

*www.n12*



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Руководитель**  
**общеобразовательного учреждения №**

*[Handwritten signature]*

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор ООО «Город Кафе»**



*[Handwritten signature]*  
**С.К. Кондрев**

**ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений**

**Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска**

**/возрастная группа с 12 до 18 лет /с 01.09. 2022г.**

# МЕНЮ с 01.09.22г СОШ г. Ульяновск с 12-18 лет

1 Неделя понедельник

№	Наименование блюда	Выход,		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		г	штг				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																
-	Фрукты свежие (посезонно)		1штг	1,96	0,78	24,30	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4	
302	Каша овсяная молочная с маслом	255		9,80	8,24	44,76	163,8	71,09	266,2	2,03	24,36	45,06	0,98	0,23	0,64	
693	Какао с молоком	200		3,64	3,34	15,02	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
-	Хлеб пшеничный	80		5,29	0,53	37,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,69</b>	<b>12,89</b>	<b>121,60</b>	<b>12,89</b>	<b>670,78</b>	<b>347,6</b>	<b>126,5</b>	<b>417,3</b>	<b>7,22</b>	<b>36,36</b>	<b>77,18</b>	<b>61</b>	<b>0,66</b>	<b>130,5</b>	
<b>Обед</b>																
фирм	*Салат из свежих овощей " Ассорти"	100		1,55	4,99	6,27	42,14	17,21	32,9	0,59	0	209,91	2,35	0,03	35,13	
139	Суп картофельный с бобовыми	250		5,36	4,67	22,28	43,43	38,4	102,9	1,99	29,5	257,05	0,35	0,2	5,8	
фирм	Крокеты " Школьные " туш в соусе 80/30	110		11,41	10,85	9,22	179,78	14,97	104,4	1,1	43,7	80,42	0,59	0,05	0,73	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180		6,61	4,70	41,52	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200		0,10	0,04	11,13	43,78	3,01	2,85	2,05	0	0	0,2	0	1,2	
-	Хлеб ржано-пшеничный	70		4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0	
-	Хлеб пшеничный	50		3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,86</b>	<b>26,40</b>	<b>142,49</b>	<b>142,49</b>	<b>922,14</b>	<b>149,5</b>	<b>114,9</b>	<b>401,3</b>	<b>7,43</b>	<b>102,7</b>	<b>580,73</b>	<b>5,46</b>	<b>0,49</b>	<b>42,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,55</b>	<b>39,29</b>	<b>264,08</b>	<b>1592,92</b>	<b>497,2</b>	<b>241,4</b>	<b>818,6</b>	<b>14,7</b>	<b>139,1</b>	<b>657,91</b>	<b>66,46</b>	<b>1,14</b>	<b>173,4</b>		
<b>*Примечание : Замена посезонно -далее (ЗП)</b>																
фирм	Салат из отварной свеклы с сыром	100		3,61	12,05	7,44	148,66	116,6	19,89	88,74	1,1	23	27,4	4,53	0,01	1,62

Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г всего	Белки, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
3	Сыр порционнo	15	3,87	0,00	51,54	147	8,09	88,2	0,1	30,87	35,7	0,06	0	0,1	
302	Каша молочная гречневая со слив маслом	255	10,70	48,55	298,29	140	123,5	257,2	3,78	32,1	60,3	0,55	0,23	0,62	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,45</b>	<b>14,37</b>	<b>602,06</b>	<b>345,5</b>	<b>138,2</b>	<b>387,2</b>	<b>3,96</b>	<b>72,97</b>	<b>107</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>0,99</b>	
<b>Обед</b>															
-	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4	
124	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,12	6,20	97,88	39,61	13,4	31,74	0,48	44,5	250,15	0,2	0,02	9,61	
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 80/30	110	13,68	2,84	90,73	29,82	39,74	163	0,73	7,78	234,52	1,68	0,09	1,96	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	159,48	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4	33,09	0,21	0,14	6,27	
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92	
-	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,34</b>	<b>15,89</b>	<b>786,37</b>	<b>320,8</b>	<b>221,3</b>	<b>543,6</b>	<b>11,2</b>	<b>77,68</b>	<b>680,76</b>	<b>64,79</b>	<b>0,84</b>	<b>160,1</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>52,79</b>	<b>30,26</b>	<b>1388,42</b>	<b>666,3</b>	<b>359,5</b>	<b>930,8</b>	<b>15,1</b>	<b>150,7</b>	<b>787,76</b>	<b>65,4</b>	<b>1,09</b>	<b>161,1</b>	

