



## ГЛАВА ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА

ул. Кузнецова, д. 7, г. Ульяновск, 432017, тел. 8 (8422) 42-57-91, факс (8422) 41-46-42, e-mail: mail@ulmeria.ru

19.09.2022 № 48-ИМСЧ-  
З.А. 01 / 16 232

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Руководителям муниципальных  
общеобразовательных организаций**

О неукоснительном  
соблюдении требований

### Уважаемые руководители!

Администрация города Ульяновска в целях обеспечения единого подхода к организации здорового питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории муниципального образования «город Ульяновск», руководствуясь Уставом муниципального образования «город Ульяновск» и распоряжением Правительства Ульяновской области от 15.04.2022 № 182-пр «Об отдельных мерах по совершенствованию питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области», исполнения СанПин 2.3/2.43590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» направляет Вам утверждённое типовое меню для неукоснительного его соблюдения.

Приложение: на 34 л. в 1 экз.

Д.А.Вавилин



# МЕНЮ с 01.09.22г СОШ г. Ульяновск с 7-11 лет

1 неделя понедельник

| №  | Наименование блюда                        | Выход,<br>г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |            |             |              |               | Витамины     |             |              |  |  |
|--|---|-------------|-------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|--|
|  |   |             |                   |                  |                  |                | Са                        | Мг           | Р          | Fe          | А,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |  |  |
| <b>Завтрак</b>                             |   |             |                   |                  |                  |                |                           |              |            |             |              |               |              |             |              |  |  |
| -  | Фрукты свежие (посезонно)                 | Шт          | 1,96              | 0,78             | 24,30            | 106,08         | 73,5                      | 28,42        | 49,98      | 4,31        | 0            | 10            | 60           | 0,39        | 129,4        |  |  |
| 302  | Каша овсяная молочная с маслом слив       | 205         | 8,48              | 8,25             | 40,22            | 262,74         | 134,3                     | 62,49        | 229,9      | 1,82        | 27,24        | 50,34         | 0,99         | 0,2         | 0,51         |  |  |
| 693  | Какао с молоком                           | 200         | 3,64              | 3,34             | 15,02            | 100,26         | 110,4                     | 26,97        | 101,1      | 0,88        | 12           | 22,12         | 0,01         | 0,03        | 0,52         |  |  |
| -  | Хлеб пшеничный                            | 60          | 3,97              | 0,39             | 28,14            | 134,34         | 0                         | 0            | 0          | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |  |  |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                  |   |             | <b>18,05</b>      | <b>12,78</b>     | <b>107,68</b>    | <b>603,41</b>  | <b>318,1</b>              | <b>117,9</b> | <b>381</b> | <b>7,01</b> | <b>39,24</b> | <b>82,46</b>  | <b>61</b>    | <b>0,63</b> | <b>130,4</b> |  |  |
| <b>Обед</b>                                |   |             |                   |                  |                  |                |                           |              |            |             |              |               |              |             |              |  |  |
| фирм                                       | * Салат из свежих овощей " Ассорти"       | 60          | 0,93              | 2,99             | 3,76             | 43,48          | 25,28                     | 10,33        | 19,74      | 0,35        | 0            | 125,95        | 1,41         | 0,02        | 21,08        |  |  |
| 139  | Суп картофельный с бобовыми               | 200         | 5,07              | 3,81             | 20,06            | 129,87         | 36,19                     | 34,12        | 93,53      | 1,83        | 23,6         | 198,97        | 0,29         | 0,19        | 4,28         |  |  |
| фирм                                       | Крокетты "Школьные" тушеные в соусе 60/30 | 90          | 8,72              | 8,43             | 7,57             | 140,70         | 19,77                     | 11,77        | 80,84      | 0,86        | 34,57        | 64,39         | 0,46         | 0,04        | 0,62         |  |  |
| 516  | Макаронны отварные с маслом сливочным     | 150         | 5,51              | 4,57             | 34,61            | 201,11         | 12,17                     | 7,72         | 42,5       | 0,79        | 29,5         | 32,65         | 0,84         | 0,06        | 0            |  |  |
| 634  | Компот из фруктовой ягодной смеси         | 200         | 0,10              | 0,04             | 11,13            | 43,78          | 3,01                      | 2,85         | 2,05       | 0,15        | 0            | 0             | 0,2          | 0           | 1,2          |  |  |
|  | Хлеб 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            |  |  |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                     |   |             | <b>24,86</b>      | <b>20,67</b>     | <b>105,73</b>    | <b>691,60</b>  | <b>120,4</b>              | <b>99,03</b> | <b>347</b> | <b>6,64</b> | <b>87,67</b> | <b>422,66</b> | <b>4,18</b>  | <b>0,44</b> | <b>27,18</b> |  |  |
| <b>Итого за день</b>                       |   |             | <b>42,91</b>      | <b>33,45</b>     | <b>213,41</b>    | <b>1295,01</b> | <b>438,6</b>              | <b>216,9</b> | <b>728</b> | <b>13,7</b> | <b>126,9</b> | <b>505,12</b> | <b>65,18</b> | <b>1,07</b> | <b>157,6</b> |  |  |
| *Примечание : Замена посезонно -далее (ЗП) |   |             |                   |                  |                  |                |                           |              |            |             |              |               |              |             |              |  |  |
| (ЗП)                                       | Салат из отварной свеклы с сыром          | 60          | 2,17              | 7,23             | 4,46             | 89,19          | 69,98                     | 11,93        | 53,24      | 0,66        | 13,8         | 16,44         | 2,72         | 0,01        | 0,97         |  |  |

| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |      |        |       |       |      |  |  |  |
|---|--------------------|-------------|----------|-------|---------|----|------------------|-------------|---------------------------|----|------|--------|-------|-------|------|--|--|--|
|   |                    |             | всего    | всего | Са      | Мг |                  |             | Р                         | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |  |  |  |

**Вторник**  
Завтрак

|     |  |     |      |      |       |        |       |       |       |      |       |       |      |      |      |
|-----|--|-----|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|------|
| 3   | Сыр порционно                          | 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 | Каша молочная гречневая со слив маслом | 205 | 8,56 | 7,19 | 38,85 | 245,21 | 112,4 | 98,79 | 206   | 3,03 | 29,22 | 54,77 | 0,45 | 0,18 | 0,5  |
| 692 | Кофейный напиток с молоком             | 200 | 2,60 | 1,85 | 12,08 | 73,11  | 58,49 | 6,65  | 41,85 | 0,08 | 10    | 11    | 0    | 0,02 | 0,26 |
| -   | Хлеб пшеничный                         | 60  | 3,97 | 0,39 | 28,14 | 134,34 | 0     | 0     | 0     | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    |

**Итого за 'Завтрак'** 18,99 13,35 79,07 504,20 317,9 113,5 336 3,21 70,09 101,47 0,51 0,2 0,86  
Обед

|     |  |     |       |      |       |        |       |       |       |      |       |        |      |      |       |
|-----|--|-----|-------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|
| -   | Фрукты свежие( посезонно)              | шт  | 1,96  | 0,78 | 24,30 | 106,08 | 73,5  | 28,42 | 49,98 | 4,31 | 0     | 10     | 60   | 0,39 | 129,4 |
| 124 | Щи из свежей капусты со сметаной       | 210 | 1,53  | 4,37 | 8,48  | 76,78  | 31,98 | 15,88 | 36,94 | 0,59 | 31,1  | 202,04 | 0,17 | 0,04 | 9,62  |
| 374 | Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30 | 90  | 10,47 | 2,69 | 2,86  | 76,52  | 23,78 | 31,19 | 125,7 | 0,59 | 5,92  | 232,2  | 1,61 | 0,07 | 1,84  |
| 520 | Картофельное пюре с маслом сливочным   | 150 | 3,13  | 4,65 | 21,25 | 138,27 | 41,22 | 29,76 | 88,23 | 1,09 | 24,74 | 31,57  | 0,18 | 0,11 | 5,2   |
| 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     |

**Итого за 'Обед'** 22,65 13,38 108,67 617,90 301,2 209,3 495 10,9 61,76 628,81 64,67 0,82 158,9  
**Итого за день** 41,64 26,72 187,74 1122,10 619,1 322,9 831 14,1 131,9 730,28 65,18 1,02 159,8



| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |       |        |       |       |       |  |  |  |
|---|--------------------|-------------|----------|-------|---------|----|------------------|-------------|---------------------------|----|-------|--------|-------|-------|-------|--|--|--|
|   |                    |             | всего    | всего | Са      | Мг |                  |             | Р                         | Fe | А, мг | Р, мкг | Т, мг | В, мг | С, мг |  |  |  |

**Среда**

**Завтрак**

|                           |  |        |              |              |              |               |              |            |              |             |              |               |          |             |              |
|---------------------------|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------|-------------|--------------|
| 366                       | Запеканка из творога со ступненным молоком | 150/30 | 28,60        | 21,02        | 40,75        | 466,10        | 304,5        | 43,66      | 345,7        | 0,98        | 131,1        | 151,38        | 0,72     | 0,09        | 0,51         |
| 686                       | Чай с лимоном и сахаром                    | 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                      | Пышка " Эстонская "                        | 50     | 6,03         | 7,84         | 19,29        | 171,83        | 113          | 9,05       | 95,35        | 0,49        | 22,26        | 40,84         | 2,67     | 0,04        | 0,04         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |        | <b>34,74</b> | <b>28,88</b> | <b>70,20</b> | <b>678,04</b> | <b>492,4</b> | <b>103</b> | <b>498,6</b> | <b>2,51</b> | <b>153,4</b> | <b>226,44</b> | <b>4</b> | <b>0,18</b> | <b>13,71</b> |

**Обед**

|                        |   |     |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |
|------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| Фирм                   | *Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 60  | 1,39         | 5,94         | 4,61          | 74,38          | 26,47        | 11,69        | 28,48        | 0,37        | 0            | 9,22          | 2,71         | 0,05        | 23,2         |
| сб 1982                | Суп картоф клетками                               | 200 | 3,27         | 4,10         | 19,52         | 126,58         | 18,86        | 16,63        | 52,53        | 0,8         | 34,1         | 205,49        | 0,42         | 0,07        | 4,28         |
| 492                    | Плов с птицей                                     | 230 | 16,65        | 24,09        | 51,93         | 490,17         | 27,39        | 50,76        | 216,7        | 1,96        | 41,06        | 348,48        | 6            | 0,08        | 1,51         |
| -                      | 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   |     | <b>26,83</b> | <b>35,15</b> | <b>125,27</b> | <b>910,27</b>  | <b>110,7</b> | <b>119,3</b> | <b>420,1</b> | <b>8,6</b>  | <b>75,16</b> | <b>563,89</b> | <b>10,31</b> | <b>0,35</b> | <b>32,98</b> |
| <b>Итого за день</b>   |   |     | <b>61,57</b> | <b>64,03</b> | <b>195,47</b> | <b>1588,32</b> | <b>603,1</b> | <b>222,3</b> | <b>918,7</b> | <b>11,1</b> | <b>228,6</b> | <b>790,34</b> | <b>14,3</b>  | <b>0,53</b> | <b>46,69</b> |

