

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен менеджмент»

Генеральный директор Милов А.Н.

по доверенности Торубаров Д.В.

« 19 » декабря

2024 г.



Согласовано:

Руководитель образовательного

учреждения

20

г.



Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

МО «Город Калуга» 2024г. (льготное питание)

/возрастная группа 12 лет и старше/

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
 МО "Город Калуга" 2024 год (льготный рацион) 5-11 класс

Наименование блюда	Выход, г		Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
	Белки, г всего	Са				Mg	P	Fe	В1	C	A	E	

I неделя

Понедельник

Завтрак													
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	255	10,90	101,80	99,20	342,10	125,9	58,1	187,1	2,09	0,35	0,51	57,1	1,4
Блинчики с повидлом	110	5,5	11,0	34,0	270,0	1,3	1,7	4,6	3,9	2,8	0,1	1,5	3,1
Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>595</b>	<b>19,5</b>	<b>113,65</b>	<b>164,54</b>	<b>761,5</b>	<b>139,5</b>	<b>74,1</b>	<b>226,04</b>	<b>7,45</b>	<b>3,21</b>	<b>0,61</b>	<b>59,1</b>	<b>4,89</b>

Обед

Салат "Витаминный"	100	1,25	3,99	7,98	62,10	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,62	4,87	7,98	129,13	26,4	16,2	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
Котлета мясная	100	16,4	18,9	21,0	256,1	5,9	12,5	26,6	0,0	8,9	11,3	0,0	0,0
Макаронные отварные с маслом	180	6,87	9,25	27,30	231,60	13,98	24,7	61,2	1,45	0,14	0	26,1	0,9
Напиток каркаде	200	0,43	0,76	7,60	37,80	1,20	1,20	3,60	8,70	1,35	19,10	0,53	0,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>31,45</b>	<b>38,93</b>	<b>98,18</b>	<b>855,97</b>	<b>155,73</b>	<b>93,4</b>	<b>251,17</b>	<b>12,62</b>	<b>10,57</b>	<b>45,01</b>	<b>536,9</b>	<b>5,17</b>
<b>Итого за день</b>		<b>50,95</b>	<b>152,58</b>	<b>262,72</b>	<b>1617,47</b>	<b>295,23</b>	<b>167,5</b>	<b>477,21</b>	<b>20,07</b>	<b>13,78</b>	<b>45,62</b>	<b>596</b>	<b>10,06</b>

I неделя

Вторник

Завтрак													
Запеканка творожная с манной крупой и стученным молоком	180	13,62	12,20	29,80	278,45	18,90	6,30	25,80	2,65	3,45	0,78	6,20	2,23
Фрукт по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>17,34</b>	<b>13,90</b>	<b>95,46</b>	<b>588,73</b>	<b>66,83</b>	<b>34,38</b>	<b>90,20</b>	<b>7,72</b>	<b>3,56</b>	<b>5,58</b>	<b>16,30</b>	<b>3,02</b>

Обед

Винегрет овощной (соленые)	100	0,91	7,02	6,01	81,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
Суп картофельный гороховый	250	5,30	3,10	15,98	230,50	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
Капуста тушеная с мясом	280	10,90	17,90	12,20	246,20	8,90	12,20	20,10	13,20	19,60	50,20	46,21	4,30
Чай с сахаром и лимоном	200	0,56	0,09	18,40	65,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>850</b>	<b>22,55</b>	<b>29,27</b>	<b>78,91</b>	<b>761,94</b>	<b>146,82</b>	<b>85,59</b>	<b>241,11</b>	<b>17,53</b>	<b>19,9</b>	<b>75,3</b>	<b>233,9</b>	<b>9,78</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>39,89</b>	<b>43,17</b>	<b>174,37</b>	<b>1350,67</b>	<b>213,65</b>	<b>119,97</b>	<b>331,31</b>	<b>25,25</b>	<b>23,46</b>	<b>80,88</b>	<b>250,20</b>	<b>12,80</b>

1 неделя

Среда

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	255	9,86	105,80	64,50	351,25	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8
Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,88	1,2	0	0,05	0,02	0	0	50,5	0,1
Сыр (порциями)	30	6,18	8,61	10,10	157,18	201,1	15,26	121,1	0,59	0,03	0,9	99,78	1,01
Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>555</b>	<b>23,81</b>	<b>125,41</b>	<b>124,7</b>	<b>848,11</b>	<b>398,7</b>	<b>86,41</b>	<b>401,4</b>	<b>3,13</b>	<b>0,25</b>	<b>1,62</b>	<b>207,33</b>	<b>9,81</b>