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
<b>Среды</b>														
<b>Завтрак</b>														
366	180/20	31,78	23,35	45,28	517,89	338,3	48,51	384,1	1,09	145,7	168,2	0,8	0,1	0,57
686	200	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
Фирм	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>37,92</b>	<b>31,21</b>	<b>74,73</b>	<b>729,83</b>	<b>526,2</b>	<b>107,8</b>	<b>537</b>	<b>2,62</b>	<b>168</b>	<b>243,26</b>	<b>4,08</b>	<b>0,19</b>	<b>13,76</b>
<b>Обед</b>														
*Салат из белокочанной капусты с зеленым														
фирм	100	2,31	9,90	7,68	123,97	44,12	19,49	47,46	0,61	0	15,37	4,52	0,09	38,66
сб 1982	250	4,08	5,13	24,36	158,12	22,33	20,5	65,31	0,99	42,75	253,18	0,52	0,09	5,19
492	250	17,18	25,11	57,70	524,42	28,88	55,06	228,6	2,06	41,06	381,68	6,48	0,09	1,63
-	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
-	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,40</b>	<b>41,49</b>	<b>162,40</b>	<b>1137,60</b>	<b>133,3</b>	<b>135,3</b>	<b>463,8</b>	<b>9,13</b>	<b>83,81</b>	<b>650,93</b>	<b>12,69</b>	<b>0,41</b>	<b>49,49</b>
<b>Итого за день</b>		<b>70,32</b>	<b>72,71</b>	<b>237,13</b>	<b>1867,44</b>	<b>659,5</b>	<b>243,1</b>	<b>1001</b>	<b>11,8</b>	<b>251,8</b>	<b>894,19</b>	<b>16,77</b>	<b>0,6</b>	<b>63,25</b>
*Примечание : Замена посезонно (ЗП)														
(ЗП)	100	3,16	4,17	13,00	101,70	49	12,72	72,2	1,08	0	15,4	3,33	0,08	3,33

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	В1, мг	С, мг	

**Четверг**

**Завтрак**

	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44	0	66,5	0,35	0,03	12,25
478 Овощи порционно (посезонно)	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
- Запеканка картофельная с мясом птицы	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
- Сок фруктовый	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>19,03</b>	<b>17,72</b>	<b>99,90</b>	<b>633,10</b>	<b>54,17</b>	<b>66,67</b>	<b>204,8</b>	<b>5,51</b>	<b>57,75</b>	<b>176,11</b>	<b>3,68</b>	<b>0,26</b>	<b>32,56</b>	