\*Примечание : Замена сезонно (ЗП)

| (ЗП) | Салат Витаминный(капуста конс, кукуруза) | 60 | 1,90 | 2,50 | 7,80 | 61,00 | 29,4 | 7,63 | 43,3 | 0,65 | 0 | 9,22 | 2 | 0,05 | 23 |
|------|--|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|---|------|---|------|----|
|------|--|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|---|------|---|------|----|

| №                         | Наименование блюда                   | Выход,<br>г | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Минеральные элементы (мг) |             |              |               |              |             |              | Витамины |       |  |  |  |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|-------|--|--|--|
|                           |                                      |             | всего        | всего        | всего         | всего          |                  |              | Са                        | Мг          | Р            | Fe            | А, мг        | РЭ, мкг     | ТЭ, мг       | В1, мг   | С, мг |  |  |  |
| <b>Четверг</b>            |                                      |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |       |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |                                      |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |       |  |  |  |
| -                         | Овоши порціонно (посезонно)          | 30          | 0,32         | 0,05         | 1,45          | 7,31           | 3,77             | 5,32         | 6,92                      | 0,24        | 0            | 40,7          | 0,21         | 0,01        | 3,06         |          |       |  |  |  |
| 478                       | Запеканка картофельная с мясом птицы | 200         | 12,20        | 16,90        | 39,23         | 354,80         | 33,31            | 48,87        | 178,1                     | 2,27        | 57,75        | 109,61        | 3,13         | 0,21        | 16,31        |          |       |  |  |  |
| -                         | Сок фруктовый                        | 200         | 1,00         | 0,20         | 20,60         | 86,48          | 14               | 8            | 14                        | 2,8         | 0            | 0             | 0,2          | 0,02        | 4            |          |       |  |  |  |
| -                         | Хлеб пшеничный                       | 60          | 3,97         | 0,39         | 28,14         | 134,34         | 0                | 0            | 0                         | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |          |       |  |  |  |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                      |             | <b>17,49</b> | <b>17,54</b> | <b>89,42</b>  | <b>582,93</b>  | <b>51,08</b>     | <b>62,19</b> | <b>199</b>                | <b>5,3</b>  | <b>57,75</b> | <b>150,3</b>  | <b>3,54</b>  | <b>0,25</b> | <b>23,37</b> |          |       |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |                                      |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |       |  |  |  |
| 71                        | Винегрет овощной                     | 60          | 0,86         | 5,97         | 4,42          | 73,35          | 13,52            | 7,74         | 16,6                      | 0,33        | 0            | 121,24        | 2,71         | 0,01        | 4,21         |          |       |  |  |  |
| 135                       | Суп из овощей со сметаной            | 210         | 1,74         | 5,40         | 10,44         | 95,00          | 85,07            | 54,52        | 87,47                     | 1,4         | 38,6         | 232,5         | 0,65         | 0,1         | 15,83        |          |       |  |  |  |
| 451                       | Биточки "Детские"                    | 90          | 13,90        | 12,24        | 12,76         | 217,21         | 9,77             | 17,11        | 116,4                     | 2,01        | 0            | 0             | 2,81         | 0,05        | 0            |          |       |  |  |  |
| 330                       | Гороховое пюре с малом сливочным     | 150         | 13,90        | 4,90         | 39,81         | 246,55         | 75,01            | 67,12        | 207,2                     | 4,28        | 17,7         | 34,09         | 0,55         | 0,42        | 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            |          |       |  |  |  |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                      |             | <b>35,93</b> | <b>29,40</b> | <b>119,21</b> | <b>852,37</b>  | <b>314,1</b>     | <b>250,6</b> | <b>621,8</b>              | <b>12,4</b> | <b>56,3</b>  | <b>540,83</b> | <b>9,43</b>  | <b>0,78</b> | <b>32,96</b> |          |       |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>      |                                      |             | <b>53,42</b> | <b>46,94</b> | <b>208,64</b> | <b>1435,30</b> | <b>365,2</b>     | <b>312,7</b> | <b>820,8</b>              | <b>17,7</b> | <b>114,1</b> | <b>691,13</b> | <b>12,98</b> | <b>1,03</b> | <b>56,33</b> |          |       |  |  |  |

| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |       |         |        |        |       | Витамины |  |  |  |  |
|---|--------------------|-------------|----------|-------|---------|----|------------------|-------------|---------------------------|----|-------|---------|--------|--------|-------|----------|--|--|--|--|
|   |                    |             | всего    | всего | Са      | Мг |                  |             | Р                         | Fe | А, мг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |          |  |  |  |  |

**Пятница**

**Завтрак**

|                           |                           |     |              |              |              |               |            |              |              |             |              |               |              |             |              |
|---------------------------|---------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| -                         | Фрукты свежие (посезонно) | шт  | 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         | 150 | 14,41        | 17,94        | 1,83         | 226,16        | 83,36      | 15,18        | 205          | 2,61        | 301,5        | 332,74        | 0,75         | 0,07        | 0,14         |
| 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            | 60  | 3,97         | 0,39         | 28,14        | 134,34        | 0          | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                           |     | <b>20,38</b> | <b>19,13</b> | <b>64,08</b> | <b>504,06</b> | <b>229</b> | <b>93,04</b> | <b>311,1</b> | <b>7,92</b> | <b>301,6</b> | <b>376,82</b> | <b>61,35</b> | <b>0,51</b> | <b>141,5</b> |

**Обед**

|                        |  |     |              |              |               |                |            |              |              |             |              |               |              |             |              |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| фирм                   | *Салат "Солнышко"                      | 60  | 0,66         | 0,12         | 6,07          | 25,69          | 18,45      | 15,21        | 23,3         | 0,57        | 0            | 601,95        | 4,65         | 0,05        | 19,99        |
| 132                    | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 210 | 2,06         | 5,50         | 14,75         | 115,39         | 23,86      | 20,51        | 59,94        | 0,79        | 38,6         | 204,52        | 0,24         | 0,08        | 5,37         |
| Фирм                   | 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |     | <b>24,09</b> | <b>25,56</b> | <b>103,63</b> | <b>725,51</b>  | <b>118</b> | <b>129,6</b> | <b>414,7</b> | <b>9,56</b> | <b>67,58</b> | <b>874,61</b> | <b>10,2</b>  | <b>0,48</b> | <b>46,7</b>  |
| <b>Итого за день</b>   |  |     | <b>44,47</b> | <b>44,69</b> | <b>167,71</b> | <b>1229,57</b> | <b>347</b> | <b>222,6</b> | <b>725,8</b> | <b>17,5</b> | <b>369,2</b> | <b>1251,4</b> | <b>71,56</b> | <b>1</b>    | <b>188,2</b> |

\*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

|    |                   |    |      |      |      |       |      |      |      |     |   |       |      |      |      |
|----|-------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|-----|---|-------|------|------|------|
| 25 | Салат " Степной " | 60 | 0,70 | 2,46 | 4,35 | 44,30 | 9,83 | 9,28 | 21,3 | 0,3 | 0 | 122,8 | 1,13 | 0,03 | 2,35 |
|----|-------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|-----|---|-------|------|------|------|

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углевод, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    |       |         |        | Витамины |       |  |  |  |
|---|--------------------|----------|----------|-------|---------|-------|------------|----------|---------------------------|----|---|----|-------|---------|--------|----------|-------|--|--|--|
|   |                    |          | всего    | всего | всего   | всего |            |          | Са                        | Мг | Р | Fe | А, мг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг   | С, мг |  |  |  |

**Суббота**

**Завтрак**

|                           |                                    |     |              |              |              |               |              |              |              |             |              |               |             |             |              |
|---------------------------|------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|                           | Овощи порционно (посезонно)        | 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                       | Тертые 60/30                       | 90  | 8,16         | 10,49        | 11,77        | 172,42        | 22,49        | 13,71        | 76,02        | 1,2         | 4,99         | 60,71         | 3,08        | 0,03        | 0,83         |
| 512                       | Рис припущенный с маслом сливочным | 150 | 3,73         | 4,57         | 39,35        | 214,03        | 6,56         | 25,75        | 76,56        | 0,55        | 29,5         | 32,65         | 0,27        | 0,04        | 0            |
| 686                       | Чай с лимоном и сахаром            | 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        |
| -                         | Хлеб пшеничный                     | 60  | 3,97         | 0,39         | 28,14        | 134,34        | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                    |     | <b>16,61</b> | <b>15,59</b> | <b>92,47</b> | <b>576,14</b> | <b>112,2</b> | <b>101,5</b> | <b>225,5</b> | <b>3,32</b> | <b>34,57</b> | <b>207,39</b> | <b>4,39</b> | <b>0,16</b> | <b>28,68</b> |

**Обед**

|                        |  |     |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| фирм                   | *Салат из капусты "Фасолька"               | 60  | 1,43         | 6,15         | 11,46         | 103,16         | 36,26        | 17,85        | 65,27        | 0,93        | 0            | 7,21          | 2,72        | 0,06        | 7,48         |
| 140                    | Суп лапша домашняя с картофелем            | 200 | 2,36         | 2,26         | 16,14         | 92,86          | 16,92        | 17,9         | 48,96        | 0,74        | 11,44        | 193,92        | 0,28        | 0,07        | 5,88         |
| Фирм                   | Филе куриное тушен в сметанном соусе 40/50 | 90  | 10,38        | 17,80        | 4,35          | 218,68         | 23,33        | 13,2         | 103          | 1,03        | 47,35        | 63,94         | 3,16        | 0,04        | 0,88         |
| 508                    | Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив   | 150 | 8,32         | 7,33         | 42,27         | 257,55         | 51,49        | 148,9        | 215,9        | 4,67        | 30           | 52,98         | 0,94        | 0,23        | 3,15         |
| 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |     | <b>28,04</b> | <b>34,42</b> | <b>126,01</b> | <b>892,50</b>  | <b>258,7</b> | <b>301,9</b> | <b>627,4</b> | <b>11,7</b> | <b>88,79</b> | <b>471,05</b> | <b>9,81</b> | <b>0,59</b> | <b>30,31</b> |
| <b>Итого за день</b>   |  |     | <b>44,65</b> | <b>50,01</b> | <b>218,48</b> | <b>1468,64</b> | <b>370,9</b> | <b>403,4</b> | <b>852,8</b> | <b>15</b>   | <b>123,4</b> | <b>678,44</b> | <b>14,2</b> | <b>0,75</b> | <b>58,99</b> |

