

УТВЕРЖДАЮ :

Руководитель

общеобразовательного учреждения №

МБОУ «Гимназия № 6 им. Ч.Н. Ульянова»

Директор *С.И.*



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев



ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 12 до 18 лет /на 2023-2024 учебный год

УТВЕРЖДАЮ :

Руководитель

общеобразовательного учреждения №

МБОУ «Гимназия № 6 им. Ч.Н. Ульянова»

Директор *С.И.*



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комбинат социального питания»

С.К. Кондрев



ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

/возрастная группа с 12 до 18 лет /на 2023-2024 учебный год

МЕНЮ с 01.09.23г СОШ г. Ульяновск с 12-18 лет

1 Неделя понедельник

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | всего | всего | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (посезонно) | штг | 1,96 | 0,78 | 24,30 | 106,08 | 73,5 | 28,42 | 49,98 | 4,31 | 0 | 10 | 60 | 0,39 | 129,4 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | 20,69 | 12,89 | 121,60 | 670,78 | 347,6 | 126,5 | 417,3 | 7,22 | 36,36 | 77,18 | 61 | 0,66 | 130,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| *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 |
| 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 |
| 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 |
| Макароны 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 |
| 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 |
| Итого за 'Обед' | | 32,86 | 26,40 | 142,49 | 922,14 | 149,5 | 114,9 | 401,3 | 7,43 | 102,7 | 580,73 | 5,46 | 0,49 | 42,86 |
| Итого за день | | 53,55 | 39,29 | 264,08 | 1592,92 | 497,2 | 241,4 | 818,6 | 14,7 | 139,1 | 657,91 | 66,46 | 1,14 | 173,4 |
| *Примечание : Замена посезонно -далее (ЗП) | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с сыром | 100 | 3,61 | 12,05 | 7,44 | 148,66 | 116,6 | 19,89 | 88,74 | 1,1 | 23 | 27,4 | 4,53 | 0,01 | 1,62 |

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---------------------------|--|----------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | всего | всего | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| 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 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 22,45 | 14,37 | 98,15 | 602,06 | 345,5 | 138,2 | 387,2 | 3,96 | 72,97 | 107 | 0,61 | 0,25 | 0,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Фрукты свежие | 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 | 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 |
| Итого за 'Обед' | | | 30,34 | 15,89 | 137,11 | 786,37 | 320,8 | 221,3 | 543,6 | 11,2 | 77,68 | 680,76 | 64,79 | 0,84 | 160,1 |
| Итого за день | | | 52,79 | 30,26 | 235,27 | 1388,42 | 666,3 | 359,5 | 930,8 | 15,1 | 150,7 | 787,76 | 65,4 | 1,09 | 161,1 |

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|--|---|----------|--------------|-------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | всего | всего | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога со стущ 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 37,92 | 31,21 | 74,73 | 729,83 | 526,2 | 107,8 | 537 | 2,62 | 168 | 243,26 | 4,08 | 0,19 | 13,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | *Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 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 |
| об 1982 | Суп картофельный с клецками | 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 | Плов с птицей | 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 |
| - | 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 |
| Итого за 'Обед' | | | 32,40 | 41,49 | 162,40 | 1137,60 | 133,3 | 135,3 | 463,8 | 9,13 | 83,81 | 650,93 | 12,69 | 0,41 | 49,49 |
| Итого за день | | | 70,32 | 72,71 | 237,13 | 1867,44 | 659,5 | 243,1 | 1001 | 11,8 | 251,8 | 894,19 | 16,77 | 0,6 | 63,25 |
| *Примечание : Замена посезонно (ЗП) | | | | | | | | | | | | | | | |
| (ЗП) | Салат 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, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|----------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | всего | всего | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 19,03 | 17,72 | 99,90 | 633,10 | 54,17 | 66,67 | 204,8 | 5,51 | 57,75 | 176,11 | 3,68 | 0,26 | 32,56 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Винегрет овощной | 100 | 1,43 | 9,96 | 7,37 | 122,24 | 22,54 | 12,9 | 27,67 | 0,55 | 0 | 202,07 | 4,52 | 0,02 | 7,02 |
| 135 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 2,19 | 6,51 | 13,48 | 118,27 | 33,26 | 22,22 | 56,84 | 0,83 | 46,28 | 264,94 | 0,25 | 0,08 | 8,87 |
| 451 | Биточки "Детские" | 100 | 15,44 | 13,60 | 14,18 | 241,34 | 10,85 | 19,01 | 129,3 | 2,23 | 0 | 0 | 3,13 | 0,06 | 0 |
| 516 | Макароны 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 |
| 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 |
| | Итого за 'Обед' | | 34,53 | 35,98 | 151,79 | 1048,30 | 211,6 | 167,4 | 458,7 | 8,9 | 75,78 | 652,66 | 11,61 | 0,42 | 28,81 |
| | Итого за день | | 53,56 | 53,7 | 251,69 | 1681,4 | 265,8 | 234,1 | 663,5 | 14,4 | 133,5 | 828,77 | 15,29 | 0,68 | 61,37 |