**Обед**

71 Винегрет овощной	100	1,43	9,96	7,37	122,24	22,54	12,9	27,67	0,55	0	202,07	4,52	0,02	7,02
135 Суп из овощей со сметаной	250/10	2,19	6,51	13,48	118,27	33,26	22,22	56,84	0,83	46,28	264,94	0,25	0,08	8,87
451 Биточки "Детские"	100	15,44	13,60	14,18	241,34	10,85	19,01	129,3	2,23	0	0	3,13	0,06	0
330 Гороховое пюре с маслом сливочным	180	16,67	5,15	47,76	289,28	90,88	80,6	248,7	5,14	17,7	34,38	0,65	0,5	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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
- Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>44,59</b>	<b>36,43</b>	<b>158,03</b>	<b>1103,35</b>	<b>288,2</b>	<b>238,8</b>	<b>656,7</b>	<b>13,1</b>	<b>63,98</b>	<b>654,38</b>	<b>11,25</b>	<b>0,86</b>	<b>28,82</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>63,62</b>	<b>54,15</b>	<b>257,93</b>	<b>1736,45</b>	<b>342,4</b>	<b>305,5</b>	<b>861,5</b>	<b>18,6</b>	<b>121,7</b>	<b>830,49</b>	<b>14,93</b>	<b>1,12</b>	<b>61,38</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Пяница</b>															
<b>Завтрак</b>															
-	Фрукты свежие (посезонно)	1шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
340	Омлет натуральный	200	19,22	23,93	2,44	301,55	111,1	20,24	273,3	3,48	402	443,65	1,01	0,1	0,19
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	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>26,51</b>	<b>25,25</b>	<b>74,07</b>	<b>624,23</b>	<b>256,7</b>	<b>98,1</b>	<b>379,4</b>	<b>8,79</b>	<b>402,1</b>	<b>487,73</b>	<b>61,61</b>	<b>0,54</b>	<b>141,6</b>
<b>Обед</b>															
фирм	*Салат "Солнышко"	100	1,10	0,20	10,12	42,82	30,75	25,36	38,83	0,96	0	1003,3	7,75	0,09	33,32
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,51	6,38	18,36	139,21	27,3	25,42	73,45	0,98	44,5	251,65	0,29	0,09	6,71
Фирм	Рагу из птицы по-домашнему	250	15,84	18,91	33,59	365,29	37,68	53,59	209,1	2,72	28,98	67,44	4,14	0,21	17,34
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,29</b>	<b>26,85</b>	<b>134,73</b>	<b>878,40</b>	<b>133,7</b>	<b>144,6</b>	<b>443,7</b>	<b>10,1</b>	<b>73,48</b>	<b>1323</b>	<b>13,35</b>	<b>0,54</b>	<b>61,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,80</b>	<b>52,09</b>	<b>208,80</b>	<b>1502,63</b>	<b>390,5</b>	<b>242,7</b>	<b>823,1</b>	<b>18,9</b>	<b>475,6</b>	<b>1810,8</b>	<b>74,96</b>	<b>1,08</b>	<b>202,9</b>
<b>*Примечание : Замена посезонно (ЗП)</b>															
25	Салат " Степной"	100	1,17	4,10	7,25	73,80	16,38	15,47	35,5	0,5	0	205	1,88	0,05	3,92

Наименование блюда	Выход, г	Бслики, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг
<b>Суббота</b>														
<b>Завтрак</b>														
	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
461	110	10,85	13,70	15,07	224,69	29,68	17,84	101	1,58	5,59	62,03	4,09	0,05	1,05
512	180	4,47	5,49	47,22	256,83	7,87	30,91	91,87	0,66	35,4	39,18	0,32	0,04	0
686	200	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
-	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>18,68</b>	<b>16,64</b>	<b>109,72</b>	<b>663,72</b>	<b>113,5</b>	<b>106,6</b>	<b>240,8</b>	<b>3,43</b>	<b>40,47</b>	<b>213,92</b>	<b>4,44</b>	<b>0,17</b>	<b>28,68</b>
<b>Обед</b>														
фирм	100	2,38	10,25	19,11	171,93	60,44	29,75	108,8	1,55	0	12,01	4,53	0,1	12,46
140	250	3,06	3,15	21,11	123,06	22,06	24,15	65,01	1,02	23,83	239,59	0,35	0,1	7,2
Фирм	100	12,77	20,21	4,35	249,93	28,05	15,72	125,2	1,26	55,56	73,88	3,23	0,05	0,95
508	180	10,24	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	0
639	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
	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
-	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>37,31</b>	<b>40,93</b>	<b>171,96</b>	<b>1168,43</b>	<b>260,4</b>	<b>327,2</b>	<b>723,6</b>	<b>13,4</b>	<b>99,39</b>	<b>502,68</b>	<b>11,55</b>	<b>0,7</b>	<b>33,53</b>
<b>Итого за день</b>		<b>55,99</b>	<b>57,57</b>	<b>281,68</b>	<b>1832,15</b>	<b>373,9</b>	<b>433,8</b>	<b>964,3</b>	<b>16,8</b>	<b>139,9</b>	<b>716,6</b>	<b>15,99</b>	<b>0,87</b>	<b>62,21</b>
<b>*Примечание : Замена сезонно (ЗП)</b>														
570	100	1,22	9,07	7,22	118,50	19,2	22,4	37,08	0,58	0	1171	4,73	0	3,97

