

**МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН**

Понедельник / первая/третья неделя

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев | Э/Ц | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 235 | 5,89 | 7,61 | 37,50 | 241,65 | 0,08 | 1,60 | 0,06 | 0,20 | 151,63 | 165,29 | 34,91 | 0,51 |
| Ватрушка с творожным фаршем | 60 | 11,72 | 19,62 | 20,00 | 766,08 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 11,50 | 80,10 | 12,90 | 1,45 |
| Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 0,02 | 0,61 | 0,01 | 0,00 | 58,61 | 43,45 | 7,71 | 0,25 |
| Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| ИТОГО | | 19,41 | 29,23 | 85,24 | 1 142,05 | 0,18 | 12,21 | 0,08 | 0,78 | 237,74 | 299,84 | 64,52 | 4,41 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 14,16 | 12,16 | 6,66 | 192,75 | 0,10 | 8,41 | 0,24 | 0,21 | 18,43 | 59,12 | 22,52 | 0,80 |
| Овощи натуральные (помидоры) | 50 | 0,55 | 0,10 | 2,30 | 11,50 | 0,03 | 12,50 | 0,07 | 0,35 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,27 | 8,08 | 31,07 | 213,87 | 0,12 | 4,79 | 0,04 | 0,18 | 35,52 | 93,92 | 24,73 | 0,89 |
| Голубцы ленивые с маслом | 110 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 | 0,10 | 0,52 | 0,05 | 0,49 | 25,85 | 74,81 | 15,05 | 1,09 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 14,99 | 60,64 | 0,02 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 20,05 | 15,60 | 13,20 | 1,65 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 28,90 | 27,39 | 79,51 | 678,97 | 0,39 | 36,22 | 0,41 | 1,83 | 113,25 | 282,05 | 96,10 | 5,38 |

Вторник / первая/третья неделя

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев | Э/Ц | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 230 | 35,06 | 14,53 | 34,92 | 41,07 | 0,11 | 0,84 | 0,11 | 0,72 | 293,92 | 406,78 | 48,13 | 1,62 |
| Банан свежий | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,00 | 89,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,01 | 124,44 | 109,65 | 26,75 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 40,33 | 18,56 | 81,87 | 283,99 | 0,18 | 12,14 | 0,14 | 0,93 | 434,36 | 527,43 | 83,88 | 4,64 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,13 | 10,50 | 0,30 | 0,26 | 18,43 | 59,12 | 22,52 | 0,80 |
| Овощи отварные (свекла) | 100 | 1,12 | 3,75 | 6,22 | 66,42 | 0,07 | 1,00 | 0,46 | 0,42 | 54,48 | 35,91 | 17,79 | 0,68 |
| Макаронные изделия с овощами | 200 | 7,20 | 7,87 | 45,64 | 282,08 | 0,05 | 1,83 | 0,16 | 0,43 | 10,63 | 32,21 | 11,84 | 0,61 |
| Кнели из кур с рисом | 145 | 25,56 | 29,02 | 11,82 | 410,64 | 0,05 | 1,19 | 0,08 | 0,43 | 12,95 | 121,00 | 15,17 | 1,14 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 41,42 | 45,09 | 102,65 | 987,93 | 0,34 | 18,52 | 1,00 | 2,14 | 116,89 | 287,84 | 85,92 | 6,53 |

Среда /первая/третья неделя

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев | Э/Ц | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные | 100 | 8,95 | 5,48 | 9,16 | 121,07 | 0,09 | 1,16 | 0,04 | 2,71 | 28,33 | 139,88 | 31,32 | 0,86 |
| Картофель и овощи, тушеные в соусе | 200 | 5,40 | 15,60 | 41,52 | 318,60 | 0,14 | 18,43 | 0,56 | 4,56 | 51,96 | 92,32 | 40,19 | 1,68 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 123,39 | 93,96 | 18,00 | 0,25 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 20,34 | 24,63 | 89,95 | 652,36 | 0,29 | 20,89 | 0,62 | 7,72 | 210,08 | 351,76 | 100,11 | 3,29 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,10 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 22,65 | 1,01 |
| Пюре из гороха с маслом | 185 | 20,81 | 4,62 | 45,88 | 296,16 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,22 | 118,67 | 129,36 | 27,32 | 0,40 |
| Овощи отварные (морковь) | 100 | 1,12 | 3,75 | 6,22 | 66,42 | 0,07 | 1,00 | 0,46 | 0,42 | 54,48 | 35,91 | 17,79 | 0,68 |
| Биточек из говядины | 100 | 19,06 | 20,93 | 10,25 | 315,63 | 0,10 | 0,00 | 0,06 | 0,81 | 23,43 | 243,60 | 37,63 | 3,84 |
| Кисель из клюквы | 200 | 0,11 | 0,00 | 25,83 | 109,74 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 4,30 | 4,60 | 3,00 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 46,20 | 36,32 | 118,55 | 993,05 | 0,28 | 12,25 | 0,79 | 3,58 | 249,20 | 487,88 | 118,99 | 6,60 |