Обед

Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,00	2,20	16,00	96,00	13,70	24,90	61,40	0,90	0,10	7,69	181,20	0,45
Тефтели рыбные с соусом	100	7,30	3,60	5,10	81,40	2,60	4,30	13,00	3,70	3,90	3,80	7,80	9,60
Рис отварной с маслом	180	4,81	5,42	39,20	215,30	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
Компот из смеси сухофруктов	200	1,28	0,06	33,16	156,80	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>21,16</b>	<b>18,55</b>	<b>124,67</b>	<b>766,83</b>	<b>114,86</b>	<b>92,33</b>	<b>279,64</b>	<b>6,84</b>	<b>4,19</b>	<b>29,49</b>	<b>349,65</b>	<b>15,76</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>44,97</b>	<b>143,96</b>	<b>249,37</b>	<b>1614,94</b>	<b>513,56</b>	<b>178,74</b>	<b>681,04</b>	<b>9,97</b>	<b>4,44</b>	<b>31,11</b>	<b>556,98</b>	<b>25,57</b>

Четверг

Завтрак

Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом	200	10,30	9,80	41,10	298,63	16,9	31,3	144,6	1,45	0,13	0,04	87,2	1,6
Йогурт	95	9,00	4,50	2,52	155,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>555</b>	<b>27,00</b>	<b>17,50</b>	<b>93,62</b>	<b>722,43</b>	<b>92,12</b>	<b>58,00</b>	<b>274,55</b>	<b>3,05</b>	<b>85,25</b>	<b>0,42</b>	<b>97,85</b>	<b>9,50</b>

Обед

Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,02	6,78	6,02	82,10	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
Борщ из свежей капусты	250	1,98	3,8	7,09	64,68	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
Плов из отварной курицы	280	17,20	21,90	37,23	314,20	107,1	11,9	205,9	2,81	0,21	0,5	130,1	0,21
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>25,28</b>	<b>33,69</b>	<b>91,7</b>	<b>661,62</b>	<b>242,91</b>	<b>70,55</b>	<b>376,55</b>	<b>6,28</b>	<b>0,37</b>	<b>15,61</b>	<b>323,29</b>	<b>5,73</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>52,28</b>	<b>51,19</b>	<b>185,32</b>	<b>1384,05</b>	<b>335,03</b>	<b>128,55</b>	<b>651,10</b>	<b>9,33</b>	<b>85,62</b>	<b>16,03</b>	<b>421,14</b>	<b>15,23</b>

Пятница

I неделя

<b>Завтрак</b>														
1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	255	9,13	11,80	49,15	359,10	129,4	43,01	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2	0,76
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,24
3	Кондитерское изделие	30	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23
4	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>555</b>	<b>22,01</b>	<b>19,36</b>	<b>119,55</b>	<b>764,24</b>	<b>178,31</b>	<b>72,57</b>	<b>327,58</b>	<b>4,95</b>	<b>0,28</b>	<b>7,50</b>	<b>158,55</b>	<b>2,62</b>

<b>Обед</b>														
1	Салат "Степной"	100	2,70	6,10	19,90	86,30	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
2	Рассольник "Ленинградский"	250	4,18	2,29	16,80	201,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
3	Макаронник с мясом	280	16,80	13,98	35,10	324,90	5,90	6,90	18,10	13,87	8,90	2,67	6,90	10,10
4	Компот из свежих яблок	200	1,20	1,20	38,10	151,40	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
6	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>29,76</b>	<b>24,73</b>	<b>136,22</b>	<b>903,14</b>	<b>121,34</b>	<b>67,66</b>	<b>194,91</b>	<b>17,79</b>	<b>9,15</b>	<b>18,35</b>	<b>255,21</b>	<b>13,12</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>51,77</b>	<b>44,09</b>	<b>255,77</b>	<b>1667,38</b>	<b>299,65</b>	<b>140,23</b>	<b>522,49</b>	<b>22,74</b>	<b>9,43</b>	<b>25,85</b>	<b>413,76</b>	<b>15,74</b>

Суббота

I неделя

<b>Завтрак</b>														
1	Ватрушка с творогом	150	12,35	10,10	52,20	345,90	67,23	18,9	133,41	1,2	0,23	2,9	31,9	4,01
2	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
3	Фрукты по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,00	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
4	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>18,97</b>	<b>12,60</b>	<b>134,16</b>	<b>744,08</b>	<b>122,06</b>	<b>56,88</b>	<b>223,91</b>	<b>6,87</b>	<b>0,39</b>	<b>7,70</b>	<b>42,00</b>	<b>5,19</b>