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
															Са
<b>2 неделя Понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
3	15	3,87	3,91	0,00	51,54	147	8,09	88,2	0,1	30,87	35,7	0,06	0	0,1	
302	255	10,06	7,01	50,49	302,87	145,2	59,9	222,2	1,62	24	46,28	0,23	0,22	0,62	
693	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	
-	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,85</b>	<b>14,79</b>	<b>103,03</b>	<b>633,78</b>	<b>402,5</b>	<b>94,96</b>	<b>411,5</b>	<b>2,6</b>	<b>66,87</b>	<b>104,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,26</b>	<b>1,25</b>	
<b>Обед</b>															
43	100	1,53	4,98	11,08	90,66	40,22	16,48	30,03	0,55	0	222,37	2,32	0,03	35,38	
139	250	5,36	4,67	22,28	147,26	43,43	38,4	102,9	1,99	29,5	257,05	0,35	0,2	5,8	
Фирм	100	15,32	14,96	14,80	254,89	40,95	22,72	148,2	1,55	36,28	62,57	3,42	0,08	0,96	
516	180	6,61	4,70	41,52	234,23	14,26	9,25	50,78	0,94	29,5	32,65	1	0,07	0	
-	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
-	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0	
-	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>37,66</b>	<b>30,66</b>	<b>162,34</b>	<b>1058,13</b>	<b>176,9</b>	<b>127,1</b>	<b>454,3</b>	<b>10,5</b>	<b>95,28</b>	<b>575,34</b>	<b>8,27</b>	<b>0,52</b>	<b>46,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>60,51</b>	<b>45,45</b>	<b>265,37</b>	<b>1691,91</b>	<b>579,4</b>	<b>222,1</b>	<b>865,8</b>	<b>13,1</b>	<b>162,2</b>	<b>679,44</b>	<b>8,57</b>	<b>0,78</b>	<b>47,39</b>	
<b>*Примечание : Замена посезонно (ЗП)</b>															
фирм	100	1,50	5,00	8,00	8,33	41,3	14,06	30038	0,57	0	0	2,3	0,02	24,8	



Наименование блюда	Выход,		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
	г	г				Белки, г	всего	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	180/20	33,15	23,88	40,45	510,28	321	47,42	384,2	1,15	150,5	173,66	0,83	0,1	0,54
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
Фирм	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>38,73</b>	<b>30,16</b>	<b>73,34</b>	<b>717,61</b>	<b>391</b>	<b>59,05</b>	<b>457,5</b>	<b>1,63</b>	<b>195,1</b>	<b>222,34</b>	<b>1,29</b>	<b>0,16</b>	<b>0,81</b>
<b>Обед</b>															
20	*Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,88	9,92	4,46	108,62	19,29	14,61	33,95	0,67	0	51,15	4,71	0,04	14,06
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	260	1,94	5,94	14,42	114,16	41,05	22,19	49,91	1,06	42,85	250,32	0,25	0,05	7,67
фирм	Гуляш 50/50	100	13,06	17,79	5,06	231,20	16,35	16,76	142,5	1,16	5,66	16,26	2,08	0,04	1,03
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4	33,09	0,21	0,14	6,27
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
	Мармелад	30	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,59</b>	<b>39,71</b>	<b>147,26</b>	<b>1031,50</b>	<b>254,6</b>	<b>193,3</b>	<b>525,3</b>	<b>8,55</b>	<b>73,91</b>	<b>503,82</b>	<b>9,96</b>	<b>0,46</b>	<b>41,95</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,32</b>	<b>69,87</b>	<b>220,6</b>	<b>1749,11</b>	<b>645,6</b>	<b>252,3</b>	<b>982,8</b>	<b>10,2</b>	<b>269</b>	<b>726,16</b>	<b>11,25</b>	<b>0,62</b>	<b>42,76</b>
<b>*Примечание : Замена порционно (ЗП)</b>															
	Овощи порционно ( порционно)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
		всего	Жирн, г	всего	Р			Ca	Mg	Р	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг

### Среды

#### Завтрак

Овощим свежие порционн(посезонно)	50	0,39	0,05	1,72	7,81	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9
фирм Паста по-симвирски	230	19,55	17,58	36,89	383,20	23,94	174,4	2,68	17,7	37,45	2,3	0,1	0,49
685 Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
- Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>25,28</b>	<b>18,16</b>	<b>85,94</b>	<b>607,61</b>	<b>80,24</b>	<b>251,1</b>	<b>3,97</b>	<b>17,78</b>	<b>76,53</b>	<b>2,95</b>	<b>0,17</b>	<b>17,39</b>

#### Обед

фирм Салат из отварной свеклы с сыром	100	3,61	12,05	7,44	148,66	19,89	88,74	1,1	23	27,4	4,53	0,01	1,62
сб 1982 Суп картоф клецками	250	4,08	5,13	24,36	158,12	20,5	65,31	0,99	42,75	253,18	0,52	0,09	5,19
487 Птица порционная запеченная	100	23,51	16,78	1,14	248,97	21,4	160,5	1,54	27,78	166,67	0,45	0,07	1,08
330 Г ороховое поре с маслом сливочным	180	16,67	5,15	47,76	289,28	80,6	248,7	5,14	17,7	34,38	0,65	0,5	0
705 Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	11,07	3,06	0,57	0	163,4	0,76	0,01	40
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
- Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>56,35</b>	<b>40,52</b>	<b>152,77</b>	<b>1166,48</b>	<b>286,3</b>	<b>674,8</b>	<b>12</b>	<b>111,2</b>	<b>645,72</b>	<b>7,89</b>	<b>0,82</b>	<b>47,89</b>
<b>Итого за день</b>		<b>81,63</b>	<b>58,69</b>	<b>238,71</b>	<b>1774,09</b>	<b>387,2</b>	<b>925,8</b>	<b>16</b>	<b>129</b>	<b>722,25</b>	<b>10,84</b>	<b>0,98</b>	<b>65,28</b>

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г	всего	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
<b>Четверг</b>																
<b>Завтрак</b>																
6	Горячий бутерброд с сыром	50	6,11		8,76	15,71	166,44	154,1	16,32	120	0,74	62,72	71,35	0,64	0,05	0,12
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом слив	255	8,49		7,66	50,29	302,14	153,3	51,25	201,4	1,16	44	49,73	0,24	0,16	0,62
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		0,00	26,47	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>14,62</b>		<b>16,43</b>	<b>92,46</b>	<b>573,76</b>	<b>316,1</b>	<b>67,57</b>	<b>337,5</b>	<b>1,93</b>	<b>106,7</b>	<b>121,08</b>	<b>0,88</b>	<b>0,21</b>	<b>0,74</b>
<b>Обед</b>																
-	Фрукты свежие	1 шт	1,96		0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,51		6,38	18,36	139,21	27,3	25,42	73,45	0,98	44,5	251,65	0,29	0,09	6,71
436	Жаркое по-домашнему	250	17,58		20,40	31,06	375,28	33	55,77	243,2	3,72	0	12,8	4,06	0,23	35,04
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 ржано-пшеничный	70	4,53		0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31		0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,90</b>		<b>28,78</b>	<b>148,96</b>	<b>952,77</b>	<b>264,5</b>	<b>213,7</b>	<b>560,8</b>	<b>13,4</b>	<b>44,5</b>	<b>427,45</b>	<b>67,06</b>	<b>0,91</b>	<b>184</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,52</b>		<b>45,20</b>	<b>241,43</b>	<b>1526,53</b>	<b>580,6</b>	<b>281,3</b>	<b>898,3</b>	<b>15,3</b>	<b>151,2</b>	<b>548,53</b>	<b>67,94</b>	<b>1,12</b>	<b>184,8</b>