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угледо- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|--------------------------------------|----------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | всего | всего | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ГЭ,мг | В1,мг | C,мг | |
| Пятица | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 26,51 | 25,25 | 74,07 | 624,23 | 256,7 | 98,1 | 379,4 | 8,79 | 402,1 | 487,73 | 61,61 | 0,54 | 141,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за 'Обед' | | | 28,29 | 26,85 | 134,73 | 878,40 | 133,7 | 144,6 | 443,7 | 10,1 | 73,48 | 1323 | 13,35 | 0,54 | 61,37 |
| Итого за день | | | 54,80 | 52,09 | 208,80 | 1502,63 | 390,5 | 242,7 | 823,1 | 18,9 | 475,6 | 1810,8 | 74,96 | 1,08 | 202,9 |
| *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, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|--|--|----------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | всего | всего | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 461 | Тефтели 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 |
| 512 | 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 |
| 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 | 80 | 5,29 | 0,53 | 37,52 | 179,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 18,68 | 16,64 | 109,72 | 663,72 | 113,5 | 106,6 | 240,8 | 3,43 | 40,47 | 213,92 | 4,44 | 0,17 | 28,68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | *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 |
| 140 | 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 |
| Фирм | 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 |
| 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 |
| | Итого за 'Обед' | | 37,31 | 40,93 | 171,96 | 1168,43 | 260,4 | 327,2 | 723,6 | 13,4 | 99,39 | 502,68 | 11,55 | 0,7 | 33,53 |
| | Итого за день | | 55,99 | 57,57 | 281,68 | 1832,15 | 373,9 | 433,8 | 964,3 | 16,8 | 139,9 | 716,6 | 15,99 | 0,87 | 62,21 |
| *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, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|--|--|-------------------|------------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| 2 неделя Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 |
| 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 22,85 | 14,79 | 103,03 | 633,78 | 402,5 | 94,96 | 411,5 | 2,6 | 66,87 | 104,1 | 0,3 | 0,26 | 1,25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | *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 |
| 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 | 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 | Макаронные 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 |
| Итого за 'Обед' | | | 37,66 | 30,66 | 162,34 | 1058,13 | 176,9 | 127,1 | 454,3 | 10,5 | 95,28 | 575,34 | 8,27 | 0,52 | 46,14 |
| Итого за день | | | 60,51 | 45,45 | 265,37 | 1691,91 | 579,4 | 222,1 | 865,8 | 13,1 | 162,2 | 679,44 | 8,57 | 0,78 | 47,39 |
| *Примечание : Замена посезонно (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, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------------|------------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога со соусом молоком | 180/20 | 33,15 | 23,88 | 40,45 | 510,28 | 321 | 47,42 | 384,2 | 1,15 | 150,5 | 173,66 | 0,83 | 0,1 | 0,54 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,60 | 1,85 | 12,08 | 73,11 | 58,49 | 6,65 | 41,85 | 0,08 | 10 | 11 | 0 | 0,02 | 0,26 |
| Фирм | Лепешка сметанная | 50 | 2,98 | 4,43 | 20,80 | 134,22 | 11,53 | 4,98 | 31,44 | 0,4 | 34,63 | 37,69 | 0,47 | 0,05 | 0,02 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 38,73 | 30,16 | 73,34 | 717,61 | 391 | 59,05 | 457,5 | 1,63 | 195,1 | 222,34 | 1,29 | 0,16 | 0,81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | *Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 0,88 | 9,92 | 4,46 | 108,62 | 19,29 | 14,61 | 33,95 | 0,67 | 0 | 51,15 | 4,71 | 0,04 | 14,06 |
| 110 | Борщ с капустой с картофелем со сметаной | 260 | 1,94 | 5,94 | 14,42 | 114,16 | 41,05 | 22,19 | 49,91 | 1,06 | 42,85 | 250,32 | 0,25 | 0,05 | 7,67 |
| фирм | Гуляш 50/50 | 100 | 13,06 | 17,79 | 5,06 | 231,20 | 16,35 | 16,76 | 142,5 | 1,16 | 5,66 | 16,26 | 2,08 | 0,04 | 1,03 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,73 | 4,85 | 25,56 | 159,48 | 47,17 | 35,67 | 104,7 | 1,31 | 25,4 | 33,09 | 0,21 | 0,14 | 6,27 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0,06 | 23,18 | 87,60 | 106,7 | 71,82 | 85,75 | 1,67 | 0 | 152,3 | 1,73 | 0,07 | 12,92 |
| | Мармелад | 30 | 0,12 | 0,00 | 22,52 | 85,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 4,53 | 0,82 | 28,61 | 132,66 | 24,01 | 32,24 | 108,4 | 2,68 | 0 | 0,7 | 0,98 | 0,12 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 28,59 | 39,71 | 147,26 | 1031,50 | 254,6 | 193,3 | 525,3 | 8,55 | 73,91 | 503,82 | 9,96 | 0,46 | 41,95 |
| Итого за день | | | 67,32 | 69,87 | 220,6 | 1749,11 | 645,6 | 252,3 | 982,8 | 10,2 | 269 | 726,16 | 11,25 | 0,62 | 42,76 |
| *Примечание : Замена посезонно (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, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|-------------------|------------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овоцим 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-симбирски | 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 25,28 | 18,16 | 85,94 | 607,61 | 100,8 | 80,24 | 251,1 | 3,97 | 17,78 | 76,53 | 2,95 | 0,17 | 17,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| сб 1982 | Суп картофельный с клецками | 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 |
| Итого за 'Обед' | | | 56,35 | 40,52 | 152,77 | 1166,48 | 286,3 | 178,4 | 674,8 | 12 | 111,2 | 645,72 | 7,89 | 0,82 | 47,89 |
| Итого за день' | | | 81,63 | 58,69 | 238,71 | 1774,09 | 387,2 | 258,7 | 925,8 | 16 | 129 | 722,25 | 10,84 | 0,98 | 65,28 |

