

МЕНЮ с 01.09.23г СОШ г. Ульяновск с 7-11 лет

1 неделя понедельник

№	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
Завтрак																
	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	
2	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	
3	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	
	Итого за 'Завтрак'		18,05	12,78	107,68	603,41	318,1	117,9	381	7,01	39,24	82,46	61	0,63	130,4	
Обед																
	* 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	
	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	
	Крокеты "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	
	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	
	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	
	Итого за 'Обед'		24,86	20,67	105,73	691,60	120,4	99,03	347	6,64	87,67	422,66	4,18	0,44	27,18	
	Итого за день		42,91	33,45	213,41	1295,01	438,6	216,9	728	13,7	126,9	505,12	65,18	1,07	157,6	
*Примечание : Замена посезонно -далее (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, 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	
Вторник																
Завтрак																
Сыр порционнo	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		
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		
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(сезонно)	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		
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		
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		
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		
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, 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	
		г	шт	г	шт												
Среда																	
Завтрак																	
366	Запеканка из творога со стухенным 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	
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	
	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'			34,74	28,88	70,20	678,04	492,4	103	498,6	2,51	153,4	226,44	4	0,18	13,71	
Обед																	
	*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 1982г	Суп картоф клецками	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	
	Итого за 'Обед'			26,83	35,15	125,27	910,27	110,7	119,3	420,1	8,6	75,16	563,89	10,31	0,35	32,98	
	Итого за день			61,57	64,03	195,47	1588,32	603,1	222,3	918,7	11,1	228,6	790,34	14,3	0,53	46,69	
(ЗП)																	
	*Примечание : Замена посезонно (ЗП)			1,90	2,50	7,80	61,00	29,4	7,63	43,3	0,65	0	9,22	2	0,05	23	
	Салат Витаминный(капуста конс. кукуруза)	60															

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего	всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
Четверг																
Завтрак																
	Овощи порционно (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	
78	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	
	Итого за 'Завтрак'		17,49	17,54	89,42	582,93	51,08	62,19	199	5,3	57,75	150,3	3,54	0,25	23,37	
Обед																
1	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	
35	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	
51	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	
16	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	
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	
	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'		27,56	29,06	114,02	806,92	251,2	191,2	457,1	8,88	68,1	539,39	9,72	0,41	32,96	
	Итого за день		45,05	46,6	203,44	1389,85	302,3	253,3	656,1	14,2	125,9	689,69	13,26	0,66	56,33	

