





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

1 Неделя понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>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
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	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
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, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
		всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Вторник</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
3	15	3,87	3,91	0,00	51,54	147	8,09	88,2	0,1	30,87	35,7	0,06	0	0,1			
302	255	10,70	8,09	48,55	298,29	140	123,5	257,2	3,78	32,1	60,3	0,55	0,23	0,62			
692	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26			
-	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>																	
-	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	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	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	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	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92			
-	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0			
-	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>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, 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				
<b>Среды</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
366 Запеканка из творога со сгущ. 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>				
<b>Обед</b>																		
*Салат из белокачанной 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				
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				
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				
<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>				
<b>*Примечание : Замена сезонно (ЗП)</b>																		
(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		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
		всего	всего	Ca	Mg											
<b>Четверг</b>																
Завтрак																
	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44	0	66,5	0,35	0,03	12,25		
478	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		
-	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
-	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>19,03</b>	<b>17,72</b>	<b>99,90</b>	<b>633,10</b>	<b>54,17</b>	<b>66,67</b>	<b>204,8</b>	<b>5,51</b>	<b>57,75</b>	<b>176,11</b>	<b>3,68</b>	<b>0,26</b>	<b>32,56</b>			
Обед																
71	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	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	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	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	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92		
-	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0		
-	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>34,53</b>	<b>35,98</b>	<b>151,79</b>	<b>1048,30</b>	<b>211,6</b>	<b>167,4</b>	<b>458,7</b>	<b>8,9</b>	<b>75,78</b>	<b>652,66</b>	<b>11,61</b>	<b>0,42</b>	<b>28,81</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>53,56</b>	<b>53,7</b>	<b>251,69</b>	<b>1681,4</b>	<b>265,8</b>	<b>234,1</b>	<b>663,5</b>	<b>14,4</b>	<b>133,5</b>	<b>828,77</b>	<b>15,29</b>	<b>0,68</b>	<b>61,37</b>			



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Пяница</b>															
<b>Завтрак</b>															
-	Фрукты свежие (посезонно)	1шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4
340	Омлет натуральный	200	19,22	23,93	2,44	301,55	111,1	20,24	273,3	3,48	402	443,65	1,01	0,1	0,19
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>26,51</b>	<b>25,25</b>	<b>74,07</b>	<b>624,23</b>	<b>256,7</b>	<b>98,1</b>	<b>379,4</b>	<b>8,79</b>	<b>402,1</b>	<b>487,73</b>	<b>61,61</b>	<b>0,54</b>	<b>141,6</b>
<b>Обед</b>															
фирм	*Салат "Солнышко"	100	1,10	0,20	10,12	42,82	30,75	25,36	38,83	0,96	0	1003,3	7,75	0,09	33,32
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,51	6,38	18,36	139,21	27,3	25,42	73,45	0,98	44,5	251,65	0,29	0,09	6,71
Фирм	Рагу из птицы по-домашнему	250	15,84	18,91	33,59	365,29	37,68	53,59	209,1	2,72	28,98	67,44	4,14	0,21	17,34
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,29</b>	<b>26,85</b>	<b>134,73</b>	<b>878,40</b>	<b>133,7</b>	<b>144,6</b>	<b>443,7</b>	<b>10,1</b>	<b>73,48</b>	<b>1323</b>	<b>13,35</b>	<b>0,54</b>	<b>61,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,80</b>	<b>52,09</b>	<b>208,80</b>	<b>1502,63</b>	<b>390,5</b>	<b>242,7</b>	<b>823,1</b>	<b>18,9</b>	<b>475,6</b>	<b>1810,8</b>	<b>74,96</b>	<b>1,08</b>	<b>202,9</b>
<b>*Примечание : Замена посезонно (ЗП)</b>															
25	Салат " Степной"	100	1,17	4,10	7,25	73,80	16,38	15,47	35,5	0,5	0	205	1,88	0,05	3,92



Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углю-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
		всего		всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг
<b>Суббота</b>														
<b>Завтрак</b>														
	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
461	110	10,85	13,70	15,07	224,69	29,68	17,84	101	1,58	5,59	62,03	4,09	0,05	1,05
512	180	4,47	5,49	47,22	256,83	7,87	30,91	91,87	0,66	35,4	39,18	0,32	0,04	0
686	200	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15
-	80	5,29	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>18,68</b>	<b>16,64</b>	<b>109,72</b>	<b>663,72</b>	<b>113,5</b>	<b>106,6</b>	<b>240,8</b>	<b>3,43</b>	<b>40,47</b>	<b>213,92</b>	<b>4,44</b>	<b>0,17</b>	<b>28,68</b>	
<b>Обед</b>														
фирм	100	2,38	10,25	19,11	171,93	60,44	29,75	108,8	1,55	0	12,01	4,53	0,1	12,46
140	250	3,06	3,15	21,11	123,06	22,06	24,15	65,01	1,02	23,83	239,59	0,35	0,1	7,2
Фирм	100	12,77	20,21	4,35	249,93	28,05	15,72	125,2	1,26	55,56	73,88	3,23	0,05	0,95
508	180	10,24	6,11	52,15	291,30	19,18	153,5	230,4	5,17	20	24,2	0,73	0,26	0
639	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
-	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>37,31</b>	<b>40,93</b>	<b>171,96</b>	<b>1168,43</b>	<b>260,4</b>	<b>327,2</b>	<b>723,6</b>	<b>13,4</b>	<b>99,39</b>	<b>502,68</b>	<b>11,55</b>	<b>0,7</b>	<b>33,53</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>55,99</b>	<b>57,57</b>	<b>281,68</b>	<b>1832,15</b>	<b>373,9</b>	<b>433,8</b>	<b>964,3</b>	<b>16,8</b>	<b>139,9</b>	<b>716,6</b>	<b>15,99</b>	<b>0,87</b>	<b>62,21</b>	
<b>*Примечание : Замена сезонно (ЗП)</b>														
570	100	1,22	9,07	7,22	118,50	19,2	22,4	37,08	0,58	0	1171	4,73	0	3,97



Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>2 неделя Понедельник</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 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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,85</b>	<b>14,79</b>	<b>103,03</b>	<b>633,78</b>	<b>402,5</b>	<b>94,96</b>	<b>411,5</b>	<b>2,6</b>	<b>66,87</b>	<b>104,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,26</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>															
43	*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	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
-	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, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
366	Запеканка из творога со стущ молоком	180/20	33,15	23,88	40,45	510,28	321	47,42	384,2	1,15	150,5	173,66	0,83	0,1	0,54
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26
Фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	20,80	134,22	11,53	4,98	31,44	0,4	34,63	37,69	0,47	0,05	0,02
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>38,73</b>	<b>30,16</b>	<b>73,34</b>	<b>717,61</b>	<b>391</b>	<b>59,05</b>	<b>457,5</b>	<b>1,63</b>	<b>195,1</b>	<b>222,34</b>	<b>1,29</b>	<b>0,16</b>	<b>0,81</b>
<b>Обед</b>															
20	*Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,88	9,92	4,46	108,62	19,29	14,61	33,95	0,67	0	51,15	4,71	0,04	14,06
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	260	1,94	5,94	14,42	114,16	41,05	22,19	49,91	1,06	42,85	250,32	0,25	0,05	7,67
фирм	Гуляш 50/50	100	13,06	17,79	5,06	231,20	16,35	16,76	142,5	1,16	5,66	16,26	2,08	0,04	1,03
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4	33,09	0,21	0,14	6,27
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92
	Мармелад	30	0,12	0,00	22,52	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,59</b>	<b>39,71</b>	<b>147,26</b>	<b>1031,50</b>	<b>254,6</b>	<b>193,3</b>	<b>525,3</b>	<b>8,55</b>	<b>73,91</b>	<b>503,82</b>	<b>9,96</b>	<b>0,46</b>	<b>41,95</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,32</b>	<b>69,87</b>	<b>220,6</b>	<b>1749,11</b>	<b>645,6</b>	<b>252,3</b>	<b>982,8</b>	<b>10,2</b>	<b>269</b>	<b>726,16</b>	<b>11,25</b>	<b>0,62</b>	<b>42,76</b>
<b>*Примечание : Замена порционно (ЗП)</b>															
	Овощи порционно ( порционно)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7



Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
Овошим 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
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
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>
<b>Обед</b>														
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
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
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
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
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, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего	всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
<b>Четверг</b>																
<b>Завтрак</b>																
6	Горячий бутерброд с сыром	50	6,11	8,76	15,71	166,44	154,1	16,32	120	0,74	62,72	71,35	0,64	0,05	0,12	
фирм	Каша молочная "Дружба" с маслом слив	255	8,49	7,66	50,29	302,14	153,3	51,25	201,4	1,16	44	49,73	0,24	0,16	0,62	
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,47	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	0	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>14,62</b>	<b>16,43</b>	<b>92,46</b>	<b>573,76</b>	<b>316,1</b>	<b>67,57</b>	<b>337,5</b>	<b>1,93</b>	<b>106,7</b>	<b>121,08</b>	<b>0,88</b>	<b>0,21</b>	<b>0,74</b>	
<b>Обед</b>																
-	Фрукты свежие	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	260	2,51	6,38	18,36	139,21	27,3	25,42	73,45	0,98	44,5	251,65	0,29	0,09	6,71	
436	Жаркое по-домашнему	250	17,58	20,40	31,06	375,28	33	55,77	243,2	3,72	0	12,8	4,06	0,23	35,04	
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	106,7	71,82	85,75	1,67	0	152,3	1,73	0,07	12,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66	24,01	32,24	108,4	2,68	0	0,7	0,98	0,12	0	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,90</b>	<b>28,78</b>	<b>148,96</b>	<b>952,77</b>	<b>264,5</b>	<b>213,7</b>	<b>560,8</b>	<b>13,4</b>	<b>44,5</b>	<b>427,45</b>	<b>67,06</b>	<b>0,91</b>	<b>184</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,52</b>	<b>45,20</b>	<b>241,43</b>	<b>1526,53</b>	<b>580,6</b>	<b>281,3</b>	<b>898,3</b>	<b>15,3</b>	<b>151,2</b>	<b>548,53</b>	<b>67,94</b>	<b>1,12</b>	<b>184,8</b>	



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г	всего	г			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
<b>Пятница</b>																
Завтрак																
-	Фрукты свежие (посезонно)	1 шт	1,96	0,78	24,30	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,4	
фирм	Тeftели "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	
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	
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>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>	
Обед																
71	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	
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	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	
512	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	
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	
-	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>30,14</b>	<b>36,51</b>	<b>149,76</b>	<b>1033,58</b>	<b>204,3</b>	<b>178,7</b>	<b>500,9</b>	<b>7,6</b>	<b>106,3</b>	<b>738,86</b>	<b>10,49</b>	<b>0,41</b>	<b>31,04</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,09</b>	<b>55,31</b>	<b>246,71</b>	<b>1672,88</b>	<b>467,4</b>	<b>304,5</b>	<b>825,2</b>	<b>15</b>	<b>157,7</b>	<b>1510</b>	<b>75,55</b>	<b>0,99</b>	<b>180,5</b>	



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г	всего	г			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
<b>Суббота</b>																
Завтрак																
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>	
Обед																
фирм	Салат "Бурячок"(свекла, зел горошек, яблоко)	100	1,71	9,98	10,73	133,13	28,3	18,96	41,1	1,37	0	14,74	4,55	0,04	5,63	
124	Щи из свеж. капусты с картоф со сметаной	260	2,12	6,20	9,16	97,88	39,61	13,4	31,74	0,48	44,5	250,15	0,2	0,02	9,61	
505	Кнели паровые	100	18,38	17,83	6,49	259,54	47,66	19,26	149,7	1,68	66,13	139,05	0,73	0,06	0,61	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,73	4,85	25,56	159,48	47,17	35,67	104,7	1,31	25,4	33,09	0,21	0,14	6,27	
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 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>	

ПРИМЕРНОЕ / примерное МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений  
 Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска  
 / возрастная группа с 12 до 18 лет / на 2013-2014 учебный год