

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

образовательного учреждения №



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев



ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

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

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

1 неделя

Понедельник

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры всего | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | |
|---|------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | Na | K | I | Se | F | Sa | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,75 | 1,5 | 3 | 0 | 0,1 | 0,3 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0 | 59 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0 |
| Сыр порционно | 10 | 2,45 | 2,89 | 0,00 | 36,41 | 81 | 8,8 | 0 | 1,5 | 0 | 86,2 | 3,43 | 49 | 0,1 | 25,5 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,07 |
| Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 220 | 5,72 | 7,20 | 28,62 | 200,88 | 369 | 172 | 54,9 | 4,5 | 34 | 138 | 32,4 | 145 | 0,6 | 44,4 | 0,07 | 0,08 | 0,15 | 0,58 |
| Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,26 | 50 | 220 | 11,7 | 2,3 | 38 | 110 | 27 | 101 | 0,9 | 12 | 0 | 0,03 | 0,16 | 0,52 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,97 | 0,39 | 28,14 | 134,34 | 299 | 55,8 | 1,92 | 3,6 | 8,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0,02 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | 500 | 15,83 | 22,07 | 71,86 | 546,64 | 801 | 460 | 68,5 | 12 | 81 | 336 | 62,8 | 297 | 1,6 | 141 | 0,57 | 0,11 | 0,37 | 1,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат " Молодость " | 60 | 0,99 | 5,64 | 6,10 | 78,00 | 3,98 | 146 | 1,59 | 0,2 | 16 | 25 | 11,3 | 22 | 0,6 | 0 | 0 | 0,01 | 0,03 | 13,4 |
| Суп лапша домашняя с картофелем | 200 | 2,34 | 2,63 | 16,12 | 96,06 | 14,8 | 65,1 | 2,07 | 2,1 | 33 | 16,7 | 17,9 | 48,6 | 0,7 | 2,94 | 0,09 | 0,07 | 0,04 | 5,88 |
| Тефтели "Забава" 60/30 | 90 | 9,53 | 15,39 | 10,11 | 216,67 | 68,2 | 231 | 12,6 | 3 | 38 | 12,6 | 13,6 | 88 | 0,9 | 24 | 0 | 0,04 | 0,07 | 0,83 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 8,32 | 7,33 | 42,27 | 257,55 | 30,8 | 207 | 2,15 | 3,3 | 15 | 51,5 | 149 | 216 | 4,7 | 30 | 0,1 | 0,23 | 0,11 | 3,15 |
| Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,10 | 0,04 | 11,13 | 43,78 | 5,91 | 156 | 0,36 | 0,2 | 4,9 | 3,01 | 2,85 | 2,05 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 1,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,23 | 0,59 | 20,43 | 94,76 | 203 | 118 | 2,2 | 2,8 | 12 | 17,2 | 23 | 77,4 | 1,9 | 0 | 0 | 0,09 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | 750 | 24,51 | 31,62 | 106,16 | 786,81 | 327 | 922,1 | 21 | 12 | 119 | 126 | 218 | 454 | 9 | 56,9 | 0,19 | 0,44 | 0,31 | 24,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих ягод | 200 | 0,29 | 0,12 | 18,18 | 70,94 | 8,23 | 101 | 0,9 | 0,1 | 4,4 | 10,9 | 8,84 | 9,21 | 0,4 | 0 | 0,07 | 0,01 | 0,1 | 24 |
| Ватрушка с творогом | 100 | 11,82 | 5,57 | 37,42 | 247,23 | 71,2 | 96,7 | 4,17 | 11 | 23 | 59,2 | 14,2 | 111 | 0,8 | 18,2 | 0,07 | 0,06 | 0,1 | 0,03 |
| Итого за 'Полдник' | 300 | 12,11 | 5,69 | 55,60 | 318,18 | 79,4 | 198 | 5,07 | 11 | 27 | 70,1 | 23 | 120 | 1,2 | 18,2 | 0,14 | 0,07 | 0,2 | 24 |
| Итого за день | | 52,45 | 59,38 | 233,62 | 1651,623 | 1207 | 1580 | 94,54 | 34,4 | 228 | 531,9 | 303,4 | 870,6 | 11,8 | 216 | 0,9 | 0,62 | 0,88 | 49,64 |
| Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты с зеленым горошком | 60 | 1,48 | 5,94 | 7,04 | 84,58 | 399 | 90 | 0 | 0,2 | 2,1 | 21,5 | 12,3 | 32,2 | 0,3 | 0 | 0 | 0,07 | 0,02 | 14,7 |