\*Примечание : Замена посезонно (ЭП)

|     |                 |    |      |      |      |       |      |       |       |      |   |     |      |      |      |
|-----|-----------------|----|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|---|-----|------|------|------|
| 570 | 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 |
|-----|-----------------|----|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|---|-----|------|------|------|

| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |       |         |        |        |       | Витамины |  |  |  |  |
|---|--------------------|-------------|----------|-------|---------|----|------------------|-------------|---------------------------|----|-------|---------|--------|--------|-------|----------|--|--|--|--|
|   |                    |             | всего    | всего | Са      | Мг |                  |             | Р                         | Fe | А, мг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |          |  |  |  |  |

**2 недели Понедельник**

**Завтрак**

|                           |                                       |     |              |              |              |               |              |              |              |             |              |              |             |             |             |
|---------------------------|---------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 3                         | Сыр порционню                         | 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                       | Каша пшениная молочная с маслом слив. | 205 | 8,05         | 6,71         | 41,41        | 256,08        | 116,9        | 47,95        | 178,1        | 1,3         | 21,12        | 40,62        | 0,19        | 0,18        | 0,5         |
| 693                       | Какао с молоком                       | 200 | 3,64         | 3,34         | 15,02        | 100,26        | 110,4        | 26,97        | 101,1        | 0,88        | 12           | 22,12        | 0,01        | 0,03        | 0,52        |
| -                         | Хлеб пшеничный                        | 60  | 3,97         | 0,39         | 28,14        | 134,34        | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                       |     | <b>19,53</b> | <b>14,36</b> | <b>84,56</b> | <b>542,21</b> | <b>374,2</b> | <b>83,01</b> | <b>367,4</b> | <b>2,28</b> | <b>63,99</b> | <b>98,44</b> | <b>0,26</b> | <b>0,22</b> | <b>1,12</b> |

**Обед**

|                        |  |     |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 43                     | *Салат из белокочанной капусты и моркови | 60  | 0,92         | 2,99         | 6,65          | 54,40          | 24,13        | 9,89         | 18,02        | 0,33        | 0            | 133,42        | 1,39        | 0,02        | 21,23        |
| 139                    | Суп картофельный с бобовыми              | 200 | 5,07         | 3,81         | 20,06         | 129,87         | 36,19        | 34,12        | 93,53        | 1,83        | 23,6         | 198,97        | 0,29        | 0,19        | 4,28         |
| Фирм                   | Биточки "Тотоши"                         | 90  | 13,79        | 13,47        | 13,32         | 229,40         | 36,86        | 20,45        | 133,4        | 1,4         | 32,65        | 56,31         | 3,08        | 0,07        | 0,86         |
| 516                    | Макаронны отварные с маслом сливочным    | 150 | 5,51         | 4,57         | 34,61         | 201,11         | 12,17        | 7,72         | 42,5         | 0,79        | 29,5         | 32,65         | 0,84        | 0,06        | 0            |
| -                      | Сок фруктово-ягодный                     | 200 | 1,00         | 0,20         | 20,60         | 86,48          | 14           | 8            | 14           | 2,8         | 0            | 0             | 0,2         | 0,02        | 4            |
| -                      | Хлеб 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |     | <b>30,82</b> | <b>25,86</b> | <b>123,85</b> | <b>833,91</b>  | <b>147,4</b> | <b>112,4</b> | <b>409,8</b> | <b>9,83</b> | <b>85,75</b> | <b>422,05</b> | <b>6,78</b> | <b>0,48</b> | <b>30,37</b> |
| <b>Итого за день</b>   |  |     | <b>50,35</b> | <b>40,22</b> | <b>208,41</b> | <b>1376,12</b> | <b>521,6</b> | <b>195,4</b> | <b>777,2</b> | <b>12,1</b> | <b>149,7</b> | <b>520,49</b> | <b>7,04</b> | <b>0,7</b>  | <b>31,49</b> |

\*Примечание : Замена сезонно (ЗП)

|      |                                    |    |      |      |      |      |       |      |       |      |   |   |      |      |       |
|------|------------------------------------|----|------|------|------|------|-------|------|-------|------|---|---|------|------|-------|
| фирм | Салат из квашен. капусты с ягодами | 60 | 0,90 | 3,00 | 4,80 | 5,00 | 24,77 | 8,44 | 18,23 | 0,34 | 0 | 0 | 1,38 | 0,01 | 14,88 |
|------|------------------------------------|----|------|------|------|------|-------|------|-------|------|---|---|------|------|-------|



| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    |      |        |       | Витамины |      |  |  |  |
|---|--------------------|-------------|----------|-------|---------|-------|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|------|--------|-------|----------|------|--|--|--|
|   |                    |             | всего    | всего | всего   | всего |                  |             | Са                        | Мг | Р | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг    | С,мг |  |  |  |

**Вторник**

**Завтрак**

|                           |                                      |        |              |              |              |               |              |              |            |             |              |               |             |             |             |
|---------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 366                       | Занекавка из-второга со-сгущ-молоком | 150/30 | 28,60        | 21,02        | 40,75        | 466,10        | 304,5        | 43,66        | 345,7      | 0,98        | 131,1        | 151,38        | 0,72        | 0,09        | 0,51        |
| 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                      | Депешка 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>34,18</b> | <b>27,29</b> | <b>73,63</b> | <b>673,43</b> | <b>374,5</b> | <b>55,28</b> | <b>419</b> | <b>1,46</b> | <b>175,7</b> | <b>200,07</b> | <b>1,18</b> | <b>0,15</b> | <b>0,79</b> |

**Обед**

|                        |   |     |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |
|------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 20                     | *Салат из свежих помидор и огурцов      | 60  | 0,53         | 5,95         | 2,68          | 65,17          | 11,57        | 8,76         | 20,37        | 0,4         | 0            | 30,69         | 2,83        | 0,02        | 8,44         |
| 110                    | Борщ из св. капусты с карт. со сметаной | 210 | 1,67         | 5,33         | 12,14         | 99,14          | 36,26        | 18,79        | 42,93        | 0,89        | 38,6         | 217,52        | 0,22        | 0,04        | 6,41         |
| Фирм                   | Гуляш 40/50                             | 90  | 10,54        | 14,95        | 5,06          | 195,54         | 14,8         | 14,31        | 116,7        | 0,97        | 4,51         | 14,9          | 2,04        | 0,03        | 1,03         |
| 520                    | Картофельное пюре с маслом сливочным    | 150 | 3,13         | 4,65         | 21,25         | 138,27         | 41,22        | 29,76        | 88,23        | 1,09        | 24,74        | 31,57         | 0,18        | 0,11        | 5,2          |
| 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   |     | <b>21,54</b> | <b>31,76</b> | <b>115,44</b> | <b>804,21</b>  | <b>234,6</b> | <b>175,7</b> | <b>462,3</b> | <b>7,7</b>  | <b>67,85</b> | <b>447,68</b> | <b>7,98</b> | <b>0,39</b> | <b>34</b>    |
| <b>Итого за день</b>   |   |     | <b>55,72</b> | <b>59,05</b> | <b>189,07</b> | <b>1477,64</b> | <b>609,1</b> | <b>231</b>   | <b>881,3</b> | <b>9,16</b> | <b>243,6</b> | <b>647,75</b> | <b>9,16</b> | <b>0,54</b> | <b>34,79</b> |

\*Примечание : Замена сезонно (ЗП)

|  |                            |    |      |      |      |       |      |       |       |      |   |      |      |      |      |
|--|----------------------------|----|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|---|------|------|------|------|
|  | Овощи порционно ( сезонно) | 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,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    |       |         |        | Витамины |       |  |  |
|---|--------------------|-------------|----------|-------|---------|-------|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|-------|---------|--------|----------|-------|--|--|
|   |                    |             | всего    | всего | всего   | Дв, г |                  |             | Са                        | Мг | Р | Fe | А, мг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг   | С, мг |  |  |

Среда  
Завтрак

|      |                             |     |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |      |      |      |
|------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|------|
|      | Овощи порционно (посезонно) | 50  | 0,39  | 0,05  | 1,72  | 7,81   | 11,27 | 6,86  | 20,58 | 0,29 | 0    | 5     | 0,05 | 0,01 | 4,9  |
| фирм | Паста по-симвирски          | 200 | 12,14 | 11,70 | 32,98 | 285,09 | 16,01 | 15,16 | 101   | 1,62 | 17,7 | 37,45 | 2,14 | 0,06 | 0,37 |
| 685  | Чай с сахаром               | 200 | 0,04  | 0,01  | 9,81  | 37,48  | 72,1  | 49,44 | 56,1  | 1    | 0,08 | 34,08 | 0,6  | 0,05 | 12   |
| -    | Хлеб пшеничный              | 60  | 3,97  | 0,39  | 28,14 | 134,34 | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    |

Итого за 'Завтрак'  
Обед

16,54 12,15 72,64 464,72 99,38 71,45 177,7 2,92 17,78 76,53 2,79 0,13 17,27

|         |                                   |     |       |       |       |        |       |       |       |      |      |        |      |      |      |
|---------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|--------|------|------|------|
| фирм    | Салат из отварной свеклы с сыром  | 60  | 2,17  | 7,23  | 4,46  | 89,19  | 69,98 | 11,93 | 53,24 | 0,66 | 13,8 | 16,44  | 2,72 | 0,01 | 0,97 |
| сб 1982 | Суп картофельный клетками         | 200 | 3,27  | 4,10  | 19,52 | 126,58 | 18,86 | 16,63 | 52,53 | 0,8  | 34,1 | 205,49 | 0,42 | 0,07 | 4,28 |
| 487     | Пицца порционная запеченная       | 90  | 21,16 | 15,11 | 1,03  | 224,07 | 19,26 | 19,93 | 144,5 | 1,38 | 25   | 150    | 0,41 | 0,06 | 0,98 |
| 330     | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 13,90 | 4,90  | 39,81 | 246,55 | 75,01 | 67,12 | 207,2 | 4,28 | 17,7 | 34,09  | 0,55 | 0,42 | 0    |
| 705     | Напиток шиповника                 | 200 | 0,65  | 0,27  | 20,01 | 76,84  | 11,07 | 3,06  | 3,06  | 0,57 | 0    | 163,4  | 0,76 | 0,01 | 40   |
|         | Хлеб ржано-пшеничный              | 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    |

