,70	19,29	98,95	66	25,2	44,4	3,8	0	10	60	0,29	52,8
сб 1982г	Суп картоф клецками	250	4,08	5,13	22,49	158,12	24,1	20,6	65,7	1	42,8	253,2	0,52	0,09	5,19
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,3	0,3	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
фирм	Жаркое из птицы	200	10,73	12,43	23,37	255,24	25,1	32,4	118	1,8	17,2	49,17	3,52	0,11	9,08
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,5	18	24,4	0,6	0	104,9	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,5	0,5	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		**25,01**	**21,76**	**115,76**	**789,90**	**161**	**120**	**342**	**9,1**	**67,3**	**432,7**	**65,9**	**0,61**	**67,5**
	Полдник														
741	Ватрушка с творогом	50	5,91	2,78	17,92	123,62	29,6	7,09	55,3	0,4	9,08	25,48	0,59	0,03	0,01
-	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	0,18	0,02	3,6
	Итого за 'Полдник '		**6,81**	**2,96**	**36,10**	**201,45**	**42,2**	**14,3**	**67,9**	**2,9**	**9,08**	**25,48**	**0,77**	**0,05**	**3,61**
	Итого за день		**52,80**	**49,01**	**209,60**	**1533,60**	**267**	**196**	**657**	**16**	**132**	**1185**	**69,4**	**0,84**	**87,9**

№	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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Суббота														
	Завтрак														
366	Запеканка из творога со сгущен молоком	180/30	33,85	24,70	44,97	540,59	349	50,5	403	1,2	155	178,6	0,85	0,1	0,59
593	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	108	11,8	78,2	0,6	30,3	33,6	0,46	0,04	0,08
	Итого за 'Завтрак '		**41,84**	**31,85**	**69,93**	**740,50**	**556**	**86,6**	**572**	**2,5**	**196**	**232,1**	**1,32**	**0,17**	**1,14**
	Обед														
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	19,2	7,8	18	0,48	0	16,8	1,26	0,01	5,76
132	Рассольник Ленингр. со сметаной	250/10	2,51	6,38	16,51	139,21	29,1	25,5	73,8	1	44,5	251,7	0,29	0,09	6,71
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,3	0,3	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	34,3	48,9	178	2,3	57,8	109,6	3,13	0,21	16,3
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,5	18	24,4	0,6	0	104,9	0,99	0,02	0,29
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,5	0,5	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		**23,75**	**29,61**	**107,59**	**818,39**	**129**	**124**	**384**	**6,3**	**110**	**498,4**	**6,59**	**0,43**	**29,2**
	Полдник														
770	Булочка дорожная	100	6,68	11,84	51,14	343,59	12,8	9,69	53,7	0,8	0	0	6,52	0,08	0
598	Кефир	180	5,29	5,83	7,29	106,27	219	25,5	173	0,2	36,5	40,92	0	0,05	1,28
	Итого за 'Полдник '		**11,96**	**17,68**	**58,43**	**449,86**	**231**	**35,2**	**227**	**0,9**	**36,5**	**40,92**	**6,52**	**0,14**	**1,28**
	Итого за день		**77,55**	**79,14**	**235,95**	**2008,8**	**916**	**246**	**1183**	**9,7**	**342**	**771,5**	**14,4**	**0,74**	**31,6**