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | |
|--|-------------|-------------------|---------------------|------------------|----------------|---------------------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг |
| | | | | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 8,05 | 6,71 | 41,41 | 256,08 | 130 | 194 | 22,8 | 2,8 | 31 | 117 | 48 | 178 | 1,3 | 21,1 | 0,13 | 0,18 | 0,14 | 0,5 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,60 | 1,85 | 12,08 | 73,11 | 38,6 | 184 | 9 | 1,8 | 20 | 58,5 | 6,65 | 41,9 | 0,1 | 10 | 0 | 0,02 | 0,13 | 0,26 |
| Фрукты свежие | 1шт | 1,13 | 0,42 | 13,54 | 59,37 | 31,2 | 334 | 2,4 | 0,4 | 9,6 | 39,6 | 15,1 | 26,6 | 2,3 | 0 | 0 | 0,17 | 0,02 | 31,7 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,20 | 14,07 | 67,17 | 150 | 27,9 | 0,96 | 1,8 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | 580 | 13,76 | 9,18 | 81,10 | 455,73 | 350 | 739 | 35,2 | 6,7 | 65 | 215 | 69,7 | 247 | 3,7 | 31,1 | 0,13 | 0,37 | 0,3 | 32,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат " Степной" | 60 | 0,96 | 5,01 | 5,96 | 70,49 | 4,8 | 146 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 13,3 | 12,8 | 281 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0,02 | 5,8 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,41 | 4,05 | 11,75 | 84,96 | 19,4 | 320 | 5,21 | 0,4 | 27 | 27,5 | 18 | 36,7 | 0,9 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 6,4 |
| Плов с птицей | 230 | 16,65 | 24,09 | 51,93 | 490,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27,4 | 50,8 | 217 | 2 | 41,1 | 2 | 0,09 | 0,09 | 1,51 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,39 | 0,16 | 19,50 | 76,90 | 8,23 | 101 | 0,9 | 0,1 | 4,4 | 90,4 | 57,4 | 68,1 | 1,9 | 0 | 1,26 | 0,12 | 0,21 | 23,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,23 | 0,59 | 20,43 | 94,76 | 203 | 118 | 2,2 | 2,8 | 12 | 17,2 | 23 | 77,4 | 1,9 | 0 | 0 | 0,09 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | 740 | 22,64 | 33,90 | 109,57 | 817,27 | 235 | 685 | 9,91 | 3,5 | 53 | 176 | 162 | 680 | 7,1 | 41,1 | 3,26 | 0,38 | 0,4 | 36,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих яблок и апельсина | 200 | 0,37 | 0,12 | 23,98 | 93,61 | 1,06 | 114 | 0,45 | 0 | 5 | 14,5 | 5,23 | 9,02 | 0,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,02 | 10,1 |
| Энчочмак | 100 | 8,62 | 7,19 | 34,79 | 236,92 | 310 | 237 | 44,2 | 2,6 | 33 | 20,9 | 16,8 | 89,9 | 1,2 | 2,4 | 0,02 | 0,09 | 0,07 | 2,31 |
| Итого за 'Полдник' | 300 | 8,99 | 7,31 | 58,77 | 330,53 | 311 | 351 | 44,7 | 2,7 | 38 | 35,4 | 22 | 98,9 | 1,8 | 2,4 | 0,02 | 0,13 | 0,09 | 12,4 |
| Итого за день | | 45,39 | 50,39 | 249,44 | 1603,53 | 896 | 1775 | 89,7 | 13 | 156 | 426 | 254 | 1025 | 13 | 74,6 | 3,41 | 0,88 | 0,79 | 81,7 |