Четверг /первая/третья неделя

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев | Э/Ц | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 230 | 21,16 | 32,89 | 5,52 | 403,42 | 0,32 | 1,33 | 1,89 | 0,09 | 194,12 | 368,00 | 30,36 | 3,68 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 9,50 | 42,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
| ИТОГО | | 24,83 | 33,56 | 49,89 | 601,04 | 0,36 | 9,13 | 1,89 | 0,90 | 225,77 | 413,14 | 55,30 | 6,77 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 68,89 | 29,09 | 1,13 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Овощи натуральные (огурцы свежие) | 50 | 0,04 | 0,05 | 1,65 | 7,00 | 0,03 | 12,50 | 0,07 | 0,35 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| Рис отварной | 200 | 5,18 | 6,78 | 53,70 | 300,24 | 0,04 | | 0,03 | 0,24 | 5,12 | 70,80 | 23,03 | 0,47 |
| Птица отварная | 105 | 26,06 | 26,06 | 1,39 | 346,69 | 0,06 | 0,05 | 0,24 | 0,53 | 15,42 | 43,10 | 9,95 | 0,58 |
| Компот из кураги | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 5,60 | 0,00 | 0,11 | 9,41 | 6,16 | 5,04 | 1,28 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 37,64 | 36,11 | 120,72 | 964,00 | 0,30 | 28,27 | 0,58 | 2,03 | 66,18 | 227,55 | 87,71 | 4,41 |

Пятница /первая/третья неделя

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев | Э/Ц | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|-----------------|---------------|--------------|
| | | | | | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 230/5 | 6,95 | 8,36 | 39,43 | 261,23 | 0,24 | 1,51 | 0,06 | 0,20 | 153,08 | 213,23 | 54,44 | 1,39 |
| Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | | 109,20 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210,00 | 210,00 | 9,90 | 0,24 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,01 | 124,44 | 109,65 | 26,75 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 20,88 | 21,50 | 84,94 | 618,35 | 0,31 | 2,99 | 0,13 | 0,73 | 493,92 | 558,48 | 101,69 | 2,95 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Суп из овощей | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 0,09 | 14,91 | 0,24 | 0,23 | 7,79 | 60,28 | 22,63 | 0,81 |
| Овощи отварные (свекла) | 100 | 1,12 | 3,75 | 6,22 | 66,42 | 0,07 | 1,00 | 0,46 | 0,42 | 54,48 | 35,91 | 17,79 | 0,68 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 116,40 | 72,40 | 600,00 | 3 517,33 | 0,21 | 0,00 | 0,27 | 4,27 | 200,00 | 2 191,60 | 131,20 | 4,40 |
| Гуляш из говядины | 70/50 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 0,06 | 2,90 | 0,03 | 0,59 | 16,76 | 167,03 | 23,30 | 2,79 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 146,33 | 106,78 | 650,91 | 4 160,52 | 0,47 | 22,81 | 1,00 | 6,11 | 299,43 | 2 494,42 | 213,52 | 11,98 |

Суббота / первая/третья неделя

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев | Э/Ц | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,10 | 0,09 | 0,70 | 0,09 | 0,60 | 215,68 | 181,45 | 33,51 | 0,69 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
| ИТОГО | | 10,35 | 15,22 | 59,63 | 416,72 | 0,11 | 3,50 | 0,14 | 1,11 | 230,73 | 213,59 | 46,50 | 1,50 |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Рассольник Ленинградский | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,28 | 149,60 | 0,14 | 9,81 | 0,21 | 2,42 | 30,10 | 85,80 | 33,40 | 1,16 |
| Плов из отварной говядины | 200 | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418,37 | 0,09 | 1,20 | 0,32 | 0,76 | 21,40 | 230,17 | 47,47 | 3,10 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 32,89 | 32,35 | 108,21 | 753,95 | 0,28 | 12,23 | 0,71 | 5,26 | 107,40 | 386,10 | 123,50 | 5,78 |