Итого за 'Обед'  
Итого за день

45,66 32,42 113,43 895,90 218,2 150,9 568,9 10,4 90,6 570,12 5,83 0,7 46,22  
62,20 44,57 186,08 1360,61 317,6 222,4 746,6 13,3 108,4 646,65 8,63 0,83 63,49

| №                         | Наименование блюда                     | Выход,<br>г | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Минеральные элементы (мг) |             |              |               |              |             |              | Витамины |       |  |  |  |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|-------|--|--|--|
|                           |  |             | всего        | всего        | всего         | всего          |                  |              | Са                        | Mg          | P            | Fe            | A, мг        | P, мкг      | ТЭ, мг       | В1, мг   | С, 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.  | 205         | 6,29         | 7,55         | 33,61         | 226,14         | 128,3            | 37,04        | 152,8                     | 0,81        | 40,4         | 45,54         | 0,17         | 0,12        | 0,53         |          |       |  |  |  |
| 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>12,42</b> | <b>16,32</b> | <b>75,79</b>  | <b>497,75</b>  | <b>291</b>       | <b>53,36</b> | <b>288,9</b>              | <b>1,58</b> | <b>103,1</b> | <b>116,89</b> | <b>0,81</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,65</b>  |          |       |  |  |  |
| <b>Обед</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        |          |       |  |  |  |
| 132                       | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 210         | 2,06         | 5,50         | 14,75         | 115,39         | 23,86            | 20,51        | 59,94                     | 0,79        | 38,6         | 204,52        | 0,24         | 0,08        | 5,37         |          |       |  |  |  |
| 436                       | Жаркое по-домашнему                    | 230         | 17,23        | 19,57        | 27,92         | 354,18         | 30,79            | 51,76        | 233                       | 3,56        | 0            | 10,99         | 3,69         | 0,21        | 31,47        |          |       |  |  |  |
| 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            |          |       |  |  |  |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |  |             | <b>26,79</b> | <b>26,74</b> | <b>118,77</b> | <b>795,90</b>  | <b>258,9</b>     | <b>204,8</b> | <b>537</b>                | <b>13</b>   | <b>38,6</b>  | <b>378,51</b> | <b>66,63</b> | <b>0,87</b> | <b>179,1</b> |          |       |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>      |  |             | <b>39,21</b> | <b>43,06</b> | <b>194,55</b> | <b>1293,65</b> | <b>549,9</b>     | <b>258,1</b> | <b>825,9</b>              | <b>14,6</b> | <b>141,7</b> | <b>495,4</b>  | <b>67,44</b> | <b>1,04</b> | <b>179,8</b> |          |       |  |  |  |

| № | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |       | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    |       |       | Витамины |        |       |  |  |
|---|--------------------|-------------|----------|-------|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|-------|-------|----------|--------|-------|--|--|
|   |                    |             | всего    | всего |                  |             | Са                        | Мг | Р | Fe | А, мг | Р, мг | Т, мг    | В1, мг | С, мг |  |  |

**Питание**  
Завтрак

|                           |   |     |              |              |              |               |              |              |              |             |              |               |              |             |              |
|---------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| -                         | Фрукты свежие(посезонно)                        | 200 | 1,96         | 0,78         | 24,30        | 106,08        | 73,5         | 28,42        | 49,98        | 4,31        | 0            | 10            | 60           | 0,39        | 129,4        |
| Фирм                      | Телефети "Забава" 60/30                         | 90  | 9,53         | 15,39        | 10,11        | 216,67        | 11,02        | 13,49        | 87,62        | 0,9         | 23,98        | 91,31         | 3,6          | 0,04        | 0,83         |
| Фирм                      | Капустя цветная запечен с соусом сухарным 90/10 | 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                       | 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                                  | 50  | 3,31         | 0,33         | 23,45        | 111,95        | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   |     | <b>18,60</b> | <b>19,08</b> | <b>78,95</b> | <b>551,56</b> | <b>256,4</b> | <b>122,3</b> | <b>299,9</b> | <b>7,23</b> | <b>45,06</b> | <b>760,35</b> | <b>64,51</b> | <b>0,57</b> | <b>149,3</b> |

**Обед**

|      |  |     |       |       |       |        |       |       |       |      |       |        |      |      |       |
|------|--|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 71   | Винегрет овощной                         | 60  | 1,34  | 6,03  | 7,77  | 87,88  | 24,63 | 15,46 | 33,51 | 0,65 | 0     | 206,09 | 2,77 | 0,03 | 5,53  |
| 140  | Суп лапша домашняя с картофелем          | 200 | 2,36  | 2,26  | 16,14 | 92,86  | 16,92 | 17,9  | 48,96 | 0,74 | 11,44 | 193,92 | 0,28 | 0,07 | 5,88  |
| Фирм | Бефстроганов из курицы                   | 90  | 10,18 | 14,87 | 6,26  | 198,31 | 32,43 | 13,3  | 102,8 | 0,94 | 41,18 | 71,74  | 3,54 | 0,05 | 1,38  |
| 508  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив | 150 | 8,32  | 7,33  | 42,27 | 257,55 | 51,49 | 148,9 | 215,9 | 4,67 | 30    | 52,98  | 0,94 | 0,23 | 3,15  |
| 686  | Чай с лимоном и сахаром                  | 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 |
|      | 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     |

|                        |  |  |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |
|------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |  | <b>26,83</b> | <b>31,33</b> | <b>111,21</b> | <b>809,36</b>  | <b>224,4</b> | <b>278,1</b> | <b>567,2</b> | <b>10,7</b> | <b>82,7</b>  | <b>559,65</b> | <b>9,13</b>  | <b>0,55</b> | <b>29,09</b> |
| <b>Итого за день</b>   |  |  | <b>45,43</b> | <b>50,41</b> | <b>190,16</b> | <b>1360,92</b> | <b>480,8</b> | <b>400,4</b> | <b>867,1</b> | <b>18</b>   | <b>127,8</b> | <b>1320</b>   | <b>73,64</b> | <b>1,12</b> | <b>178,4</b> |



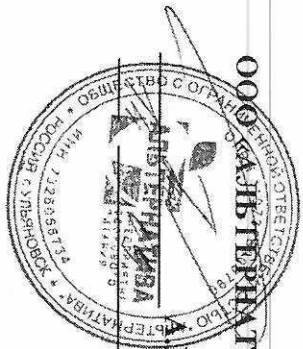


СОГЛАСОВАНО:  
Директор  
МБОУ города Ульяновска

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор

ООО «АБТЕРНАТИВА»

Ф.И.О.  
2022г.



А.В. Толмачев  
2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ  
ГРУППЫ 11-18 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА**



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Район: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

среды

Сезон: осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рел.        | Прожив. наименование блюда   | Масса порции | Неделя: 1 |       |        |        |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |      |        |        |       |       |        |        |        |      |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------|--|--------------|-----------|-------|--------|--------|-------|-------------------------|---------------|-------|------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|------|----|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|               |  |              | Б         | Ж     | У      | У      | У     |                         | В1            | В2    | С    | А      | Д      | Са    | Р     | Ф      | Se     | К      | Г    | Mg | Fe                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38,26         | Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом             | 60           | 0,34      | 2,05  | 1,74   | 28,09  | 0,03  | 0,010                   | 8,91          | 0,32  | 0    | 12,84  | 8,93   | 0,010 | 0,19  | 61,37  | 0,0014 | 9,82   | 0,29 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 * ДП        | Салат "Витаминный" (капусту консервированную хумусом заправленный растительным маслом) | 60           | 1,90      | 2,50  | 7,80   | 61,00  | 0,050 | 0,03                    | 23,00         | 0,0   | 0    | 29,40  | 43,30  | 0,00  | 0,040 | 51,03  | 0,0010 | 7,63   | 0,65 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1184,02       | Борщ со свежей капустой и картофелем   | 250          | 2,34      | 2,65  | 10,95  | 74,56  | 0,062 | 0,062                   | 19,62         | 0,75  | 0    | 47,75  | 48,63  | 0,27  | 0,60  | 122,75 | 0,03   | 23,05  | 1,16 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291,33        | Пицца с пиццей   | 230          | 16,15     | 17,02 | 48,46  | 407,63 | 0,20  | 0,100                   | 4,69          | 0,002 | 0    | 31,61  | 215,19 | 0,095 | 0,093 | 58,07  | 0,042  | 52,25  | 1,96 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 407           | Сок фруктовый  | 200          | 0,2       | 0,3   | 22,2   | 86,4   | 0,02  | 0,1                     | 4,8           | 0     | 0    | 14,0   | 28,7   | 0,1   | 0,2   | 202,0  | 0      | 10,0   | 0,24 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5,08          | Хлеб grano-швейцарский   | 70           | 2,12      | 0,53  | 29,3   | 139,8  | 0,09  | 0,05                    | 0             | 0     | 0    | 19,5   | 98,2   | 0,320 | 0,0   | 16,3   | 0,01   | 19,4   | 0,9  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед |  |              | 21,15     | 22,51 | 112,65 | 736,47 | 0,40  | 0,32                    | 38,11         | 1,07  | 0,00 | 125,70 | 399,65 | 0,77  | 1,08  | 460,49 | 0,08   | 114,52 | 4,91 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед |  |              | 22,7      | 23,0  | 118,7  | 768,4  | 0,4   | 0,3                     | 52,2          | 0,8   | 0,0  | 142,3  | 434,0  | 0,8   | 0,9   | 450,2  | 0,1    | 112,3  | 6,4  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Район: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

четверг

Сезон: осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рел.        | Прожив. наименование блюда                        | Масса порции | Неделя: 1 |       |        |        |      | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |        |        |       |       |        |       |        |      |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------|---|--------------|-----------|-------|--------|--------|------|-------------------------|---------------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|------|----|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|               |   |              | Б         | Ж     | У      | У      | У    |                         | В1            | В2    | С     | А      | Д      | Са    | Р     | Ф      | Se    | К      | Г    | Mg | Fe                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72,22         | Винегрет овощной заправленный растительным маслом | 60           | 0,95      | 3,10  | 5,17   | 52,68  | 0,03 | 0,03                    | 9,3           | 0,008 | 0,00  | 17,95  | 26,89  | 0,09  | 0,019 | 14,78  | 0,010 | 12,3   | 0,32 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124,48        | Суп овощной на бульоне                            | 250          | 3,14      | 3,2   | 12,00  | 96,41  | 0,01 | 0,01                    | 9,20          | 0,05  | 0     | 36,74  | 24,20  | 0,070 | 0,57  | 30,95  | 0,20  | 9,80   | 0,40 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33,10         | Виточки "Детские" тушеные под овощным соусом      | 90           | 13,79     | 15,01 | 14,92  | 250,85 | 0,17 | 0,15                    | 1,65          | 0,020 | 0,0   | 18,62  | 77,46  | 0,00  | 0,060 | 25,50  | 0,130 | 49,48  | 1,70 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 250,02        | Гороховое пюре с маслом сливочным                 | 180          | 20,71     | 3,43  | 45,74  | 300,55 | 0,42 | 0,16                    | 0,0           | 0,036 | 0,036 | 79,57  | 193,2  | 0,06  | 0,024 | 78,6   | 0,096 | 50,0   | 1,17 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349,10        | Компот из смеси сухофруктов                       | 200          | 0,22      | 0     | 19,44  | 76,75  | 0    | 0                       | 0,2           | 0     | 0     | 22,6   | 7,7    | 0,0   | 0,0   | 4,9    | 0,0   | 3,0    | 0,66 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 037,03     | Кондитерское изделие/                             | 20           | 1,0       | 0,7   | 0,6    | 37,20  | 0    | 0                       | 0             | 0,1   | 0     | 3,9    | 9,5    | 0,0   | 0,0   | 4,9    | 0,0   | 0,1    | 0,06 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5,08          | Хлеб grano-швейцарский                            | 70           | 2,12      | 0,53  | 29,3   | 139,8  | 0,09 | 0,05                    | 0             | 0     | 0     | 19,5   | 98,2   | 0,320 | 0,0   | 16,3   | 0,01  | 19,4   | 0,9  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед |   |              | 41,95     | 25,97 | 127,16 | 954,24 | 0,72 | 0,40                    | 20,44         | 0,18  | 0,04  | 198,88 | 437,15 | 0,54  | 0,67  | 171,48 | 0,45  | 144,03 | 5,41 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2