| Наименование блюда | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|-------------------|----------------------|------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Выход, г | Белки, г всего | Жиры , г всего | Углево- ды, г | ЭЦ ккал | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | D | B1,мг | B2 | C,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 50 | 0,56 | 2,05 | 5,76 | 41,42 | 10,7 | 106 | 2 | 0,1 | 20 | 14,1 | 14,2 | 21,3 | 0,6 | 701 | 0 | 0,05 | 0,03 | 11,3 |
| | 150 | 26,55 | 18,60 | 24,93 | 375,62 | 149 | 156 | 13,7 | 39 | 52 | 222 | 34,5 | 290 | 0,9 | 119 | 0,14 | 0,07 | 0,31 | 0,36 |
| | 30 | 2,05 | 2,42 | 15,82 | 90,48 | 39 | 110 | 2,1 | 0,9 | 11 | 82,9 | 9,18 | 55,9 | 0,1 | 12 | 0 | 0,01 | 0,1 | 0,15 |
| | 207 | 0,10 | 0,02 | 10,16 | 40,11 | 2,13 | 30,2 | 0 | 0 | 0,4 | 74,9 | 50,3 | 57,6 | 1 | 1,08 | 0 | 0 | 0,02 | 13,2 |
| | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 250 | 46,5 | 1,6 | 3 | 7,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 |
| | 487 | 32,57 | 23,42 | 80,12 | 659,58 | 450 | 448 | 19,4 | 43 | 90 | 394 | 108 | 425 | 2,6 | 833 | 0,14 | 0,13 | 0,48 | 25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 60 | 3,16 | 8,13 | 5,13 | 103,72 | 145 | 163 | 3,64 | 2,5 | 10 | 105 | 14,8 | 76,8 | 0,8 | 22,1 | 0,14 | 0,01 | 0,07 | 1,12 |
| | 200 | 1,79 | 4,22 | 14,39 | 101,21 | 197 | 335 | 16,6 | 0,8 | 28 | 15,1 | 19,8 | 53,7 | 0,8 | 0 | 0 | 0,07 | 0,05 | 5,36 |
| | 90 | 8,89 | 7,66 | 7,57 | 134,41 | 66,1 | 174 | 11,2 | 1,9 | 28 | 16,9 | 13,3 | 89,8 | 1,3 | 15,3 | 0,76 | 0,06 | 0,12 | 0,29 |
| | 150 | 5,51 | 4,57 | 34,61 | 201,11 | 149 | 53,8 | 20,8 | 0,1 | 12 | 12,2 | 7,72 | 42,5 | 0,8 | 29,5 | 0,09 | 0,06 | 0,02 | 0 |
| | 200 | 1,02 | 0,06 | 23,18 | 87,60 | 0,08 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 107 | 71,8 | 85,8 | 1,7 | 0 | 0,5 | 0,07 | 0,08 | 12,9 |
| | 50 | 3,23 | 0,59 | 20,43 | 94,76 | 203 | 118 | 2,2 | 2,8 | 12 | 17,2 | 23 | 77,4 | 1,9 | 0 | 0 | 0,09 | 0,04 | 0 |
| | 750 | 23,60 | 25,23 | 105,31 | 722,79 | 760 | 843 | 54,4 | 8 | 90 | 273 | 150 | 426 | 7,2 | 66,8 | 1,49 | 0,36 | 0,38 | 19,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 4 | 490 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,02 | 0,08 | 4 |
| | 100 | 5,70 | 2,09 | 57,30 | 265,63 | 13,7 | 127 | 2,93 | 3,3 | 15 | 16,2 | 10,2 | 49,6 | 1 | 3 | 0,07 | 0,07 | 0,05 | 0,07 |
| | 300 | 6,70 | 2,29 | 77,90 | 352,11 | 17,7 | 617 | 2,93 | 3,3 | 15 | 30,2 | 18,2 | 63,6 | 3,8 | 3 | 0,07 | 0,09 | 0,13 | 4,07 |
| | | 62,87 | 50,94 | 263,33 | 1734,49 | 1228 | 1908 | 76,8 | 54 | 195 | 696 | 277 | 914 | 14 | 903 | 1,7 | 0,58 | 0,99 | 48,7 |
| Итого за 'Обед' | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 50 | 0,47 | 0,20 | 6,08 | 26,52 | 10,7 | 106 | 2 | 0,1 | 20 | 18,4 | 7,1 | 12,5 | 1,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,03 | 32,3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Наименование блюда | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | | | | | | |
|---|---------------------------|-------------------|---------------------|-----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углев- ды, г | ЭЦ, ккал | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 220 | 8,11 | 7,31 | 43,92 | 271,85 | 156 | 189 | 25,7 | 2,2 | 32 | 145 | 23,5 | 135 | 0,6 | 52,3 | 0,08 | 0,1 | 0,16 | 0,59 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,60 | 1,85 | 12,08 | 73,11 | 0,24 | 25,2 | 0 | 0 | 0 | 58,5 | 6,65 | 41,9 | 0,1 | 10 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 |
| Лепешка с сыром | 100 | 10,06 | 6,57 | 52,41 | 308,31 | 99,5 | 87,3 | 2,22 | 6,3 | 17 | 100 | 15 | 118 | 0,9 | 13,8 | 0,23 | 0,1 | 0,07 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | 99,8 | 18,6 | 0,64 | 1,2 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | 540 | 22,09 | 15,86 | 117,79 | 698,05 | 355 | 320 | 28,5 | 9,7 | 52 | 303 | 45,1 | 294 | 1,6 | 76,1 | 0,31 | 0,22 | 0,24 | 0,88 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза порционная | 60 | 1,30 | 0,24 | 6,88 | 34,54 | 182 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 1,15 |
| Суп из овощей | 200 | 1,47 | 4,12 | 10,08 | 80,82 | 613 | 390 | 86,4 | 0,4 | 31 | 76,3 | 53,8 | 81,3 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0,08 | 15,8 |
| Жаркое по-домашнему 50/180 | 230 | 17,23 | 19,60 | 25,30 | 349,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30,8 | 51,8 | 233 | 3,6 | 0 | 0 | 0,21 | 0,2 | 31,5 |
| Компот из свежих ягод | 200 | 0,29 | 0,12 | 18,18 | 70,94 | 8,23 | 101 | 0,9 | 0,1 | 4,4 | 10,9 | 8,84 | 9,21 | 0,4 | 0 | 0,07 | 0,01 | 0,1 | 24 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,23 | 0,59 | 20,43 | 94,76 | 203 | 118 | 2,2 | 2,8 | 12 | 17,2 | 23 | 77,4 | 1,9 | 0 | 0 | 0,09 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | 740 | 23,52 | 24,67 | 80,87 | 630,06 | 1007 | 609 | 89,5 | 3,3 | 47 | 135 | 137 | 427 | 7,3 | 0 | 0,07 | 0,41 | 0,44 | 72,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном и сахаром | 207 | 0,10 | 0,02 | 10,16 | 40,11 | 2,13 | 30,2 | 0 | 0 | 0,4 | 74,9 | 50,3 | 57,6 | 1 | 1,08 | 0 | 0 | 0,02 | 13,2 |
| Пирожок с зеленым луком яйцом | 100 | 6,00 | 3,47 | 37,88 | 205,25 | 213 | 148 | 31,7 | 11 | 44 | 39,2 | 12,9 | 54,8 | 0,9 | 9,97 | 0,7 | 0,07 | 0,16 | 3,67 |
| Итого за 'Полдник' | 307 | 6,10 | 3,49 | 48,04 | 245,36 | 215 | 178 | 31,7 | 11 | 44 | 114 | 63,2 | 112 | 2 | 11,1 | 0,7 | 0,07 | 0,18 | 16,8 |
| Итого за день | | 51,71 | 44,02 | 246,7 | 1573,47 | 1577 | 1107 | 150 | 24 | 143 | 552 | 246 | 833 | 11 | 87,2 | 1,08 | 0,7 | 0,86 | 90,1 |