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | всего | всего | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 26,47 | 105,18 | 8,71 | 0 | 16,08 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | 14,62 | 16,43 | 92,46 | 573,76 | 316,1 | 67,57 | 337,5 | 1,93 | 106,7 | 121,08 | 0,88 | 0,21 | 0,74 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | шт | 1,96 | 0,78 | 24,30 | 106,08 | 73,5 | 28,42 | 49,98 | 4,31 | 0 | 10 | 60 | 0,39 | 129,4 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за 'Обед' | | 30,90 | 28,78 | 148,96 | 952,77 | 264,5 | 213,7 | 560,8 | 13,4 | 44,5 | 427,45 | 67,06 | 0,91 | 184 |
| Итого за день | | 45,52 | 45,20 | 241,43 | 1526,53 | 580,6 | 281,3 | 898,3 | 15,3 | 151,2 | 548,53 | 67,94 | 1,12 | 184,8 |

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|-------------|-------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ГЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (по сезону) | шт | 1,96 | 0,78 | 24,30 | 106,08 | 73,5 | 28,42 | 49,98 | 4,31 | 0 | 10 | 60 | 0,39 | 129,4 |
| Тефтели "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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | 22,95 | 18,80 | 96,95 | 639,30 | 263,1 | 125,8 | 324,4 | 7,42 | 51,36 | 771,15 | 65,06 | 0,58 | 149,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Бефстроганов из куринцы | 180 | 12,44 | 16,65 | 6,26 | 223,35 | 34,42 | 15,43 | 122,2 | 1,12 | 46,98 | 81,68 | 3,61 | 0,05 | 1,48 |
| Рис припущенный с маслом сливочным | 180 | 4,47 | 5,49 | 47,22 | 256,00 | 7,87 | 30,91 | 91,87 | 0,66 | 35,4 | 39,18 | 0,32 | 0,04 | 0 |
| 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 |
| Итого за 'Обед' | | 30,14 | 36,51 | 149,76 | 1033,58 | 204,3 | 178,7 | 500,9 | 7,6 | 106,3 | 738,86 | 10,49 | 0,41 | 31,04 |
| Итого за день | | 53,09 | 55,31 | 246,71 | 1672,88 | 467,4 | 304,5 | 825,2 | 15 | 157,7 | 1510 | 75,55 | 0,99 | 180,5 |

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|----------|-------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ГЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | 25,61 | 24,53 | 53,68 | 535,29 | 190,1 | 76,88 | 350,7 | 4,72 | 402,1 | 495,23 | 1,68 | 0,18 | 15,62 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Щи из свеж. капусты с картоф со сметаной | 260 | 2,12 | 6,20 | 9,16 | 97,88 | 39,61 | 13,4 | 31,74 | 0,48 | 44,5 | 250,15 | 0,2 | 0,02 | 9,61 |
| Кнели паровые | 100 | 18,38 | 17,83 | 6,49 | 259,54 | 47,66 | 19,26 | 149,7 | 1,68 | 66,13 | 139,05 | 0,73 | 0,06 | 0,61 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за 'Обед' | | 34,80 | 40,07 | 127,18 | 982,23 | 293,5 | 191,4 | 521,4 | 9,19 | 136 | 590,03 | 8,4 | 0,45 | 35,04 |
| Итого за день | | 60,41 | 64,6 | 180,86 | 1517,52 | 483,6 | 268,2 | 872,1 | 13,9 | 538,2 | 1085,3 | 10,08 | 0,63 | 50,66 |