№	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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Вторник														
	Завтрак														
рм	Паста по-симбирски(говядина, спагетти)	230	19,55	17,58	34,93	383,20	17,5	23,9	174	2,7	17,7	37,45	2,3	0,1	0,49
	Огурцы соленые (доп гарнир)	25	0,19	0,02	0,56	3,65	5,05	3,04	9,15	0,13	0	2,5	0,025	0	1
4	Компот из свежих ягод	180	0,26	0,11	23,06	93,95	10,1	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	23,3	0,6	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		**22,64**	**17,97**	**77,23**	**570,73**	**38,5**	**43,8**	**215**	**3,8**	**17,7**	**44,54**	**3,04**	**0,16**	**23,1**
	Обед														
рм	Салат "Бурячок" (свекла, яблоки, з/гор)	60	1,02	5,99	4,68	79,88	17	11,4	24,7	0,8	0	8,85	2,73	0,02	3,38
1982г	Суп картоф клецками	250	4,08	5,13	22,49	158,12	24,1	20,6	65,7	1	42,8	253,2	0,52	0,09	5,19
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,3	0,3	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
4	Рыба, тушеная в томате с овощами 80/30	110	13,68	2,84	2,49	90,73	28,1	39,6	163	0,7	7,78	234,5	1,68	0,09	1,96
0	Картофельное пюре	180	3,56	4,65	26,53	169,20	35,8	15,9	70,6	1,1	16,8	33,5	0,2	0,11	3,12
9	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,5	18	24,4	0,6	0	104,9	0,99	0,02	0,29
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,5	0,5	0	0	0,39	0,04	0
	Итого за 'Обед '		**30,67**	**22,11**	**106,80**	**775,51**	**151**	**129**	**437**	**6,1**	**74,7**	**650,4**	**7,03**	**0,43**	**14,1**
	Полдник														
6	Запеканка из творога	150	23,14	13,21	20,15	295,99	210	31,8	262	0,8	84,3	96,84	0,5	0,07	0,44
	Молоко сгущенное цельное	30	2,12	2,50	16,32	93,32	89,3	9,69	61,1	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,12
3	Какао с молоком	180	3,28	3,01	20,53	121,29	99,6	24,3	91	0,8	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
	Итого за 'Полдник '		**28,54**	**18,72**	**56,99**	**510,60**	**399**	**65,8**	**414**	**1,7**	**108**	**130,9**	**0,57**	**0,11**	**1,03**
	Итого за день		**81,85**	**58,8**	**241,02**	**1856,8**	**589**	**239**	**1067**	**12**	**200**	**825,8**	**10,6**	**0,7**	**38,2**

№	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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Среда														
	Завтрак														
	Фрукты свежие	1шт	1,88	0,70	19,29	98,95	66	25,2	44,4	3,8	0	10	60	0,29	52,8
3	Икра свекольная	60	1,11	4,38	5,06	66,46	16,72	11,58	23,82	0,68	0	21,07	2,25	0,02	2,8
ирм	Плов из мяса птицы	200	19,74	24,46	36,53	452,53	29,5	45,3	228	2,1	55,8	289,4	4,27	0,08	1,43
05	Напиток шиповника	180	0,58	0,24	21,44	96,46	10,2	2,75	2,75	0,5	0	147,1	0,68	0,01	36
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,3	0,6	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		**25,95**	**30,04**	**101,00**	**804,33**	**128**	**93,7**	**322**	**7,8**	**55,8**	**467,6**	**67,7**	**0,45**	**93**
	Обед														
5	Салат "Степной"	60	0,71	2,46	4,35	44,30	9,83	9,28	21,3	0,3	0	122,8	1,13	0,03	2,35
10	Борщ с капустой с картоф со сметаной	260	1,94	5,94	12,36	114,16	42,8	22,3	50,3	1,1	42,9	250,3	0,25	0,05	7,67
	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,1	0,4	0	0	0,06	0,01	0
37	Гуляш из говядины	50/50	14,57	15,89	3,83	218,10	17,1	20,4	156	2,3	0	4,26	2,18	0,05	0,84
02	Каша гречневая с маслом	180	5,58	5,50	24,34	181,06	9,31	85,5	126	2,9	29,5	33,55	0,41	0,16	0
35	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,5	0,5	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		**29,61**	**32,30**	**82,15**	**762,68**	**95,5**	**161**	**439**	**8,6**	**72,4**	**411,2**	**4,84**	**0,38**	**10,9**
	Полдник														
ирм	Лепешка сметанная	100	5,96	8,85	39,95	268,45	23,1	9,95	62,9	0,8	69,3	75,38	0,93	0,1	0,03
35	Морковь тушеная с яблоками	150	1,96	5,79	15,31	127,20	45,8	51,2	76,8	1,6	44,3	2600	9,59	0,12	10,5
	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182	20	120	0,2	19	41,8	0	0,04	0,74
	Итого за 'Полдник '		**12,88**	**19,20**	**64,19**	**491,02**	**251**	**81,1**	**259**	**2,5**	**133**	**2718**	**10,5**	**0,26**	**11,2**
	Итого за день		**68,44**	**81,54**	**247,34**	**2058**	**475**	**336**	**1021**	**19**	**261**	**3596**	**83,1**	**1,09**	**115**