| Наименование блюда | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | | | | | | |
|---|---------------------------|-------------------|---------------------|-------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углевод- ды, г | ЭЦ, ккал | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 14,41 | 17,94 | 1,83 | 226,16 | 250 | 180 | 41,7 | 26 | 63 | 83,4 | 15,2 | 205 | 2,6 | 302 | 2,18 | 0,07 | 0,41 | 0,14 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,81 | 37,48 | 1,6 | 50,6 | 0 | 0 | 0 | 72,1 | 49,4 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,02 | 12 |
| Фрукты свежие | 1шт | 1,95 | 0,65 | 29,51 | 124,15 | 40,3 | 452 | 0,07 | 1,3 | 2,9 | 10,4 | 54,6 | 36,4 | 0,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 13 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 250 | 46,5 | 1,6 | 3 | 7,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | 550 | 19,71 | 18,93 | 64,60 | 499,75 | 541 | 730 | 43,3 | 30 | 73 | 166 | 119 | 297 | 4,4 | 302 | 2,18 | 0,17 | 0,52 | 25,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 0,83 | 5,98 | 5,58 | 70,70 | 4,8 | 146 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 17,5 | 11,4 | 25,4 | 0,5 | 0 | 0 | 0,03 | 0,02 | 7,83 |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200 | 5,05 | 4,50 | 20,03 | 135,81 | 8,87 | 340 | 3,71 | 2 | 28 | 35,7 | 34,1 | 92,9 | 1,8 | 0 | 0 | 0,19 | 0,06 | 4,28 |
| Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10 | 90 | 10,60 | 7,01 | 16,62 | 170,46 | 173 | 335 | 103 | 19 | 475 | 57,6 | 37,1 | 158 | 1 | 12,4 | 1,77 | 0,09 | 0,18 | 0,84 |
| или * Рыба припущенная в молоке 60/30 | 150 | 3,67 | 3,36 | 38,63 | 200,01 | 153 | 46,6 | 20,8 | 7,2 | 27 | 48,1 | 52,6 | 106 | 1,1 | 16 | 0,09 | 0,06 | 0,02 | 6,6 |
| Рис отварной с маслом сливочным | 200 | 0,10 | 0,04 | 11,13 | 43,78 | 5,91 | 156 | 0,36 | 0,2 | 4,9 | 3,01 | 2,85 | 2,05 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 1,2 |
| Компот из фруктовой ягодной смеси | 50 | 3,23 | 0,59 | 20,43 | 94,76 | 203 | 118 | 2,2 | 2,8 | 12 | 17,2 | 2,3 | 77,4 | 1,9 | 0 | 0 | 0,09 | 0,04 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,23 | 0,59 | 20,43 | 94,76 | 203 | 118 | 2,2 | 2,8 | 12 | 17,2 | 2,3 | 77,4 | 1,9 | 0 | 0 | 0,09 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | 750 | 23,48 | 21,48 | 112,42 | 715,52 | 549 | 1140 | 131 | 32 | 556 | 179 | 161 | 462 | 6,4 | 28,4 | 1,86 | 0,46 | 0,34 | 20,8 |
| Подник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи Домашние с маслом сливочным | 150 | 9,50 | 12,38 | 57,72 | 379,45 | 63,5 | 179 | 12,5 | 6 | 33 | 19,8 | 12,5 | 74,2 | 1 | 39,6 | 0,13 | 0,11 | 0,14 | 0 |
| Ряженка | 150 | 4,40 | 3,80 | 6,30 | 76,40 | 75 | 219 | 13,5 | 1,5 | 30 | 186 | 21 | 138 | 0,2 | 33 | 0 | 0,03 | 0,2 | 0,45 |
| Итого за 'Подник' | 300 | 13,90 | 16,18 | 64,02 | 455,85 | 139 | 398 | 26 | 7,5 | 63 | 206 | 33,5 | 212 | 1,2 | 72,6 | 0,13 | 0,14 | 0,34 | 0,45 |
| Итого за день | | 57,09 | 56,59 | 241,04 | 1671,11 | 1228 | 2268 | 201 | 69 | 692 | 551 | 314 | 972 | 12 | 403 | 4,17 | 0,77 | 1,2 | 46,3 |