ПРИМЕРЧАНИЕ: \* замена по сезону

Район: Общественные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)  
пшеница

Сезон: осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рецепта     | Примерное меню, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        |        |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |        |        |       |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------|--|--------------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|----|----|--|--|--|--|--|--|--|
|               |  |              | Б                    | Ж      | У      | Y      | 7     |                                | В1            | В2    | С      | А      | Д      | Са    | Р      | F     | Se     | K     | I                         | Mg | Fe |  |  |  |  |  |  |  |
| 1             |  | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7      | 8     | 9                              | 10            | 11    | 12     | 13     | 14     | 15    | 16     | 17    | 18     | 19    | 20                        |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед          | Салат "Солнышко"                                 | 60           | 0,59                 | 0,12   | 4,85   | 22,95  | 0,03  | 0,03                           | 6,98          | 0,027 | 0      | 22,8   | 21,6   | 0,0   | 0,040  | 10,30 | 0,020  | 14,7  | 0,59                      |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 4,19          | Салат из свежих замороженных растительных маском | 60           | 0,86                 | 1,56   | 5,13   | 37,43  | 0,010 | 0,020                          | 5,70          | 0,010 | 0      | 21,83  | 24,66  | 0,00  | 0,400  | 18,50 | 0,010  | 12,58 | 0,80                      |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 20,14 * 2П    |  | 100/100      | 9,29                 | 9,80   | 18,56  | 198,00 | 0,19  | 0,10                           | 0,49          | 0,019 | 0,09   | 23,43  | 133,86 | 0,04  | 0,02   | 22,50 | 0,049  | 18,26 | 0,75                      |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 392,32        | Пельмени с бульоном и зеленью                    | 250          | 15,73                | 14,66  | 68,92  | 336,0  | 0,61  | 0,56                           | 17,84         | 0,002 | 0      | 84,11  | 217,14 | 0,066 | 0,018  | 54,20 | 0,033  | 61,6  | 2,93                      |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 489,07        | Рагу из птицы по-домашнему с овощами             | 200          | 0,2                  | 0,3    | 22,2   | 86,4   | 0,02  | 0,1                            | 4,8           | 0     | 0,000  | 14,0   | 28,70  | 0,078 | 0,200  | 202,0 | 0,000  | 10,00 | 0,24                      |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 407           | Сок фруктовый                                    | 70           | 2,12                 | 0,53   | 29,3   | 139,8  | 0,09  | 0,05                           | 0             | 0     | 0      | 19,5   | 98,2   | 0,320 | 0,0    | 16,3  | 0,01   | 19,4  | 0,9                       |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 5,08          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 27,93        | 25,37                | 143,83 | 783,14 | 0,94   | 0,84  | 30,20                          | 0,05          | 0,09  | 163,84 | 499,50 | 0,51   | 0,28  | 305,30 | 0,11  | 123,96 | 5,41  |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед |  | 28,2         | 26,8                 | 144,1  | 797,6  | 0,9    | 0,8   | 28,9                           | 0,0           | 0,1   | 162,9  | 502,6  | 0,5    | 0,6   | 313,5  | 0,1   | 121,8  | 5,6   |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание: \* замена по сезону

Район: Общественные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)  
пшеница

Сезон: осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рецепта     | Примерное меню, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        |        |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |        |        |       |        |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------|---|--------------|----------------------|--------|--------|--------|------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|----|----|--|--|--|--|--|--|--|
|               |   |              | Б                    | Ж      | У      | Y      | 7    |                                | В1            | В2    | С      | А      | Д      | Са    | Р      | F      | Se    | K     | I                         | Mg | Fe |  |  |  |  |  |  |  |
| 1             |   | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7      | 8    | 9                              | 10            | 11    | 12     | 13     | 14     | 15    | 16     | 17     | 18    | 19    | 20                        |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед          | Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный растительным маслом | 60           | 0,3                  | 2,1    | 1,7    | 28,09  | 0,03 | 0,01                           | 8,9           | 0,3   | 0,0    | 12,8   | 8,9    | 0,0   | 0,2    | 61,37  | 0,001 | 9,8   | 0,29                      |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 38,26         |   | 60           | 0,7                  | 5,4    | 6,3    | 77,7   | 0,01 | 0,02                           | 7,9           | 0,10  | 0,0    | 26,9   | 16,4   | 0,00  | 0,010  | 51,0   | 0,001 | 8,69  | 0,64                      |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| *17,01 3 П*   | Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне                                       | 250          | 2,34                 | 5,45   | 10,95  | 74,56  | 0,06 | 0,06                           | 19,62         | 0,075 | 0      | 47,15  | 48,63  | 0,27  | 0,60   | 122,75 | 0,03  | 23,05 | 1,16                      |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 66236,00      | Шницель "Тогодай" запеченный с овощами                                      | 90           | 18,04                | 9,67   | 4,00   | 220,92 | 0,15 | 0,090                          | 1,20          | 0,300 | 0      | 15,88  | 175,41 | 0,0   | 0,060  | 20,0   | 0,130 | 23,23 | 1,68                      |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 267,71        | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                              | 180          | 6,84                 | 7,20   | 43,74  | 328,38 | 0,11 | 0,04                           | 0             | 0,04  | 0,048  | 16,0   | 55,45  | 0,01  | 0,04   | 112,63 | 0,096 | 10,16 | 0,10                      |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 332,10        | Сок фруктовый   | 200          | 0                    | 0,3    | 22,2   | 86,4   | 0,02 | 0,10                           | 4,8           | 0     | 0      | 14,00  | 28,70  | 0,08  | 0,20   | 202,0  | 0     | 10    | 0,2                       |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 407,00        | Хлеб ржано-пшеничный  | 70           | 2,12                 | 0,53   | 29,3   | 139,8  | 0,09 | 0,05                           | 0             | 0     | 0      | 19,5   | 98,2   | 0,330 | 0,0    | 16,3   | 0,01  | 19,4  | 0,9                       |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 5,08          |   | 29,88        | 25,16                | 111,93 | 878,14 | 0,46   | 0,35 | 34,62                          | 0,73          | 0,05  | 125,93 | 415,32 | 0,69   | 1,09  | 535,05 | 0,27   | 97,66 | 4,37  |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед |   | 30,3         | 28,5                 | 116,5  | 927,8  | 0,4    | 0,4  | 33,6                           | 0,5           | 0,0   | 139,9  | 422,7  | 0,7    | 0,9   | 524,7  | 0,3    | 96,5  | 4,7   |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Район: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

| № рецеп.      | Примен. пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Ненасыт. 2 |       |       |                         |      |       | 12-18 лет |      |      |       |        |       |       |       |      |       |      |     |
|---------------|--|--------------|------------|-------|-------|-------------------------|------|-------|-----------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|------|-----|
|               |  |              | Б          | Ж     | У     | Энергетическая ценность | В1   | В2    | С         | А    | Д    | Са    | Р      | Ф     | Se    | К     | И    | Mg    | Fe   |     |
| 0,09          | Салат "Оливка" запеченный растительным маслом    | 60           | 1,67       | 2,35  | 9,75  | 64,39                   | 0,05 | 0,10  | 1,07      | 0,05 | 0,00 | 69,36 | 47,50  | 0,06  | 0,02  | 11,29 | 0,01 | 1,30  | 0,80 |     |
| 124,48        | Суп овощной на бульоне                           | 250          | 7,25       | 7,00  | 42,00 | 256,62                  | 0,02 | 0,02  | 9,20      | 0,04 | 0,00 | 36,74 | 24,20  | 0,07  | 0,6   | 30,95 | 0,20 | 12,40 | 0,40 |     |
| 273,07        | Котлеты рыбные запеченные соусом сметано-луковым | 90           | 19,93      | 15,50 | 27,22 | 290,86                  | 0,00 | 0,00  | 0,62      | 0,01 | 3,41 | 4,40  | 5,25   | 0,18  | 0,080 | 40,78 | 0,17 | 11,05 | 0,06 |     |
| 520,09        | Картофельное пюре с маслом сливочным             | 180          | 3,90       | 11,10 | 26,42 | 164,11                  | 0,19 | 0,150 | 3         | 0,07 | 0,06 | 52,56 | 116,16 | 0,00  | 0,00  | 69,60 | 0,03 | 39,50 | 1,42 |     |
| 66112         | Кондитерские изделия /                           | 20           | 1,0        | 0,7   | 0,6   | 37,2                    | 0    | 0     | 0         | 0,07 | 0    | 3,9   | 9,5    | 0,0   | 0,0   | 4,90  | 0    | 0,07  | 0,06 |     |
| 349,10        | Компот из смеси сухофруктов                      | 200          | 0,22       | 0     | 19,44 | 76,75                   | 0    | 0     | 0,2       | 0    | 0    | 22,6  | 7,7    | 0,0   | 0,0   | 0,45  | 0    | 3,0   | 0,66 |     |
| 5,08          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 70           | 2,12       | 0,53  | 29,3  | 139,8                   | 0,09 | 0,05  | 0         | 0    | 0    | 19,5  | 98,2   | 0,320 | 0,0   | 0,0   | 16,3 | 0,01  | 19,4 | 0,9 |
| Итого за Обед |  |              | 36,1       | 37,2  | 154,7 | 1029,7                  | 0,35 | 0,32  | 14,2      | 0,24 | 3,47 | 205,1 | 308,5  | 0,6   | 0,7   | 174,3 | 0,41 | 86,7  | 4,30 |     |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Район: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