№	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
Пятница															
Завтрак															
	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
40	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
85	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'		20,38	19,13	64,08	504,06	229	93,04	311,1	7,92	301,6	376,82	61,35	0,51	141,5
Обед															
ирм	*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
32	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
ирм	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
	Итого за 'Обед'		24,09	25,56	103,63	725,51	118	129,6	414,7	9,56	67,58	874,61	10,2	0,48	46,7
	Итого за день		44,47	44,69	167,71	1229,57	347	222,6	725,8	17,5	369,2	1251,4	71,56	1	188,2
*Примечание : Замена посезонно (ЗП)															
5	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		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		г	г	всего	г	всего	Ca			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Суббота																	
	Завтрак	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		
	Овощи порционно (посезонно)	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		
61	Тфтели 60/30	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		
12	Рис припущенный с маслом сливочным	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		
86	Чай с лимоном и сахаром	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный		16,61	15,59	92,47	576,14	112,2	101,5	225,5	3,32	34,57	207,39	4,39	0,16	28,68		
	Итого за 'Завтрак'																
Обед																	
	*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		
40	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		
	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		
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		
	Итого за 'Обед'		28,04	34,42	126,01	892,50	258,7	301,9	627,4	11,7	88,79	471,05	9,81	0,59	30,31		
	Итого за день		44,65	50,01	218,48	1468,64	370,9	403,4	852,8	15	123,4	678,44	14,2	0,75	58,99		
*Примечание : Замена посезонно (ЗП)																	
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, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
																Са	Mg
2 неделя Понедельник																	
Завтрак																	
	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		
02	Каша пшенная 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		
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	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за 'Завтрак'		19,53	14,36	84,56	542,21	374,2	83,01	367,4	2,28	63,99	98,44	0,26	0,22	1,12		
Обед																	
13	*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		
39	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 "Готоши"	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		
16	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		
	Итого за 'Обед'		30,82	25,86	123,85	833,91	147,4	112,4	409,8	9,83	85,75	422,05	6,78	0,48	30,37		
	Итого за день		50,35	40,22	208,41	1376,12	521,6	195,4	777,2	12,1	149,7	520,49	7,04	0,7	31,49		
*Примечание : Замена посезонно (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, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего					Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			всего	всего												
Вторник																
Завтрак																
66	Запеканка из творога со сущ. 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	
92	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	
	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'		34,18	27,29	73,63	673,43	374,5	55,28	419	1,46	175,7	200,07	1,18	0,15	0,79	
Обед																
0	*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	
10	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	
	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	
20	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	
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	
	Итого за 'Обед'		21,54	31,76	115,44	804,21	234,6	175,7	462,3	7,7	67,85	447,68	7,98	0,39	34	
	Итого за день		55,72	59,05	189,07	1477,64	609,1	231	881,3	9,16	243,6	647,75	9,16	0,54	34,79	
*Примечание : Замена порционно (ЗП)																
	Овощи порционно (порционно)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего					Р	Mg	Ca	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			всего	г											
Среды															
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'		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
Обед															
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 клецками	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	Птица 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'		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
	Итого за день		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, 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																	
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		
фярм	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		
	Итого за 'Завтрак'		12,42	16,32	75,79	497,75	291	53,36	288,9	1,58	103,1	116,89	0,81	0,17	0,65		
Обед																	
-	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		
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		
	Итого за 'Обед'		26,79	26,74	118,77	795,90	258,9	204,8	537	13	38,6	378,51	66,63	0,87	179,1		
	Итого за день		39,21	43,06	194,55	1293,65	549,9	258,1	825,9	14,6	141,7	495,4	67,44	1,04	179,8		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Пятница															
Завтрак															
-	Фрукты свежие(посезонно)	1штг	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 "Забаяа" 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
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
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
Итого за 'Завтрак'			23,16	23,84	109,94	729,73	208,1	240,3	409,6	10,9	54,06	188,37	65,14	0,71	145,3
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
512	Рис припущенный с маслом сливочным	150	4,47	4,68	45,36	249,51	9,18	30,99	91,98	0,67	29,5	0,31	0,15	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
Итого за 'Обед'			22,98	28,68	114,30	801,32	182,1	160,2	443,2	6,72	82,2	506,98	8,34	0,36	25,94
Итого за день			46,14	52,52	224,24	1531,05	390,2	400,4	852,8	17,6	136,3	695,35	73,48	1,07	171,3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего		всего				Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
			г	г	г	г											
Суббота																	
Завтрак																	
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		
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		
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'			19,48	18,42	43,69	415,12	162,3	71,82	282,4	3,85	301,6	384,32	1,42	0,16	15,57		
Обед																	
фирм	Салат "Бурячок" (свекла, зел горошек, яблоко)	60	1,02	5,99	6,44	79,88	16,98	11,38	24,66	0,82	0	8,85	2,73	0,02	3,38		
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		
505	Кнели паровые	90	16,54	16,04	5,84	233,59	42,89	17,33	134,7	1,51	59,51	125,15	0,66	0,05	0,55		
520	Картофельное пюре с маслом слив	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'			27,77	31,93	93,80	748,77	263,8	178,4	478,7	8,36	115,4	520,61	6,45	0,41	31,67		
Итого за день			47,25	50,35	137,49	1163,89	426,1	250,2	761	12,2	417	904,93	7,87	0,57	47,24		

ПРИМЕРНОЕ меню для учащихся общеобразовательных учреждений
 Календарь-меню образовательного района г. Улан-Удэ
 Возрастная группа с 7 до 11 лет на 2023-2024 учебный год