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углероды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | |
|---|-------------|-------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг |
| | | | | | | ЭЦ, ккал | | | | | | | | | | | | | |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,75 | 1,5 | 3 | 0 | 0,1 | 0,3 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0 | 59 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0 |
| Сыр порционно | 15 | 3,87 | 3,91 | 0,00 | 51,54 | 122 | 13,5 | 0 | 2,2 | 0 | 147 | 8,09 | 88,2 | 0,1 | 30,9 | 0,14 | 0 | 0,05 | 0,1 |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 200 | 8,48 | 8,25 | 40,22 | 262,74 | 45,9 | 244 | 11,6 | 13 | 40 | 134 | 62,5 | 230 | 1,8 | 27,2 | 0,13 | 0,2 | 0,16 | 0,51 |
| Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,26 | 50 | 220 | 11,7 | 2,3 | 38 | 110 | 27 | 101 | 0,9 | 12 | 0 | 0,03 | 0,16 | 0,52 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 3,64 | 0,36 | 25,80 | 123,15 | 274 | 51,2 | 1,76 | 3,3 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,02 |
| Итого за 'Завтрак' | 480 | 19,68 | 24,11 | 81,12 | 612,43 | 493 | 532 | 25,1 | 21 | 87 | 393 | 97,6 | 421 | 2,8 | 129 | 0,37 | 0,23 | 0,78 | 1,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (40/20) | 60 | 7,08 | 3,62 | 4,51 | 77,38 | 193 | 301 | 115 | 14 | 475 | 18 | 24 | 88,7 | 0,5 | 3,84 | 1,33 | 0,05 | 0,11 | 3,23 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 4,07 | 8,28 | 72,66 | 5,79 | 225 | 2,94 | 0,2 | 19 | 25,6 | 15,4 | 33,2 | 0,6 | 0 | 0 | 0,04 | 0,03 | 9,61 |
| Шницель "Тотоша" запеченный с овощами | 90 | 15,15 | 13,56 | 12,97 | 234,42 | 185 | 343 | 20,5 | 5 | 53 | 98,5 | 23,1 | 172 | 1,8 | 11,5 | 1,58 | 0,06 | 0,25 | 0,47 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 8,32 | 7,33 | 42,27 | 257,55 | 19,2 | 102 | 2,61 | 1,4 | 16 | 51,5 | 149 | 216 | 4,7 | 30 | 0,07 | 0,23 | 0,02 | 3,15 |
| Напиток пшеничный | 200 | 0,65 | 0,27 | 20,01 | 76,84 | 1,69 | 8,35 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 3,06 | 3,06 | 0,6 | 0 | 0 | 0,01 | 0,05 | 40 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,23 | 0,59 | 20,43 | 94,76 | 203 | 118 | 2,2 | 2,8 | 12 | 17,2 | 23 | 77,4 | 1,9 | 0 | 0 | 0,09 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | 750 | 35,82 | 29,44 | 108,47 | 813,60 | 608 | 1097 | 144 | 24 | 576 | 222 | 238 | 591 | 10 | 45,4 | 2,98 | 0,48 | 0,5 | 56,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,39 | 0,16 | 19,50 | 76,90 | 8,23 | 101 | 0,9 | 0,1 | 4,4 | 90,4 | 57,4 | 68,1 | 1,9 | 0 | 1,26 | 0,12 | 0,21 | 23,2 |
| Эчпочмак | 100 | 8,62 | 7,19 | 34,79 | 236,92 | 310 | 237 | 44,2 | 2,6 | 33 | 20,9 | 16,8 | 89,9 | 1,2 | 2,4 | 0,02 | 0,09 | 0,07 | 2,31 |
| Итого за 'Полдник' | 300 | 9,01 | 7,35 | 54,29 | 313,82 | 318 | 338 | 45,1 | 2,7 | 37 | 111 | 74,2 | 158 | 3,2 | 2,4 | 1,28 | 0,21 | 0,28 | 25,5 |
| Итого за день | | 64,51 | 60,9 | 243,88 | 1739,85 | 1419 | 1968 | 214 | 47 | 700 | 726 | 409 | 1170 | 16 | 177 | 4,63 | 0,92 | 1,56 | 83,1 |