Понедельник / вторая/четвертая неделя

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев | Э/Ц | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые с маслом | 210 | 32,49 | 9,82 | 33,22 | 351,22 | 0,09 | 0,70 | 0,09 | 0,60 | 268,60 | 386,26 | 40,77 | 1,22 |
| Банан свежий | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,00 | 89,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Бантик с корицей | 60 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 242,10 | 0,06 | 1,12 | 0,04 | 2,14 | 23,00 | 57,20 | 8,10 | 0,70 |
| Чай с сахаром | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 0,02 | 0,61 | 0,01 | 0,00 | 58,61 | 43,45 | 7,71 | 0,25 |
| ИТОГО | | 39,48 | 18,54 | 112,16 | 771,64 | 0,20 | 12,43 | 0,15 | 2,94 | 366,21 | 497,91 | 65,58 | 4,37 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты | 250 | 3,23 | 9,78 | 11,40 | 142,94 | 0,07 | 18,04 | 0,24 | 0,22 | 44,23 | 53,63 | 21,58 | 0,77 |
| Овощи отварные (морковь) | 100 | 1,12 | 3,75 | 6,22 | 66,42 | 0,07 | 1,00 | 0,46 | 0,42 | 54,48 | 35,91 | 17,79 | 0,68 |
| Картофель отварной | 200 | 11,64 | 7,24 | 60,00 | 351,73 | 0,21 | 0,00 | 0,03 | 0,43 | 20,00 | 219,16 | 131,20 | 4,40 |
| Рыба, припущенная в молоке | 100 | 18,78 | 22,85 | 45,12 | 461,23 | 0,11 | 0,50 | 0,08 | 4,09 | 47,29 | 239,04 | 30,64 | 1,14 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 39,97 | 44,18 | 148,10 | 1 152,32 | 0,50 | 23,54 | 0,81 | 5,76 | 186,40 | 587,34 | 219,81 | 10,29 |

Вторник / вторая/четвертая неделя

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев | Э/Ц | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 235 | 8,56 | 9,28 | 40,57 | 280,51 | 0,24 | 1,50 | 0,06 | 0,20 | 151,97 | 212,41 | 54,31 | 1,39 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,01 | 124,44 | 109,65 | 26,75 | 0,82 |
| Кисель из клюквы | 200 | 0,11 | 0,00 | 25,83 | 109,74 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 4,30 | 4,60 | 3,00 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 11,97 | 16,84 | 86,06 | 550,25 | 0,26 | 4,50 | 0,11 | 0,90 | 165,07 | 245,61 | 67,96 | 2,09 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Рассольник Домашний | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,30 | 149,60 | 0,11 | 9,81 | 0,21 | 2,40 | 35,37 | 70,98 | 28,19 | 1,03 |
| Овощная смесь "Весенняя" | 180 | 5,58 | 0,36 | 11,70 | 72,36 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,18 | 3,84 | 53,10 | 17,27 | 0,35 |
| Котлета куриная припущенная | 100 | 15,74 | 17,79 | 10,74 | 265,84 | 0,05 | 1,19 | 0,08 | 0,43 | 12,95 | 121,00 | 15,70 | 1,14 |
| Компот из кураги | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 5,60 | 0,00 | 0,11 | 9,41 | 6,16 | 5,04 | 1,28 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 29,88 | 29,81 | 96,96 | 673,78 | 0,23 | 16,60 | 0,31 | 3,52 | 67,97 | 276,84 | 76,80 | 4,30 |

Среда / вторая/четвертая неделя

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев | Э/Ц | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая" | 235 | 7,28 | 10,24 | 29,31 | 238,49 | 0,24 | 1,51 | 0,06 | 0,20 | 153,08 | 213,23 | 54,44 | 1,39 |
| Бутерброд с колбасой п/копченной | 50/40 | 11,72 | 19,62 | 20,00 | 766,08 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 11,50 | 80,10 | 12,90 | 1,45 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 123,39 | 93,96 | 18,00 | 0,25 |
| Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| ИТОГО | | 22,19 | 33,45 | 79,42 | 1 168,26 | 0,36 | 12,81 | 0,09 | 0,83 | 303,97 | 398,29 | 94,34 | 5,29 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с фасолью | 250 | 3,70 | 5,30 | 13,50 | 116,00 | 0,03 | 8,85 | 0,21 | 2,36 | 49,45 | 46,21 | 19,77 | 1,24 |
| Овощи натуральные (огурцы свежие) | 50 | 0,04 | 0,05 | 1,65 | 7,00 | 0,03 | 12,50 | 0,07 | 0,35 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| Капуста тушеная | 200 | 5,24 | 6,44 | 26,88 | 174,32 | 0,07 | 45,48 | 0,13 | 0,27 | 114,92 | 95,32 | 39,64 | 1,80 |
| Котлета рыбная | 100 | 14,14 | 9,57 | 9,14 | 187,00 | 0,11 | 0,50 | 0,08 | 4,09 | 46,75 | 210,75 | 32,80 | 0,94 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 0,02 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 20,05 | 15,60 | 13,20 | 1,65 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 26,48 | 21,72 | 85,72 | 638,96 | 0,28 | 77,33 | 0,50 | 7,67 | 244,57 | 406,48 | 126,01 | 6,58 |