| № рецеп.      | Примен. пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Ненасыт. 2 |       |       |                         |       |      | Возраст: 12-18 лет |       |      |       |        |       |       |       |       |       |      |     |
|---------------|--|--------------|------------|-------|-------|-------------------------|-------|------|--------------------|-------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-----|
|               |  |              | Б          | Ж     | У     | Энергетическая ценность | В1    | В2   | С                  | А     | Д    | Са    | Р      | Ф     | Se    | К     | И     | Mg    | Fe   |     |
| 50            | Салат из свежих с сыром запеченный маслом растительным | 60           | 1,99       | 4,33  | 4,95  | 68,27                   | 0,010 | 0,04 | 5,54               | 0,06  | 0    | 65,82 | 48,95  | 0,01  | 0,04  | 8,30  | 0,02  | 13,94 | 0,83 |     |
| 124,26        | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной            | 250/10       | 9,76       | 14,95 | 7,90  | 89,70                   | 0,057 | 0,05 | 15,70              | 0,00  | 0    | 49,2  | 49,00  | 0,000 | 0,000 | 38,30 | 0,000 | 22,10 | 0,80 |     |
| 288,38        | Птица, порционная запеченная с овощами                 | 90           | 13,89      | 12,37 | 1,38  | 168,97                  | 0,050 | 0,12 | 0,75               | 0,5   | 0    | 18,71 | 125,60 | 0,01  | 0,01  | 17,4  | 0,040 | 14,89 | 1,30 |     |
| 250,02        | Горючее пюре с маслом сливочным                        | 180          | 20,71      | 3,43  | 45,74 | 300,55                  | 0,42  | 0,16 | 0                  | 0,036 | 0,04 | 79,57 | 193,20 | 0,06  | 0,02  | 78,6  | 0,10  | 50,00 | 1,17 |     |
| 375,01        | Чай черный с лимонном                                  | 200          | 0,24       | 0,06  | 15,22 | 58,58                   | 0,06  | 0,01 | 1,7                | 0     | 0    | 8,05  | 9,78   | 0,1   | 0,02  | 31,77 | 0     | 5,24  | 0,87 |     |
| 5,08          | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 70           | 2,12       | 0,53  | 29,3  | 139,8                   | 0,09  | 0,05 | 0                  | 0     | 0    | 19,5  | 98,2   | 0,320 | 0,0   | 0,0   | 16,3  | 0,01  | 19,4 | 0,9 |
| Итого за Обед |  |              | 48,7       | 35,9  | 104,5 | 825,9                   | 0,7   | 0,4  | 23,8               | 0,6   | 0,0  | 240,9 | 524,7  | 0,5   | 0,1   | 190,7 | 0,2   | 125,6 | 5,9  |     |



**ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону**

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

четверг

Сезон: осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

| № п/п                           | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витаминизация (мг) |      |       |      |       |       |        |       |       |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|--------------------|------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|                                 |   |              | Б                    | Ж     | У     |                         | В1                 | В2   | С     | А    | Д     | Са    | Р      | Ф     | Se    | К      | І      | Mg    | Fe                        |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед                            |   |              |                      |       |       |                         |                    |      |       |      |       |       |        |       |       |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 10,11                           | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | 60           | 0,6                  | 3,1   | 2,2   | 38,6                    | 0,06               | 0,07 | 13,60 | 0,02 | 0,00  | 56,3  | 21,1   | 0,00  | 0,02  | 10,10  | 0,02   | 22,6  | 0,60                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 * 317                         | Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом               | 60           | 1,9                  | 2,5   | 7,8   | 61,0                    | 0,05               | 0,03 | 23,0  | 0,0  | 0,0   | 29,4  | 43,3   | 0,00  | 0,040 | 31,0   | 0,0    | 7,6   | 0,7                       |  |  |  |  |  |  |  |
| 99,21                           | Суп овощной "Легкий" на бульоне                                   | 250          | 6,22                 | 9,60  | 11,82 | 155,75                  | 0,25               | 0,18 | 10,48 | 0,15 | 0,0   | 27,87 | 89,35  | 0,053 | 0,71  | 38,68  | 0,025  | 23,38 | 0,11                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 436,98                          | Картофель, тушеный с мясными нарезками                            | 230          | 11,74                | 13,60 | 31,79 | 394,60                  | 0,22               | 0,13 | 3,60  | 0,09 | 0,030 | 29,70 | 111,95 | 0,060 | 0,240 | 107,06 | 0,0030 | 46,67 | 1,79                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 519,01                          | Компот из фруктовой яблочной смеси                                | 200          | 0,06                 | 0,02  | 20,73 | 78,2                    | 0                  | 0    | 2,5   | 0,02 | 0     | 4,0   | 3,3    | 0,0   | 0,0   | 0,45   | 0,0    | 1,7   | 0,15                      |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед                   |   | 70           | 2,12                 | 0,53  | 29,3  | 139,8                   | 0,09               | 0,05 | 0     | 0    | 0     | 19,5  | 98,2   | 0,320 | 0,0   | 16,3   | 0,01   | 19,4  | 0,9                       |  |  |  |  |  |  |  |
| Украс за Обед (салат из овощей) |   | 20,7         | 26,9                 | 95,8  | 806,9 | 8,06                    | 0,6                | 0,4  | 30,3  | 0,3  | 0,0   | 137,4 | 323,9  | 0,4   | 1,0   | 172,6  | 0,1    | 113,8 | 3,6                       |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед                   |   | 22,0         | 26,3                 | 101,4 | 839,3 | 8,6                     | 0,6                | 0,4  | 39,7  | 0,3  | 0,0   | 110,5 | 346,1  | 0,4   | 1,0   | 213,5  | 0,0    | 98,8  | 3,6                       |  |  |  |  |  |  |  |

**ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону**

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

пятница

Сезон: осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

| № п/п         | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витаминизация (мг) |      |      |       |       |       |        |       |      |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|--------------------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--------|------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|               |   |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1                 | В2   | С    | А     | Д     | Са    | Р      | Ф     | Se   | К      | І    | Mg     | Fe                        |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед          |   |              |                      |       |        |                         |                    |      |      |       |       |       |        |       |      |        |      |        |                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 72,22         | Винегрет овощной заправленный растительным маслом | 60           | 0,95                 | 3,10  | 5,17   | 52,68                   | 0,03               | 0,03 | 9,3  | 0,01  | 0     | 17,95 | 26,89  | 0,09  | 0,02 | 14,78  | 0,01 | 12,3   | 0,52                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 153,35        | Суп картофельный с клецками на бульоне            | 250          | 6,30                 | 5,20  | 23,87  | 170,4                   | 0,09               | 0,08 | 1,2  | 0,06  | 0,03  | 31,03 | 80,18  | 0,08  | 0,02 | 9,37   | 0,03 | 10,91  | 1,13                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 267,89        | Котлета куриная запеченная с овощами              | 90           | 16,55                | 16,03 | 49,92  | 381,39                  | 0,08               | 0,11 | 0,85 | 0,072 | 0,06  | 30,88 | 166,3  | 1,02  | 0,14 | 17,17  | 0,40 | 36,26  | 0,89                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 171,07        | Гречка отварная с маслом сливочным                | 180          | 8,85                 | 6,44  | 43,51  | 271,90                  | 0,30               | 0,05 | 0    | 0,05  | 0,07  | 18,28 | 210,30 | 16,26 | 4,04 | 267,59 | 2,35 | 140,24 | 4,73                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 407           | Сок фруктовый                                     | 200          | 0                    | 0,3   | 22,2   | 86,4                    | 0,02               | 0,10 | 4,8  | 0     | 0     | 14,00 | 28,70  | 0,1   | 0,20 | 202,0  | 0    | 10     | 0,2                       |  |  |  |  |  |  |  |
| 5,08          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 70           | 2,12                 | 0,53  | 29,3   | 139,8                   | 0,09               | 0,05 | 0    | 0     | 0     | 19,5  | 98,2   | 0,320 | 0,0  | 16,3   | 0,01 | 19,4   | 0,9                       |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед |   | 35,0         | 31,6                 | 174,0 | 1102,5 | 1102,5                  | 0,6                | 0,42 | 16,2 | 0,2   | 0,157 | 131,6 | 610,5  | 17,8  | 4,4  | 527,2  | 2,80 | 229,1  | 8,41                      |  |  |  |  |  |  |  |

Сводная таблица пищевых веществ, энергии, витаминов и минералов (35%) к примерному пятидневному меню.  
 Возрастная категория: 11-18 лет

| Пищевые вещества (г)        | Витамины (мг) |            | Минеральные вещества (мг) |           |           |           |           |           |           |            |           |           |            |            |         |         |        |
|-----------------------------|---------------|------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|------------|---------|---------|--------|
|                             | Витамин А     | Витамин В1 | Витамин В2                | Витамин С | Витамин D | Витамин Е | Витамин К | Витамин Р | Витамин F | Витамин Se | Витамин К | Витамин I | Витамин Mg | Витамин Fe |         |         |        |
| Понедельник 1 неделя        | 30,95         | 35,33      | 125,90                    | 830,30    | 0,65      | 0,37      | 27,05     | 0,05      | 0,12      | 173,90     | 467,99    | 1,28      | 0,07       | 254,79     | 0,24    | 114,31  | 3,72   |
| Итого в день                | 29,89         | 46,73      | 130,54                    | 890,63    | 0,48      | 0,38      | 21,78     | 0,13      | 0,06      | 304,47     | 353,48    | 0,46      | 0,42       | 166,19     | 0,56    | 131,59  | 5,81   |
| Среда 1 неделя              | 21,15         | 22,51      | 112,65                    | 736,47    | 0,40      | 0,52      | 38,11     | 1,07      | 0,00      | 125,70     | 399,65    | 0,77      | 1,08       | 460,49     | 0,08    | 114,52  | 4,91   |
| Итого в день                | 41,95         | 25,97      | 127,16                    | 954,24    | 0,72      | 0,40      | 20,44     | 0,18      | 0,04      | 198,88     | 437,15    | 0,54      | 0,67       | 171,48     | 0,45    | 144,03  | 5,41   |
| Четверг 1 неделя            | 27,93         | 25,37      | 143,43                    | 783,14    | 0,94      | 0,84      | 30,20     | 0,05      | 0,09      | 163,84     | 499,50    | 0,51      | 0,28       | 305,30     | 0,11    | 123,96  | 5,41   |
| Итого в день                | 30,37         | 31,28      | 128,02                    | 843,00    | 0,64      | 0,46      | 27,52     | 0,30      | 0,06      | 193,36     | 471,35    | 0,71      | 0,51       | 271,65     | 0,29    | 129,68  | 5,05   |
| Понедельник 2 неделя        | 29,88         | 25,16      | 111,93                    | 878,14    | 0,46      | 0,35      | 34,62     | 0,73      | 0,05      | 125,93     | 415,32    | 0,69      | 1,09       | 535,05     | 0,27    | 97,66   | 4,37   |
| Итого в день                | 36,1          | 37,2       | 134,7                     | 1029,7    | 0,4       | 0,3       | 14,2      | 0,2       | 3,5       | 209,1      | 308,5     | 0,6       | 0,7        | 174,3      | 0,4     | 86,7    | 4,3    |
| Вторник 2 неделя            | 40,7          | 35,9       | 104,5                     | 825,9     | 0,7       | 0,4       | 23,8      | 0,6       | 0,0       | 240,9      | 524,7     | 0,5       | 0,1        | 190,7      | 0,2     | 125,6   | 5,9    |
| Итого в день                | 20,7          | 26,9       | 95,8                      | 806,9     | 0,6       | 0,4       | 30,3      | 0,3       | 0,0       | 137,4      | 323,9     | 0,4       | 1,0        | 172,6      | 0,1     | 113,8   | 3,6    |
| Пятница 2 неделя            | 35,0          | 31,6       | 174,0                     | 1102,5    | 0,6       | 0,4       | 16,2      | 0,2       | 0,2       | 131,6      | 610,5     | 1,78      | 4,4        | 527,2      | 2,8     | 229,1   | 8,4    |
| Среднее значение за 5 дней  | 32,48         | 31,32      | 128,19                    | 928,62    | 0,54      | 0,39      | 23,82     | 0,40      | 0,75      | 168,97     | 436,60    | 4,02      | 1,46       | 319,96     | 0,74    | 130,56  | 5,30   |
| Среднее значение за 10 дней | 31,4          | 31,3       | 128,1                     | 885,8     | 0,6       | 0,4       | 25,7      | 0,4       | 0,4       | 181,2      | 454,0     | 2,4       | 1,0        | 295,8      | 0,5     | 130,1   | 5,2    |
| Средняя норма (35%)         | 31,5          | 32,2       | 134,05                    | 952       | 0,49      | 0,56      | 24,5      | 0,3       | 0,35      | 420        | 420       | 1,4       | 1,7        | 420        | 0,3     | 105     | 6,3    |
| % от средней нормы          | 99,77%        | 97,21%     | 95,59%                    | 93,05%    | 120,63%   | 75,89%    | 104,78%   | 116,75%   | 115,57%   | 43,13%     | 108,09%   | 169,01%   | 57,59%     | 70,43%     | 171,48% | 123,92% | 82,17% |