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | | ЭЦ ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|-------|-------|
| | | всего | | всего | | всего | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | D | B1,мг | B2 | C,мг |
| | | всего | всего | всего | всего | всего | всего | | всего | всего | всего | всего | всего | всего | всего | всего | всего | всего | всего | всего | всего | всего |
| 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат- коктейль фруктовый | 100 | 0,93 | 0,29 | 14,06 | 59,46 | 19,6 | 239 | 2 | 0,4 | 13 | 35,1 | 13,5 | 23,8 | 1,2 | 0 | 0 | 0,12 | 0,03 | 61,7 | | | |
| Блины со ступеным молоком 150/50 | 200 | 16,50 | 13,70 | 87,50 | 535,50 | 111 | 431 | 15,3 | 8,6 | 56 | 273 | 44,4 | 274 | 1,3 | 44 | 0 | 0,23 | 0,38 | 2,01 | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,81 | 37,48 | 1,6 | 50,6 | 0 | 0 | 0 | 72,1 | 49,4 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,02 | 12 | | | |
| Итого за 'Завтрак' | 500 | 17,47 | 14,00 | 111,37 | 632,45 | 132 | 721 | 17,3 | 9 | 68 | 380 | 107 | 354 | 3,6 | 44,1 | 0 | 0,4 | 0,43 | 75,8 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,49 | 2,97 | 3,23 | 39,68 | 2,60 | 173 | 28,2 | 0,4 | 12 | 11,6 | 6,87 | 13,5 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,69 | | | |
| Рассольник "Ленинградский" | 200 | 1,79 | 4,22 | 14,39 | 101,21 | 197 | 335 | 16,6 | 0,8 | 28 | 15,1 | 19,8 | 53,7 | 0,8 | 0 | 0 | 0,07 | 0,05 | 5,36 | | | |
| Птица порционная запеченная | 90 | 21,16 | 15,11 | 1,03 | 224,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 19,3 | 19,9 | 145 | 1,4 | 25 | 0 | 0,06 | 0,07 | 0,98 | | | |
| Макаронны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,51 | 4,57 | 34,61 | 201,11 | 149 | 53,8 | 20,8 | 0,1 | 12 | 12,2 | 7,72 | 42,5 | 0,8 | 29,5 | 0,09 | 0,06 | 0,02 | 0 | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0,06 | 23,18 | 87,60 | 0,08 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 107 | 71,8 | 85,8 | 1,7 | 0 | 0,5 | 0,07 | 0,08 | 12,9 | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,23 | 0,59 | 20,43 | 94,76 | 203 | 118 | 2,2 | 2,8 | 12 | 17,2 | 23 | 77,4 | 1,9 | 0 | 0 | 0,09 | 0,04 | 0 | | | |
| Итого за 'Обед' | 750 | 33,20 | 27,52 | 96,87 | 748,41 | 809 | 679 | 67,8 | 4 | 64 | 182 | 149 | 417 | 7 | 54,5 | 0,59 | 0,35 | 0,28 | 20 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих яблок и апельсинов | 200 | 0,37 | 0,12 | 23,98 | 93,61 | 1,06 | 114 | 0,45 | 0 | 5 | 14,5 | 5,23 | 9,02 | 0,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,02 | 10,1 | | | |
| Пирожок с мясом | 100 | 12,69 | 8,46 | 37,29 | 275,03 | 104 | 240 | 12,4 | 4,1 | 34 | 16,8 | 15,7 | 110 | 1,6 | 3 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 0,05 | | | |
| Итого за 'Полдник' | 300 | 13,06 | 8,58 | 61,27 | 368,64 | 105 | 354 | 12,8 | 4,2 | 39 | 31,2 | 20,9 | 119 | 2,1 | 3 | 0,04 | 0,12 | 0,11 | 10,1 | | | |
| Итого за день | | 63,73 | 50,1 | 269,51 | 1749,5 | 1046 | 1755 | 97,9 | 17 | 172 | 593 | 277 | 890 | 13 | 102 | 0,63 | 0,87 | 0,82 | 106 | | | |

| Наименование блюда | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | | | | | | |
|--|---------------------------|-------------------|---------------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углероды, г | ЭЦ, ккал | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг |
| | | | | | | К | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 8,05 | 6,71 | 41,41 | 256,08 | 130 | 194 | 22,8 | 2,8 | 31 | 117 | 48 | 178 | 1,3 | 21,1 | 0,13 | 0,18 | 0,14 | 0,5 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,60 | 1,85 | 12,08 | 73,11 | 0,24 | 25,2 | 0 | 0 | 0 | 58,5 | 6,65 | 41,9 | 0,1 | 10 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 |
| Пышка "Этонская" | 50 | 7,84 | 19,29 | 171,83 | 219,499 | 203 | 77,6 | 21,5 | 5 | 15 | 113 | 9,05 | 95,4 | 0,5 | 22,3 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 0,04 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | 99,8 | 18,6 | 0,64 | 1,2 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | 470 | 19,81 | 27,98 | 234,70 | 593,46 | 433 | 315 | 44,9 | 9 | 50 | 288 | 63,7 | 315 | 1,9 | 53,4 | 0,29 | 0,24 | 0,23 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 1шт | 1,95 | 0,65 | 29,51 | 124,15 | 40,3 | 452 | 0,07 | 1,3 | 2,9 | 10,4 | 54,6 | 36,4 | 0,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 13 |
| Свекольник | 250 | 1,92 | 4,63 | 14,76 | 104,38 | 376 | 255 | 4,54 | 0,5 | 23 | 26,4 | 23,5 | 53 | 1,2 | 0 | 0,05 | 0,06 | 0,04 | 6,74 |
| Пельмени "Детские" отварные с маслом сливочным | 150/5 | 24,11 | 26,45 | 46,50 | 519,50 | 300 | 393 | 49 | 7,1 | 82 | 107 | 34,3 | 248 | 3,9 | 45,5 | 1,31 | 0,27 | 0,25 | 3,73 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,81 | 37,48 | 1,6 | 50,6 | 0 | 0 | 0 | 72,1 | 49,4 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,02 | 12 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,23 | 0,59 | 20,43 | 94,76 | 203 | 118 | 2,2 | 2,8 | 12 | 17,2 | 23 | 77,4 | 1,9 | 0 | 0 | 0,09 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | 805 | 31,25 | 32,33 | 121,01 | 880,27 | 921 | 1269 | 55,8 | 12 | 119 | 233 | 185 | 471 | 8,7 | 45,6 | 1,36 | 0,52 | 0,42 | 35,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,39 | 0,16 | 19,50 | 76,90 | 8,23 | 101 | 0,9 | 0,1 | 4,4 | 90,4 | 57,4 | 68,1 | 1,9 | 0 | 1,26 | 0,12 | 0,21 | 23,2 |
| Эчпочмак | 100 | 8,62 | 7,19 | 34,79 | 236,92 | 310 | 237 | 44,2 | 2,6 | 33 | 20,9 | 16,8 | 89,9 | 1,2 | 2,4 | 0,02 | 0,09 | 0,07 | 2,31 |
| Итого за 'Полдник' | 300 | 9,01 | 7,35 | 54,29 | 313,82 | 318 | 338 | 45,1 | 2,7 | 37 | 111 | 74,2 | 158 | 3,2 | 2,4 | 1,28 | 0,21 | 0,28 | 25,5 |
| Итого за день | | 60,07 | 67,66 | 410 | 1787,55 | 1672 | 1923 | 145,8 | 23,3 | 206 | 633 | 323 | 944 | 14 | 101 | 2,93 | 0,97 | 0,93 | 61,7 |