Четверг /вторая/четвертая неделя

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев | Э/Ц | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с сыром | 230 | 25,94 | 37,51 | 4,07 | 461,49 | 0,32 | 1,33 | 1,89 | 0,09 | 194,12 | 368,00 | 30,36 | 3,68 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 9,50 | 42,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 0,02 | 0,61 | 0,01 | 0,00 | 58,61 | 43,45 | 7,71 | 0,25 |
| ИТОГО | | 30,94 | 39,77 | 50,47 | 686,81 | 0,38 | 6,94 | 1,90 | 0,89 | 278,13 | 453,05 | 60,67 | 6,73 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Суп с крупой | 250 | 3,70 | 5,30 | 13,50 | 116,00 | 0,03 | 8,85 | 0,21 | 2,36 | 49,45 | 46,21 | 19,77 | 1,24 |
| Овощи натуральные (помидоры) | 50 | 0,55 | 0,10 | 2,30 | 11,50 | 0,03 | 12,50 | 0,07 | 0,35 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,12 | 6,84 | 45,55 | 272,39 | 0,09 | 3,52 | 0,31 | 0,83 | 20,58 | 62,35 | 22,92 | 1,20 |
| Печень говяжья по-строгановски | 50/50 | 23,32 | 28,95 | 4,70 | 370,15 | 0,33 | 10,00 | 8,72 | 1,23 | 56,48 | 359,54 | 23,50 | 7,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 39,89 | 41,75 | 91,41 | 900,04 | 0,52 | 38,87 | 9,31 | 5,37 | 153,91 | 520,70 | 94,79 | 13,45 |

Пятница / вторая/четвертая неделя

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев | Э/Ц | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога паровой | 230 | 33,60 | 13,93 | 33,47 | 393,56 | 0,10 | 0,81 | 0,10 | 0,69 | 281,67 | 389,83 | 46,13 | 1,55 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,01 | 124,44 | 109,65 | 26,75 | 0,82 |
| ИТОГО | | 37,37 | 17,86 | 59,42 | 547,48 | 0,14 | 2,11 | 0,12 | 0,70 | 406,11 | 499,48 | 72,88 | 2,37 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 0,07 | 18,04 | 0,24 | 0,22 | 44,23 | 53,63 | 21,58 | 0,77 |
| Овощи отварные (морковь) | 100 | 1,12 | 3,75 | 6,22 | 66,42 | 0,07 | 1,00 | 0,46 | 0,42 | 54,48 | 35,91 | 17,79 | 0,68 |
| Картофель отварной в молоке | 200 | 4,18 | 9,38 | 36,28 | 243,28 | 0,27 | 5,07 | 0,02 | 2,96 | 91,60 | 165,96 | 50,93 | 1,77 |
| Зразы рыбные рубленые | 100 | 12,57 | 3,85 | 8,91 | 120,64 | 0,11 | 0,50 | 0,08 | 4,09 | 46,75 | 210,75 | 32,80 | 0,94 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 14,99 | 60,64 | 0,02 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 20,05 | 15,60 | 13,20 | 1,65 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 23,32 | 23,67 | 96,60 | 692,81 | 0,56 | 34,61 | 0,81 | 8,29 | 263,51 | 507,45 | 146,90 | 6,31 |

Суббота / вторая/четвертая неделя

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев | Э/Ц | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиска отварная | 120 | 13,24 | 32,08 | 3,14 | 359,44 | 0,13 | 0,00 | 0,02 | 0,40 | 18,00 | 103,71 | 11,93 | 1,27 |
| Рис припущенный | 200 | 4,96 | 7,26 | 50,36 | 286,74 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 0,24 | 5,12 | 7,08 | 23,03 | 0,47 |
| Банан свежий | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,00 | 89,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 123,39 | 93,96 | 18,00 | 0,25 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 25,69 | 42,99 | 113,77 | 947,87 | 0,26 | 11,30 | 0,08 | 1,29 | 168,91 | 241,35 | 72,56 | 4,69 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 285 | 9,76 | 6,82 | 19,10 | 175,10 | 0,16 | 10,67 | 0,22 | 0,36 | 21,19 | 150,14 | 37,16 | 2,20 |
| Овощная смесь "Мексиканская" | 200 | 8,40 | 2,20 | 38,60 | 207,80 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,20 | 4,27 | 59,00 | 19,19 | 0,39 |
| Шницель из говядины | 100 | 19,06 | 20,93 | 10,25 | 315,63 | 0,10 | 0,00 | 0,06 | 0,81 | 23,43 | 243,60 | 37,63 | 3,84 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,02 | | | 0,40 | 6,40 | 25,60 | 10,60 | 0,50 |
| ИТОГО | | 50,39 | 36,52 | 93,81 | 916,46 | 0,36 | 14,77 | 0,31 | 2,16 | 75,62 | 575,34 | 122,22 | 10,91 |