**Сводная таблица пищевых веществ, энергии, витаминов и минералов (от сточной нормы) к примерному циклическому меню**

Возрастная категория: 11-18 лет

| Пищевые вещества (г)        | Витамины (мг) |                      | Минеральные вещества (мг) |          |      |      |       |      |      |        |        |      |      |        |      |        |        |      |  |
|-----------------------------|---------------|----------------------|---------------------------|----------|------|------|-------|------|------|--------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|------|--|
|                             | Витамины (мг) | Пищевые вещества (г) | В1                        | В2       | С    | А    | Д     | Са   | Р    | К      | Мg     | Fe   |      |        |      |        |        |      |  |
| Понедельник 1 неделя        | 30,95         | 35,83                | 125,90                    | \$30,50  | 0,65 | 0,37 | 27,05 | 0,05 | 0,12 | 173,90 | 467,99 | 1,28 | 0,07 | 254,79 | 0,24 | 114,31 | 114,31 | 3,72 |  |
| Итого в день                |               |                      |                           |          |      |      |       |      |      |        |        |      |      |        |      |        |        |      |  |
| Вторник 1 неделя            | 29,89         | 46,73                | 130,54                    | \$30,63  | 0,48 | 0,38 | 21,78 | 0,13 | 0,06 | 304,47 | 552,48 | 0,46 | 0,42 | 166,19 | 0,56 | 151,59 | 151,59 | 5,81 |  |
| Итого в день                |               |                      |                           |          |      |      |       |      |      |        |        |      |      |        |      |        |        |      |  |
| Среда 1 неделя              | 21,15         | 22,51                | 112,65                    | \$36,47  | 0,40 | 0,32 | 38,11 | 1,07 | 0,00 | 125,70 | 399,65 | 0,77 | 1,08 | 460,49 | 0,08 | 114,52 | 114,52 | 4,91 |  |
| Итого в день                |               |                      |                           |          |      |      |       |      |      |        |        |      |      |        |      |        |        |      |  |
| Четверг 1 неделя            | 41,95         | 25,97                | 127,16                    | \$54,24  | 0,72 | 0,40 | 20,44 | 0,18 | 0,04 | 198,88 | 437,15 | 0,54 | 0,67 | 171,48 | 0,45 | 144,03 | 144,03 | 5,41 |  |
| Итого в день                |               |                      |                           |          |      |      |       |      |      |        |        |      |      |        |      |        |        |      |  |
| Пятница 1 неделя            | 27,93         | 25,37                | 143,83                    | \$83,14  | 0,94 | 0,84 | 30,20 | 0,05 | 0,09 | 163,84 | 499,50 | 0,51 | 0,28 | 305,30 | 0,11 | 123,96 | 123,96 | 5,41 |  |
| Итого в день                |               |                      |                           |          |      |      |       |      |      |        |        |      |      |        |      |        |        |      |  |
| Среднее за 5 дней           | 30,37         | 31,28                | 128,02                    | \$43,00  | 0,64 | 0,46 | 27,52 | 0,30 | 0,06 | 193,36 | 471,35 | 0,71 | 0,51 | 271,65 | 0,29 | 129,68 | 129,68 | 5,05 |  |
| Пищевые вещества (г)        | Витамины (мг) | Ж                    | У                         | ЭЦ       | В1   | В2   | С     | А    | Д    | Са     | Р      | К    | Мg   | Fe     |      |        |        |      |  |
| Понедельник 2 неделя        | 29,88         | 25,16                | 111,93                    | \$78,14  | 0,46 | 0,33 | 34,62 | 0,73 | 0,05 | 125,93 | 415,32 | 0,69 | 1,09 | 535,05 | 0,27 | 97,66  | 97,66  | 4,37 |  |
| Итого в день                |               |                      |                           |          |      |      |       |      |      |        |        |      |      |        |      |        |        |      |  |
| Вторник 2 неделя            | 36,1          | 37,2                 | 154,7                     | \$1029,7 | 0,4  | 0,3  | 14,2  | 0,2  | 3,5  | 209,1  | 308,5  | 0,6  | 0,7  | 174,3  | 0,4  | 86,7   | 86,7   | 4,3  |  |
| Итого в день                |               |                      |                           |          |      |      |       |      |      |        |        |      |      |        |      |        |        |      |  |
| Среда 2 неделя              | 40,7          | 35,9                 | 104,3                     | \$25,9   | 0,7  | 0,4  | 23,8  | 0,6  | 0,0  | 240,9  | 524,7  | 0,5  | 0,1  | 190,7  | 0,2  | 125,6  | 125,6  | 5,9  |  |
| Итого в день                |               |                      |                           |          |      |      |       |      |      |        |        |      |      |        |      |        |        |      |  |
| Четверг 2 неделя            | 20,7          | 26,9                 | 95,8                      | \$86,9   | 0,6  | 0,4  | 30,3  | 0,3  | 0,0  | 137,4  | 323,9  | 0,4  | 1,0  | 172,6  | 0,1  | 113,8  | 113,8  | 3,6  |  |
| Итого в день                |               |                      |                           |          |      |      |       |      |      |        |        |      |      |        |      |        |        |      |  |
| Пятница 2 неделя            | 35,0          | 31,6                 | 174,0                     | \$102,5  | 0,6  | 0,4  | 16,2  | 0,2  | 0,2  | 131,6  | 610,5  | 1,78 | 4,4  | 527,2  | 2,8  | 229,1  | 229,1  | 8,4  |  |
| Итого в день                |               |                      |                           |          |      |      |       |      |      |        |        |      |      |        |      |        |        |      |  |
| Среднее значение за 5 дней  | 32,48         | 31,32                | 128,19                    | \$28,62  | 0,54 | 0,39 | 23,82 | 0,40 | 0,75 | 188,97 | 436,60 | 4,02 | 1,45 | 319,96 | 0,74 | 130,66 | 130,66 | 5,30 |  |
| Среднее значение за 10 дней | 31,4          | 31,3                 | 128,1                     | \$85,8   | 0,6  | 0,4  | 25,7  | 0,4  | 0,4  | 181,2  | 454,0  | 2,4  | 1,0  | 295,8  | 0,5  | 130,1  | 130,1  | 5,2  |  |

7

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

общеобразовательного учреждения №

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»



С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ 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,<br>г | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Минеральные элементы (мг) |             |              |               |              |             |              | Витамины |      |  |  |  |
|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|------|--|--|--|
|  |  |             | всего        | всего        | всего         | дв,            |                  |              | Са                        | Mg          | P            | Fe            | A,мг         | РЭ,мкг      | ТЭ,мг        | В1,мг    | С,мг |  |  |  |
| -  | Фрукты свежие (посезонно)              | шт          | 1,96         | 0,78         | 24,30         | 106,08         | 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         | 285,33         | 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         | 100,26         | 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         | 179,12         | 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>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          | 72,47          | 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         | 147,26         | 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         | 22,68            | 14,97        | 104,4                     | 1,1         | 43,7         | 80,42         | 0,59         | 0,05        | 0,73         |          |      |  |  |  |
| 516  | Макаронны отварные с маслом сливочным  | 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            |          |      |  |  |  |
| 634  | Компот из фруктовой ягодной смеси      | 200         | 0,10         | 0,04         | 11,13         | 43,78          | 3,01             | 2,85         | 2,05                      | 0,15        | 0            | 0             | 0,2          | 0           | 1,2          |          |      |  |  |  |
| -  | Хлеб 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>32,86</b> | <b>26,40</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> |          |      |  |  |  |
| *Примечание : Замена посезонно -далее (ЗП) |  |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |      |  |  |  |
| 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,<br>г | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Минеральные элементы (мг) |             |              |               |              |             |              | Витамины |  |  |  |  |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|--|--|--|--|
|                           |  |             | всего        | всего        | Са            | Мг             |                  |              | Р                         | Fe          | А,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |          |  |  |  |  |
| <b>Вторник</b>            |  |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |  |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |  |  |  |  |
| 3                         | Сыр порционно                          | 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                       | Каша молочная гречневая с маслом       | 255         | 10,70        | 8,09         | 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         | 12,08         | 73,11          | 58,49            | 6,65         | 41,85                     | 0,08        | 10           | 11            | 0            | 0,02        | 0,26         |          |  |  |  |  |
| -                         | 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>22,45</b> | <b>14,37</b> | <b>98,15</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         | 24,30         | 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         | 9,16          | 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         | 2,86          | 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         | 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>30,34</b> | <b>15,89</b> | <b>137,11</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>235,27</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,<br>г | Белки, г |       | Жиры, г |    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |       |        |        |        |       | Витамины |  |  |  |  |
|---|--------------------|-------------|----------|-------|---------|----|------------------|-------------|---------------------------|----|-------|--------|--------|--------|-------|----------|--|--|--|--|
|   |                    |             | всего    | всего | Са      | Мг |                  |             | Р                         | Fe | А, мг | РЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |          |  |  |  |  |