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | |
|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,56 | 2,05 | 5,76 | 41,42 | 10,7 | 106 | 2 | 0,1 | 20 | 14,1 | 14,2 | 21,3 | 0,6 | 701 | 0 | 0,05 | 0,03 | 11,3 |
| Омлет натуральный | 150 | 14,41 | 17,94 | 1,83 | 226,16 | 250 | 180 | 41,7 | 26 | 63 | 83,4 | 15,2 | 205 | 2,6 | 302 | 2,18 | 0,07 | 0,41 | 0,14 |
| Лепешка сметанная | 50 | 2,98 | 4,43 | 20,80 | 134,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 4,98 | 31,4 | 0,4 | 34,6 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0,03 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,81 | 37,48 | 1,6 | 50,6 | 0 | 0 | 0 | 72,1 | 49,4 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,02 | 12 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 200 | 37,2 | 1,28 | 2,4 | 5,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | 490 | 20,63 | 24,69 | 56,96 | 528,85 | 462 | 374 | 44,9 | 29 | 89 | 181 | 83,8 | 314 | 4,6 | 1037 | 2,18 | 0,22 | 0,48 | 23,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты зеленым горошком | 60 | 1,01 | 2,40 | 3,20 | 36,17 | 3,98 | 146 | 1,59 | 0,2 | 16 | 15,4 | 8,3 | 21,9 | 0,2 | 0 | 0 | 0,05 | 0,03 | 13,5 |
| Суп каргофельный клецками | 200 | 3,25 | 4,78 | 19,49 | 132,52 | 161 | 250 | 24,8 | 3,9 | 31 | 18,4 | 16,6 | 51,9 | 0,8 | 10,5 | 0,22 | 0,07 | 0,06 | 4,28 |
| Биточки "Волжские" | 90 | 14,80 | 12,20 | 14,57 | 232,23 | 157 | 350 | 17,5 | 4,4 | 62 | 36 | 19 | 135 | 1,4 | 13 | 1,11 | 0,06 | 0,21 | 0,42 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,13 | 4,65 | 21,25 | 138,27 | 162 | 625 | 28,5 | 0,8 | 43 | 41,2 | 29,8 | 88,2 | 1,1 | 24,7 | 0,09 | 0,11 | 0,11 | 5,2 |
| Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,10 | 0,04 | 11,13 | 43,78 | 5,91 | 156 | 0,36 | 0,2 | 4,9 | 3,01 | 2,85 | 2,05 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,23 | 0,59 | 20,43 | 94,76 | 203 | 118 | 2,2 | 2,8 | 12 | 17,2 | 23 | 77,4 | 1,9 | 0 | 0 | 0,09 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | 750 | 25,52 | 24,66 | 90,07 | 677,73 | 693 | 1644 | 75 | 12 | 169 | 131 | 99,6 | 377 | 5,6 | 48,3 | 1,42 | 0,38 | 0,47 | 24,6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи Домашние с маслом сливочным | 150 | 9,50 | 12,38 | 57,72 | 379,45 | 63,5 | 179 | 12,5 | 6 | 33 | 19,8 | 12,5 | 74,2 | 1 | 39,6 | 0,13 | 0,11 | 0,14 | 0 |
| Раженка | 150 | 4,40 | 3,80 | 6,30 | 76,40 | 75 | 219 | 13,5 | 1,5 | 30 | 186 | 21 | 138 | 0,2 | 33 | 0 | 0,03 | 0,2 | 0,45 |
| Итого за 'Полдник' | 300 | 13,90 | 16,18 | 64,02 | 455,85 | 139 | 398 | 26 | 7,5 | 63 | 206 | 33,5 | 212 | 1,2 | 72,6 | 0,13 | 0,14 | 0,34 | 0,45 |
| Итого за день | 60,05 | 65,53 | 211,05 | 1662,43 | 1293 | 2416 | 146 | 48 | 320 | 518 | 217 | 903 | 11 | 1158 | 3,73 | 0,74 | 1,29 | 48,5 | |
| Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная | 60 | 1,00 | 4,38 | 4,80 | 62,60 | 12,6 | 120 | 3 | 0,1 | 33 | 13,5 | 17,6 | 0,24 | 0,4 | 0 | 0 | 29 | 0,03 | 3,5 |
| Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы консервированные порционно | 60 | 0,65 | 0,12 | 3,06 | 15,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 8,23 | 11,8 | 15 | 0,53 | 0 | 0,01 | 0,03 | 14,7 |