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
-	шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
фирм	110	11,89	14,91	14,04	237,24	17,73	16,98	112,1	1,09	30,28	102,11	4,15	0,05	1,02
фирм	100	3,77	2,57	11,28	79,38	99,77	30,96	106,3	1,02	21	624,96	0,31	0,08	7,12
685	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
-	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,95</b>	<b>18,80</b>	<b>96,95</b>	<b>639,30</b>	<b>263,1</b>	<b>125,8</b>	<b>324,4</b>	<b>7,42</b>	<b>51,36</b>	<b>771,15</b>	<b>65,06</b>	<b>0,58</b>	<b>149,5</b>
<b>Обед</b>														
71	100	2,23	10,05	12,95	146,46	41,05	25,76	55,85	1,08	0	343,49	4,61	0,05	9,21
140	250	3,06	3,15	21,11	123,06	22,06	24,15	65,01	1,02	23,83	239,59	0,35	0,1	7,2
фирм	100	12,44	16,65	6,26	223,35	34,42	15,41	122,2	1,12	46,98	81,68	3,61	0,05	1,48
508	180	10,24	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	0
686	200	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
-	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
-	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>35,91</b>	<b>37,13</b>	<b>154,69</b>	<b>1068,88</b>	<b>215,6</b>	<b>301,4</b>	<b>639,4</b>	<b>12,1</b>	<b>90,89</b>	<b>723,88</b>	<b>10,9</b>	<b>0,63</b>	<b>31,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>58,86</b>	<b>55,93</b>	<b>251,64</b>	<b>1708,18</b>	<b>478,7</b>	<b>427,1</b>	<b>963,8</b>	<b>19,5</b>	<b>142,3</b>	<b>1495</b>	<b>75,96</b>	<b>1,21</b>	<b>180,5</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Суббота</b>															
<b>Завтрак</b>															
101	Горошек зеленый порционно	35	1,06	0,07	3,91	17,14	6,86	7,2	21,27	0,24	0	17,5	0,07	0,04	3,43
340	Омлет натуральный	200	19,22	23,93	2,44	301,55	111,1	20,24	273,3	3,48	402	443,65	1,01	0,1	0,19
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	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,61</b>	<b>24,53</b>	<b>53,68</b>	<b>535,29</b>	<b>190,1</b>	<b>76,88</b>	<b>350,7</b>	<b>4,72</b>	<b>402,1</b>	<b>495,23</b>	<b>1,68</b>	<b>0,18</b>	<b>15,62</b>
<b>Обед</b>															
фирм	Салат "Бурячок" (свекла, зел горошек, яблоко)	100	1,71	9,98	10,73	133,13	28,3	18,96	41,1	1,37	0	14,74	4,55	0,04	5,63
124	Щи из свеж. капусты с картоф со сметаной	260	2,12	6,20	9,16	97,88	39,61	13,4	31,74	0,48	44,5	250,15	0,2	0,02	9,61
505	Кнели паровые	100	18,38	17,83	6,49	259,54	47,66	19,26	149,7	1,68	66,13	139,05	0,73	0,06	0,61
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4	33,09	0,21	0,14	6,27
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 ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>34,80</b>	<b>40,07</b>	<b>127,18</b>	<b>982,23</b>	<b>293,5</b>	<b>191,4</b>	<b>521,4</b>	<b>9,19</b>	<b>136</b>	<b>590,03</b>	<b>8,4</b>	<b>0,45</b>	<b>35,04</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,41</b>	<b>64,6</b>	<b>180,86</b>	<b>1517,52</b>	<b>483,6</b>	<b>268,2</b>	<b>872,1</b>	<b>13,9</b>	<b>538,2</b>	<b>1085,3</b>	<b>10,08</b>	<b>0,63</b>	<b>50,66</b>