

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ УР  
ШКОЛА № 30"



/Я. А. Стерхова/  
02.09.2024

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/А. О. Шамшурин/

**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**  
**ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**2024**

# МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего		всего				Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	В1, мг	В2	С, мг				
	<b>Завтрак</b>																			
	Каша Геркулес с молоком, вязкая	220		7,16		7,68	36,51	240,03		81,54	68,03	197,5	1,82	34,58	0,23	0,12	0,56			
62	Омлет натуральный	85	8,82	11,32			1,64	152,45	64,6	11,02	145,08	1,63	195,54	0,05	0,32	0,31				
249	Слоба обыкновенная	50	3,99	2,68			27,82	150,54	8,67	5,65	32,46	0,46	5,92	0,05	0,02	0				
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30			17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65				
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555,00</b>	<b>21,62</b>	<b>22,98</b>			<b>83,49</b>	<b>627,87</b>	<b>215,26</b>	<b>91,70</b>	<b>420,04</b>	<b>4,01</b>	<b>246,04</b>	<b>0,35</b>	<b>0,54</b>	<b>1,52</b>				
	<b>Обед</b>																			
	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,34	0,32			18,58	74,52	12,94	7,05	8,61	1,75	0	0,02	0,01	3,6				
75	Борщ с капустой и картофелем с грудкой куринной,	250/10	4,38	6,04			15,53	117,91	34,52	25,48	52,85	1,19	29,5	0,05	0,05	20,64				
34	Битки нежные	115	11,83	12,83			12,52	198,26	10,26	17,95	17,88	0,91	0	0,05	0,06	0,38				
157	Макаронные изделия отварные	200	7,74	7,90			34,81	296,12	0,84	0	1,33	0,01	41,3	0	0,01	0				
105	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03			25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82				
10	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,23			11,55	56,64	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	30	1,83	0,29			9,53	48,89	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0,02	0				
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>931,00</b>	<b>28,11</b>	<b>27,64</b>			<b>127,99</b>	<b>889,90</b>	<b>73,52</b>	<b>64,66</b>	<b>125,29</b>	<b>5,00</b>	<b>70,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>33,44</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>49,73</b>	<b>50,62</b>			<b>211,48</b>	<b>1517,77</b>	<b>288,78</b>	<b>156,36</b>	<b>545,33</b>	<b>9,01</b>	<b>316,84</b>	<b>0,52</b>	<b>0,69</b>	<b>34,96</b>				

# МЕНЮ

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше  
 Период: осенне-зимний

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	<b>Завтрак</b>																	
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	230	4,83	5,42	42,82	239,23	63,23	31,6	117,42	0,6	36,16	0,06	0,09	0,59				
109	Флан творожный	70	11,04	12,57	13,14	137,58	93,05	16,35	122,17	0,57	29,23	0,03	0,17	1,42				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого за 'Завтрак'	550,00	19,64	18,48	93,28	544,26	156,73	47,95	239,59	1,22	65,39	0,09	0,26	2,01				
268	Салат "Сезонный"	110	1,21	5,49	10,72	92,75	32,4	13,51	35,21	0,58	0	0,03	0,03	23,88				
39	Суп крестьянский с крупой с грудкой куриной.	250/10	4,68	5,81	15,97	131,23	26,5	19,75	67,5	0,74	0	0,06	0,04	20				
10	Котлета, рубленая куриная	100	13,40	9,14	14,87	186,48	29,99	30,73	40,57	1,99	0	0,08	0,06	0				
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76	207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	34,59				
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75				
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,26	13,32	65,36	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	35	2,14	0,34	11,12	57,04	10,78	14,31	48,11	1,19	0	0,05	0,02	0				
	Итого за 'Обед'	935,00	28,03	28,26	122,43	836,58	160,08	123,56	322,06	6,24	47,30	0,45	0,32	84,22				
	Итого за день		47,67	46,74	215,71	1380,84	316,81	171,51	561,65	7,46	112,69	0,54	0,58	86,23				

# МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг							
	<b>Завтрак</b>																				
52	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,84	5,04	22,69	157,99	154,1	20,7	130,28	0,46	36,8	0,08	0,2	1,63							
260	Яблоко свежее	140	0,53	0,49	14,78	62,24	19,71	10,96	13,4	2,68	0	0,03	0,02	5,6							
30	Плюшка Новоосковская	75	9,63	11,87	29,80	274,50	21,88	11,02	63,37	0,82	5,28	0,11	0,05	0,08							
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65							
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>665,00</b>	<b>18,41</b>	<b>18,81</b>	<b>94,75</b>	<b>621,71</b>	<b>259,33</b>	<b>57,04</b>	<b>252,05</b>	<b>4,21</b>	<b>52,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>7,96</b>						
2	Салат из свежих овощей	100	0,71	9,88	3,12	102,32	20,51	12,49	37,65	0,54	0	0,03	0,04	8,92							
41	Рассольник Ленинградский с гречкой куриной	250/10	4,75	5,06	18,94	138,22	23,22	26,18	73,73	1,02	29,5	0,11	0,07	16,75							
164	Котлеты Московские	100	14,38	10,07	11,85	194,34	17,58	26,89	27,45	1,52	0	0,08	0,12	0,03							
112	Каша гречневая вязкая	180	5,51	6,39	29,67	190,65	9,42	87	130,77	2,93	35,4	0,19	0,09	0							
593	Напиток из мандаринов	200	0,12	0,03	25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0	5,59							
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,26	13,32	65,36	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0							
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>895,00</b>	<b>29,14</b>	<b>31,93</b>	<b>110,17</b>	<b>828,61</b>	<b>84,30</b>	<b>164,40</b>	<b>6,95</b>	<b>64,90</b>	<b>0,45</b>	<b>0,34</b>	<b>31,29</b>							
	<b>Итого за день</b>		<b>47,55</b>	<b>50,74</b>	<b>204,92</b>	<b>1450,32</b>	<b>343,63</b>	<b>221,44</b>	<b>558,52</b>	<b>11,16</b>	<b>116,98</b>	<b>0,70</b>	<b>0,69</b>	<b>39,25</b>							

# МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг					
	<b>Завтрак</b>																		
575	Каша пшенная с молоком, вязкая	220	7,47	6,49	41,98	254,86	71,21	51,03	166,11	1,55	34,58	0,24	0,09	0,56					
62	Омлет натуральный	85	6,32	12,32	1,64	152,45	64,6	11,02	145,08	1,63	195,54	0,05	0,32	0,31					
417	Ватрушка с творогом	65	8,23	1,63	24,22	143,65	23,35	4,82	39,08	0,13	2,89	0,01	0,05	0,02					
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0					
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>570,00</b>	<b>22,22</b>	<b>20,49</b>	<b>82,96</b>	<b>609,47</b>	<b>159,61</b>	<b>66,87</b>	<b>350,27</b>	<b>3,36</b>	<b>233,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,46</b>	<b>0,89</b>					
	<b>Обед</b>																		
172	Салат из свежих помидоров	100	1,05	4,91	4,26	65,50	14,7	18,03	5,78	0,83	0	0	0	21,81					
42	Суп картофельный с бобовыми	250	3,35	4,56	17,01	118,82	22,9	27,4	74,15	1,29	29,5	0,15	0,06	11,5					
175	Гуляш из куринного филе	100	12,04	8,41	4,30	126,65	11,02	24,92	13,36	1,32	0	0,05	0,05	0,92					
100	Рис припущенный	210	5,99	9,11	56,36	308,19	6,76	36,75	111,65	0,75	43,37	0,06	0,04	0					
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75					
	Хлеб пшеничный	37	2,64	0,35	16,43	80,61	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб Дарницкий	30	1,83	0,29	9,53	48,89	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0,02	0					
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>927,00</b>	<b>27,03</b>	<b>27,62</b>	<b>132,56</b>	<b>845,00</b>	<b>71,09</b>	<b>121,10</b>	<b>249,34</b>	<b>5,37</b>	<b>72,87</b>	<b>0,31</b>	<b>0,17</b>	<b>39,98</b>					
	<b>Итого за день</b>		<b>49,25</b>	<b>48,11</b>	<b>215,52</b>	<b>1454,47</b>	<b>230,70</b>	<b>187,97</b>	<b>599,61</b>	<b>8,73</b>	<b>305,88</b>	<b>0,61</b>	<b>0,63</b>	<b>40,87</b>					