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|-------------|---------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|-------|
| | | всего | | всего | | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг |
| | | всего | всего | всего | всего | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гейрели "Детские" с овощами тушеные | 60 | 7,39 | 8,56 | 9,58 | 143,17 | 185 | 209 | 30,3 | 2 | 38 | 11,2 | 13,5 | 82,9 | 1,1 | 0 | 0,74 | 0,04 | 0,06 | 0,98 | | |
| Капша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 8,32 | 7,33 | 42,27 | 257,55 | 19,2 | 102 | 2,61 | 1,4 | 16 | 51,5 | 149 | 216 | 4,7 | 30 | 0,07 | 0,23 | 0,02 | 3,15 | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,81 | 37,48 | 1,6 | 50,6 | 0 | 0 | 0 | 72,1 | 49,4 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,02 | 12 | | |
| Фрукты свежие | 1шт | 1,95 | 0,65 | 29,51 | 124,15 | 40,3 | 452 | 0,07 | 1,3 | 2,9 | 10,4 | 54,6 | 36,4 | 0,8 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 72 | | |
| Хлеб пшеничный | 55 | 3,64 | 0,36 | 25,80 | 123,15 | 274 | 51,2 | 1,76 | 3,3 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 13 | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 615 | 21,34 | 116,97 | 685,50 | 520 | 864 | 34,7 | 8 | 65,7 | 145 | 266 | 391 | 7,5 | 30,1 | 0,81 | 0,44 | 13,2 | 101 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Маринад овощной | 60 | 0,73 | 5,44 | 5,39 | 71,15 | 4,8 | 146 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 17,5 | 11,4 | 25,3 | 0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 2,38 | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200 | 5,05 | 4,50 | 20,03 | 135,81 | 8,87 | 340 | 3,71 | 2 | 28 | 35,7 | 34,1 | 92,9 | 1,8 | 0 | 0 | 0,19 | 0,06 | 4,28 | | |
| Филе куриное тушеное в сметанном соусе 40/50 | 90 | 10,38 | 17,80 | 4,35 | 218,68 | 0 | 245 | 0 | 0 | 0 | 23,3 | 13,2 | 103 | 1 | 47,4 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,88 | | |
| Макаронны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,51 | 4,57 | 34,61 | 201,11 | 149 | 53,8 | 20,8 | 0,1 | 12 | 12,2 | 7,72 | 42,5 | 0,8 | 29,5 | 0,09 | 0,06 | 0,02 | 0 | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 12 | 240 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,02 | 0,08 | 4 | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,23 | 0,59 | 20,43 | 94,76 | 203 | 118 | 2,2 | 2,8 | 12 | 17,2 | 23 | 77,4 | 1,9 | 0 | 0 | 0,09 | 0,04 | 0 | | |
| Итого за 'Обед' | | 750 | 25,90 | 33,10 | 807,99 | 378 | 1142 | 28,3 | 5 | 61 | 120 | 97,4 | 355 | 8,8 | 76,9 | 0,09 | 0,42 | 0,27 | 11,5 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с зеленым луком яйцом | 100 | 6,00 | 3,47 | 37,88 | 205,25 | 213 | 148 | 31,7 | 11 | 44 | 39,2 | 12,9 | 54,8 | 0,9 | 9,97 | 0,7 | 0,07 | 0,16 | 3,67 | | |
| Комлот из яблок и шиповника | 200 | 0,84 | 0,34 | 22,05 | 85,96 | 2,42 | 25,3 | 0,2 | 0 | 0,8 | 17,8 | 5,67 | 7,65 | 1 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 42,6 | | |
| Итого за 'Полдник' | | 300 | 6,84 | 3,81 | 291,21 | 215 | 173 | 31,9 | 11 | 45 | 57,1 | 18,6 | 62,5 | 1,9 | 9,97 | 0,7 | 0,11 | 0,21 | 46,3 | | |
| Итого за день | | 54,08 | 53,82 | 282,31 | 1784,7 | 1113 | 2179 | 94,9 | 24 | 171 | 322 | 382 | 809 | 18 | 117 | 1,6 | 0,97 | 13,7 | 159 | | |