Среда

Завтрак

|                           |                                       |        |              |              |              |               |              |              |            |             |            |               |             |             |              |
|---------------------------|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 366                       | Затеканка из творога со стуж. молоком | 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                       | Чай с лимоном и сахаром               | 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                      | Пышка "Эстонская"                     | 50     | 6,03         | 7,84         | 19,29        | 171,83        | 113          | 9,05         | 95,35      | 0,49        | 22,26      | 40,84         | 2,67        | 0,04        | 0,04         |
| <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> |

Обед

|   |                             |     |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |
|---|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| *Сагаг из белокочанной капусты с зеленым горошком |                             |     |              |              |               |                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |
| Фирм  | Суп картофельный с клецками | 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   | Плов с птицы                | 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   | Сок фруктовый               | 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         |
| -   | Хлеб ржано-пшеничный        | 200 | 1,00         | 0,20         | 20,60         | 86,48          | 14           | 8            | 14           | 2,8         | 0            | 0             | 0,2          | 0,02        | 4            |
| -   | Хлеб 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>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) | Сагаг Витаминный (капуста кон. кукуруза) | 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,<br>г | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углеро-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Минеральные элементы (мг) |             |              |               |              |             |              | Витамины |  |  |  |  |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|--|--|--|--|
|                           |                                      |             | всего        | всего        | Са            | Мг             |                  |              | Р                         | Fe          | А,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |          |  |  |  |  |
| <b>Четверг</b>            |                                      |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |                                      |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |  |  |  |  |
|                           | Овощи порционно (посезонно)          | 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                       | Запеканка картофельная с мясом птицы | 200         | 12,20        | 16,90        | 39,23         | 354,80         | 33,31            | 48,87        | 178,1                     | 2,27        | 57,75        | 109,61        | 3,13         | 0,21        | 16,31        |          |  |  |  |  |
| -                         | Сок фруктовый                        | 200         | 1,00         | 0,20         | 20,60         | 86,48          | 14               | 8            | 14                        | 2,8         | 0            | 0             | 0,2          | 0,02        | 4            |          |  |  |  |  |
| -                         | 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>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> |          |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |                                      |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |  |  |  |  |
| 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                       | Виточки "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,<br>г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             |              |               |              | Витамины    |              |  |  |  |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|--|--|
|                                     |                                      |             |                   |                  |                  |                | Са                        | Мg           | P            | Fe          | А, мг        | Р', мкг       | Т', мг       | В1, мг      | С, мг        |  |  |  |
| -                                   | 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> |  |  |  |
| *Примечание : Замена посезонно (ЗП) |                                      |             |                   |                  |                  |                |                           |              |              |             |              |               |              |             |              |  |  |  |
| 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,<br>г | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Минеральные элементы (мг) |             |              |               |              |             |              | Витамины |       |  |  |  |
|-------------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|-------|--|--|--|
|                                     |   |             | всего        | всего        | всего         | всего          |                  |              | Са                        | Мг          | Р            | Fe            | А, мг        | РЭ, мкг     | ТЭ, мг       | В1, мг   | С, мг |  |  |  |
| <b>Суббота</b>                      |   |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |       |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                      |   |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |       |  |  |  |
|                                     | Овощи свежие порционно (посезонно)        | 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         |          |       |  |  |  |
| 61                                  | Тертые 80/30                              | 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         |          |       |  |  |  |
| 12                                  | Рис припущенный с маслом сливочным        | 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            |          |       |  |  |  |
| 86                                  | Чай с лимоном и сахаром                   | 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        |          |       |  |  |  |
|                                     | 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>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>                         |   |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |       |  |  |  |
|                                     | *Салат из капусты "Фасолька"              | 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        |          |       |  |  |  |
| 40                                  | Суп лапша домашняя с картофелем           | 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          |          |       |  |  |  |
| Бирм                                | Филе куриное тушен в смет соусе 50/50     | 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                                 | Каша гречневая рассыпчатая, с маслом слив | 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            |          |       |  |  |  |
| 539                                 | 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 ржанно-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>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> |          |       |  |  |  |
| *Примечание : Замена посезонно (ЗП) |   |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |              |             |              |          |       |  |  |  |
| 570                                 | Маринад овощной                           | 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,<br>г | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Минеральные элементы (мг) |             |              |               |                     |                     | Витамины            |       |  |  |  |
|-----------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------|--|--|--|
|                             |  |             | всего        | всего        | всего         | Са             |                  |              | Мг                        | Р           | Fe           | А, мг         | Р <sub>В</sub> , мг | Т <sub>3</sub> , мг | В <sub>1</sub> , мг | С, мг |  |  |  |
| <b>2 недели Понедельник</b> |  |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |                     |                     |                     |       |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>              |  |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |                     |                     |                     |       |  |  |  |
| 1                           | Сыр порционно                            | 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                 |       |  |  |  |
| 102                         | Каша пшеничная молочная с маслом слив.   | 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                |       |  |  |  |
| 93                          | Какао с молоком                          | 200         | 3,64         | 3,34         | 15,02         | 100,26         | 110,4            | 26,97        | 101,1                     | 0,88        | 12           | 22,12         | 0,01                | 0,03                | 0,52                |       |  |  |  |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 80          | 5,29         | 0,53         | 37,52         | 179,12         | 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>                              |             |              |              |               |                |                  |              |                           |             |              |               |                     |                     |                     |       |  |  |  |
| 13                          | *Салат из белокочанной капусты и моркови | 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               |       |  |  |  |
| 39                          | Суп картофельный с бобовыми              | 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                 |       |  |  |  |
| Дирм                        | Биточки "Тотоши"                         | 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                         | Макаронны отварные с маслом сливочным    | 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                   |       |  |  |  |
|                             | 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>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>        |       |  |  |  |

\*Примечание : Замена сезонно (ЗП)

| Фирм | Салат из квашен. капусты с ягодами | 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,<br>г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             |              |               |              | Витамины    |              |  |  |  |
|-----------------------------------|--|-------------|-------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|--|--|
|                                   |  |             |                   |                  |                  |                | Са                        | Мg           | Р            | Fe          | А,мг         | Рэ,мкг        | Тэ,мг        | В1,мг       | С,мг         |  |  |  |
| <b>Вторник</b>                    |  |             |                   |                  |                  |                |                           |              |              |             |              |               |              |             |              |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                    |  |             |                   |                  |                  |                |                           |              |              |             |              |               |              |             |              |  |  |  |
| 56                                | Запеканка из творога со сливч. 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         |  |  |  |
| 52                                | 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         |  |  |  |
| ирм                               | Допешка 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>                       |  |             |                   |                  |                  |                |                           |              |              |             |              |               |              |             |              |  |  |  |
| 0                                 | *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        |  |  |  |
| 10                                | Борщ с капустой с картофелем со сметаной | 250/10      | 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         |  |  |  |
| ирм                               | 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         |  |  |  |
| 20                                | 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         |  |  |  |
| 39                                | 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> |  |  |  |
| *Примечание : Замена сезонно (ЗП) |  |             |                   |                  |                  |                |                           |              |              |             |              |               |              |             |              |  |  |  |
|                                   | Овощи порционно (посезонно)              | 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,<br>г | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Минеральные элементы (мг) |             |              |               |              |             |              |  |  |  |
|---------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|--|--|
|         |                                    |             | всего        | всего        | Са            | Mg             |                  |              | P                         | Fe          | A, мг        | РЭ, мкг       | ТЭ, мг       | В1, мг      | С, мг        |  |  |  |
|         | Овощим свежие порционно(посезонно) | 50          | 0,39         | 0,05         | 1,72          | 7,81           | 11,27            | 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         | 17,45            | 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          | 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>25,28</b> | <b>18,16</b> | <b>85,94</b>  | <b>607,61</b>  | <b>100,8</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 свежкы 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         |  |  |  |
| сб 1982 | Суп картоф клешками                | 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         |  |  |  |
| 487     | Птица порционная запеченная        | 100         | 23,51        | 16,78        | 1,14          | 248,97         | 21,4             | 22,14        | 160,5                     | 1,54        | 27,78        | 166,67        | 0,45         | 0,07        | 1,08         |  |  |  |
| 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            |  |  |  |
| 705     | Напиток шиповника                  | 200         | 0,65         | 0,27         | 20,01         | 76,84          | 11,07            | 3,06         | 3,06                      | 0,57        | 0            | 163,4         | 0,76         | 0,01        | 40           |  |  |  |
|         | Хлеб ржано-пшеничный               | 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>56,35</b> | <b>40,52</b> | <b>152,77</b> | <b>1166,48</b> | <b>286,3</b>     | <b>178,4</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>258,7</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,<br>г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             |              |               |              | Витамины    |              |  |  |  |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|--|--|
|                           |                                      |             |                   |                  |                  |                | Са                        | Мг           | Р            | Fe          | А,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,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                        | 1шт         | 1,96              | 0,78             | 24,30            | 106,08         | 73,5                      | 28,42        | 49,98        | 4,31        | 0            | 10            | 60           | 0,39        | 129,4        |  |  |  |
| 132                       | Рассолыник 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,<br>г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Витамины     |              |              |             |              |                      |                      |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|---|-------------|-------------------|------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|----------------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                |   |             |                   |                  |                  |                | Са           | Мг           | Р            | Fe          | А, мг        | Р <sub>2</sub> , мкг | Т <sub>3</sub> , мкг | В1, мг      | С, мг        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Пятица</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        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Тертели "Забава" 80/30                      | 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Капустя цветная запеченная в сахарном соусе |             |                   |                  |                  |                |              |              |              |             |              |                      |                      |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | дирм 90/10                                  | 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | дирм 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>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>    |   |             |                   |                  |                  |                |              |              |              |             |              |                      |                      |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Винегрет овощной                            | 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | 40 Суп лапша домашняя с картофелем          | 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          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | дирм Бефстроганов из курицы                 | 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 Каша гречневая расыпчат. с маслом слив  | 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            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | 586 Чай с лимоном и сахаром                 | 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        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | 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>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,<br>г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             |              |               | Витамины     |             |              |  |  |
|---------------------------|--|-------------|-------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|--|
|                           |  |             |                   |                  |                  |                | Са                        | Мг           | Р            | Fe          | А, 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                       | Ши 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                       | Кнедли 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> |  |  |