# МЕНЮ

День: ПЯТНИЦА

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А, мкг	В1, мг	В2	С, мг						
	<b>Завтрак</b>																			
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	220	6,29	6,40	37,47	241,30	99,78	33,24	225,4	1,06	34,58	0,16	0,07	0,56						
60	Запеканка из творога	75	11,31	8,99	11,26	158,38	90,2	19,65	147,39	0,46	27,2	0,05	0,19	0,36						
	Молоко стуженное с сахаром	15	1,06	2,55	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15						
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0,05	0	0	0	0						
	Итого за 'Завтрак'	560,00	22,43	18,43	94,21	613,78	235,56	57,89	404,98	1,60	67,95	0,22	0,32	1,07						
156	Салат из белокочанной капусты	100	1,52	4,98	10,99	90,29	40,04	16,12	29,49	0,55	0	0,03	0,04	35,48						
46	Тыквичный суп с тестом) с грудкой куриной..	250/10	6,67	3,76	28,45	172,00	20,95	30,67	88,7	1,32	27,25	0,15	0,11	21,5						
227	Нимысыз запеканка (особая запеканка)	105	14,44	11,08	3,11	146,06	53,32	31,25	210,42	1,46	81,65	0,1	0,21	0,61						
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76	207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	34,59						
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82						
	Хлеб пшеничный	36	2,57	0,32	15,99	78,43	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб Дарницкий	30	1,83	0,29	9,53	48,89	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0,02	0						
	Итого за 'Обед'	931,00	31,49	27,67	125,30	840,62	183,21	135,75	500,74	6,05	156,20	0,55	0,55	101,00						
	Итого за день	53,92	46,10	219,51	1454,40	418,77	193,64	905,72	7,65	224,15	0,77	0,87	102,07							

# МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг					
	<b>Завтрак</b>																		
	Каша Геркулес с молоком, вязкая	215	7,00	7,50	35,68	234,58	79,69	66,48	193,01	1,77	33,8	0,23	0,11	0,55					
576	Омлет натуральный	85	8,82	9,82	1,64	152,45	64,6	11,02	145,08	1,63	195,54	0,05	0,32	0,31					
265	Ватрушка наливная	50	4,67	5,49	27,19	176,48	6,61	1,26	11,29	0,12	28,5	0,01	0,02	0,02					
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0					
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550,00</b>	<b>20,69</b>	<b>79,63</b>	<b>622,03</b>	<b>151,35</b>	<b>78,76</b>	<b>349,38</b>	<b>3,57</b>	<b>257,84</b>	<b>0,29</b>	<b>0,45</b>	<b>0,88</b>					
	<b>Обед</b>																		
172	Салат из свежих помидоров	110	1,16	5,41	4,69	72,05	16,17	19,84	6,36	0,91	0	0,01	0	23,99					
	Суп картофельный с макаронными изд с грушкой	250/10	5,33	4,08	22,73	141,44	15,56	24,05	64,07	0,99	17,7	0,12	0,07	16,5					
33	Каша пшениная вязкая	210	5,88	7,27	35,57	230,61	14,53	42,17	119,67	1,39	39,97	0,21	0,03	0					
61	Котлеты домашние	100	13,97	11,21	10,41	180,62	9,42	20,71	14,54	1,12	2,44	0,05	0,11	0,05					
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб Дарницкий	32	1,96	0,31	10,16	52,15	9,86	13,08	43,99	1,09	0	0	0	0					
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,00</b>	<b>28,64</b>	<b>114,22</b>	<b>811,64</b>	<b>65,99</b>	<b>119,85</b>	<b>248,63</b>	<b>5,55</b>	<b>60,11</b>	<b>0,43</b>	<b>0,23</b>	<b>40,54</b>					
	<b>Итого за день</b>		<b>51,69</b>	<b>51,50</b>	<b>193,85</b>	<b>1433,67</b>	<b>217,34</b>	<b>198,61</b>	<b>598,01</b>	<b>9,12</b>	<b>317,95</b>	<b>0,72</b>	<b>0,68</b>	<b>41,42</b>					

# МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А, мкг	В1, мг	В2	С, мг						
	<b>Завтрак</b>																			
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	225	8,26	6,64	36,79	250,39	68,71	116,82	205,88	3,79	35,37	0,26	0,18	0,57						
109	Флан творожный	75	8,83	8,74	10,32	147,41	99,7	17,52	130,9	0,61	31,32	0,03	0,19	1,52						
249	Сдоба обыкновенная	60	4,79	3,21	33,39	180,65	10,41	6,78	38,95	0,55	7,11	0,06	0,02	0						
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0						
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>560,00</b>	<b>22,08</b>	<b>18,64</b>	<b>95,62</b>	<b>636,97</b>	<b>179,27</b>	<b>141,12</b>	<b>375,73</b>	<b>5,00</b>	<b>73,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>2,09</b>						
	<b>Обед</b>																			
170	Маринад овощной с томатом	110	1,65	9,98	12,17	140,55	36,06	34,31	56,49	0,92	0	0,04	0,04	3,41						
39	Суп крестьянский с крупой с грушкой куринной.	250/10	4,68	5,81	15,97	131,23	26,5	19,75	67,5	0,74	0	0,06	0,04	20						
10	Котлета, рулетная куриная	100	13,40	8,35	14,87	186,48	29,99	30,73	40,57	1,99	0	0,08	0,06	0						
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76	207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	34,59						
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82						
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб Дарницкий	30	1,83	0,29	9,53	48,89	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0,02	0						
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>935,00</b>	<b>28,52</b>	<b>31,98</b>	<b>125,31</b>	<b>888,35</b>	<b>151,45</b>	<b>142,50</b>	<b>336,09</b>	<b>6,37</b>	<b>47,30</b>	<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>66,82</b>						
	<b>Итого за День</b>	<b>50,60</b>	<b>50,62</b>	<b>220,93</b>	<b>1525,32</b>	<b>330,72</b>	<b>283,62</b>	<b>712,42</b>	<b>11,37</b>	<b>121,10</b>	<b>0,80</b>	<b>0,72</b>	<b>68,91</b>							



# МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг						
	<b>Завтрак</b>																			
121	Каша манная молочная	200/15	12,63	16,90	41,74	392,66	133,04	21,99	129,9	0,66	108,18	0,1	0,18	1,28						
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	85	0,29	0,27	10,56	63,34	11	5,99	7,32	1,49	0	0,02	0,01	3,06						
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65						
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Итого за 'Завтрак'	550,00	18,14	18,91	92,02	649,77	204,49	34,98	182,22	2,25	118,18	0,14	0,27	4,99						
	<b>Обед</b>																			
156	Салат из белокочанной капусты	100	1,52	4,98	10,99	90,29	40,04	16,12	29,49	0,55	0	0,03	0,04	35,48						
39	Расольник с грудкой куринной.	250/10	4,36	5,01	15,78	123,70	17,35	24,55	59,35	0,93	29,5	0,1	0,07	17,25						
180	Котлета "Бриз"	100	12,50	6,79	9,65	171,24	17,66	27,53	137,68	1,93	40,8	0,11	0,15	1,01						
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,12	5,27	62,87	1	2,3	3,5	0,1	0	0	0	1,3						
105	Макаронные изделия отварные	200	7,74	7,90	34,81	296,12	0,84	0	1,33	0,01	41,3	0	0,01	0						
593	Напиток из макаринтов	200	0,12	0,03	25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0	5,59						
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,26	13,32	65,36	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0						
	Итого за 'Обед'	960,00	30,73	29,28	121,50	939,16	88,92	80,30	261,34	4,29	111,60	0,28	0,28	60,63						
	<b>Итого за день</b>		48,87	48,19	213,52	1588,92	293,41	115,28	443,56	6,54	229,78	0,42	0,55	65,62						

# МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг					
	<b>Завтрак</b>																		
	Каша рисовая с молоком, вязкая	220	4,62	5,19	30,96	228,83	60,48	30,22	112,31	0,57	34,58	0,06	0,09	0,56					
260	Яблоко свежее	140	0,53	0,49	14,78	62,24	19,71	10,96	13,4	2,68	0	0,03	0,02	5,6					
30	Плошка Новомосковская	35	10,77	11,67	10,51	128,10	10,21	5,14	29,57	0,38	2,46	0,05	0,02	0,04					
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65					
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>595,00</b>	<b>18,33</b>	<b>83,73</b>	<b>546,14</b>	<b>154,04</b>	<b>60,68</b>	<b>200,28</b>	<b>3,88</b>	<b>47,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>6,85</b>					
	<b>Обед</b>																		
2	Салат из свежих огурцов	100	0,71	8,68	3,12	102,32	20,51	12,49	37,65	0,54	0	0,03	0,04	8,92					
	<b>Щи из свежей капусты с</b>																		
37	картофелем с грудкой куриной.	250/10	4,24	4,87	13,79	100,36	38,92	20,43	46,28	0,77	29,5	0,06	0,06	30					
164	Котлеты Московские	110	15,81	11,07	15,52	213,77	19,33	29,58	30,2	1,67	0	0,09	0,13	0,03					
112	Каша гречневая вязкая	200	6,12	6,82	34,97	211,83	10,47	96,67	145,3	3,25	39,33	0,21	0,1	0					
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75					
	Хлеб пшеничный	33	2,36	0,29	14,65	71,89	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб Дарницкий	26	1,59	0,23	8,26	42,38	8,01	10,63	35,74	0,88	0	0,03	0,02	0					
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>929,00</b>	<b>30,96</b>	<b>31,99</b>	<b>114,98</b>	<b>838,88</b>	<b>103,71</b>	<b>171,53</b>	<b>298,33</b>	<b>7,27</b>	<b>68,83</b>	<b>0,43</b>	<b>0,35</b>	<b>44,70</b>				
	<b>Итого за День</b>		<b>49,29</b>	<b>50,75</b>	<b>198,71</b>	<b>1385,02</b>	<b>257,75</b>	<b>232,21</b>	<b>498,61</b>	<b>11,15</b>	<b>115,87</b>	<b>0,60</b>	<b>0,56</b>	<b>51,55</b>					

# МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг						
	<b>Завтрак</b>																			
575	Каша пшенная с молоком, вязкая	215	7,30	6,34	31,89	249,07	69,59	49,87	162,34	1,51	33,8	0,24	0,09	0,55						
59	Пудинг из творога (запеченный)	75	10,01	6,98	10,30	159,54	74,34	17,01	126,49	0,5	26,03	0,04	0,17	0,29						
	Молоко стуженное с сахаром	15	1,06	2,55	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15						
249	Сдоба обыкновенная	45	3,59	2,41	25,04	135,49	7,81	5,09	29,21	0,41	5,33	0,04	0,02	0						
59	Чай с шиповником	200	0,51	0,17	20,27	78,24	5,68	1,48	1,48	0,3	0	0,01	0,02	40						
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550,00</b>	<b>22,47</b>	<b>18,45</b>	<b>95,66</b>	<b>669,00</b>	<b>202,55</b>	<b>78,45</b>	<b>351,71</b>	<b>2,75</b>	<b>71,33</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>40,99</b>						
31	Салат "Веснушка"	100	1,66	5,03	11,60	94,28	43,11	12,35	24,66	0,52	0	0,02	0,03	33,52						
	Суд-лапша домашняя с грудкой куринной	250/12,5	5,95	5,63	15,04	133,32	14,12	8,72	36,48	0,51	42	0,04	0,04	1,5						
230	Тетрадь рыбные	140	11,98	10,65	15,58	207,34	45,51	32,39	155,16	0,65	8,11	0,08	0,08	0,72						
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76	207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	34,59						
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8						
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб Дарницкий	34	2,08	0,33	10,80	55,41	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,04	0,02	0						
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>970,50</b>	<b>28,76</b>	<b>29,22</b>	<b>115,79</b>	<b>835,10</b>	<b>170,40</b>	<b>111,73</b>	<b>392,09</b>	<b>4,50</b>	<b>97,41</b>	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>73,13</b>						
	<b>Итого за день</b>		<b>51,23</b>	<b>47,67</b>	<b>211,45</b>	<b>1504,10</b>	<b>372,95</b>	<b>190,18</b>	<b>743,80</b>	<b>7,25</b>	<b>168,74</b>	<b>0,74</b>	<b>0,70</b>	<b>114,12</b>						