<b>Обед</b>														
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
2	Суп крестьянский с крупой	250	1,53	2,13	8,20	116,90	19,4	16,05	37,5	0,55	0,05	16,6	179,9	0,4
3	Солянка "Детская"	280	2,59	15,85	17,38	250,54	105,51	148,14	2,27	0,17	0,09	5,5	126,87	1,13
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
5	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	7,2	11,4	29,3	0,9	0,8	0	0	0,7
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>10,09</b>	<b>25,30</b>	<b>71,83</b>	<b>646,17</b>	<b>224,37</b>	<b>206,97</b>	<b>177,75</b>	<b>3,56</b>	<b>1,05</b>	<b>27,10</b>	<b>442,67</b>	<b>6,75</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>29,06</b>	<b>37,90</b>	<b>205,99</b>	<b>1390,25</b>	<b>346,43</b>	<b>263,85</b>	<b>401,66</b>	<b>10,43</b>	<b>1,44</b>	<b>34,80</b>	<b>484,67</b>	<b>11,94</b>

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
 МО "Город Калуга" 2024 год (льготный рацион) 5-11 класс

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	г				Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A
<b>2 недели</b>														
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
60	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	255	6,48	4,60	25,90	165,89	19,10	7,90	19,21	4,20	7,60	2,87	3,89	3,30
	Бутерброд с сыром	50	7,34	9,61	12,85	167,26	214,8	18,65	134,02	0,69	0,05	1,1	108,41	1,04
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
85	чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>565</b>	<b>19,82</b>	<b>15,86</b>	<b>86,39</b>	<b>570,55</b>	<b>253,1</b>	<b>50,75</b>	<b>213,67</b>	<b>6,95</b>	<b>7,76</b>	<b>3,97</b>	<b>112,8</b>	<b>5,12</b>
<b>Обед</b>														
99	Салат "Витаминный"	100	1,25	3,99	7,98	62,10	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
32	Рассольник "Ленинградский"	250	4,18	2,29	16,80	201,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
52	Гуляш из мяса птицы	100	19,2	22,5	3,9	296,1	21,1	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,3
111	Рис отварной с маслом	180	4,81	5,42	39,20	215,30	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
61	Напиток каркаде	200	0,43	0,76	7,60	37,80	1,20	1,20	3,60	8,70	1,35	19,10	0,53	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>34,75</b>	<b>36,12</b>	<b>101,8</b>	<b>951,84</b>	<b>146,95</b>	<b>109,25</b>	<b>438,17</b>	<b>13,69</b>	<b>1,71</b>	<b>31,65</b>	<b>623,55</b>	<b>7,28</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>54,57</b>	<b>51,98</b>	<b>188,19</b>	<b>1522,39</b>	<b>400,05</b>	<b>160,00</b>	<b>651,84</b>	<b>20,64</b>	<b>9,47</b>	<b>35,62</b>	<b>736,35</b>	<b>12,4</b>
<b>2 недели</b>														
<b>Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
33	Омлет с зеленым горошком	180	12,60	15,60	7,80	223,00	12,00	7,80	30,00	1,40	9,80	8,30	30,00	4,20
	Фрукт по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
92	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>18,2</b>	<b>18,90</b>	<b>64,70</b>	<b>520,90</b>	<b>112,62</b>	<b>42,53</b>	<b>131,07</b>	<b>6,74</b>	<b>9,93</b>	<b>13,48</b>	<b>50,55</b>	<b>12,11</b>
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая консервированная	100	2,05	0,31	4,92	26,18	12,03	12,63	37,2	0,42	0,07	2,5	30,07	0,12
68	Свекольник со сметаной	250	2,58	4,9	12,56	79,8	29,12	21,23	44,65	1,98	0,05	8,4	199,23	0,98
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,00	9,00	47,00	305,00	3,73	5,35	14,18	0,32	0,06	0,9	0	2,19
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,46	5,60	22,89	186,30	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7
531	Компот из свежих яблок	200	1,20	1,20	38,10	151,40	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39

Итого за 'Обед'	890	24,17	22,17	151,79	887,92	178,77	102,85	299,53	6,68	0,47	21,67	269,81	6,32
Итого за день	1450	42,37	41,07	216,49	1408,82	291,39	145,38	430,60	13,42	10,40	35,15	320,36	18,43

2 неделя

Среда

Завтрак

02	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	255	10,11	11,90	51,90	331,87	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0	0,86
	Горячий бутерброд с сыром	50	9,07	14,51	26,51	273,78	212,61	16,61	141,63	0,78	0,066	0	131,3	2,22
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
48	Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>565</b>	<b>25,00</b>	<b>28,01</b>	<b>137,17</b>	<b>886,83</b>	<b>267,72</b>	<b>95,51</b>	<b>387,81</b>	<b>3,91</b>	<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>131,30</b>	<b>3,86</b>

Обед

	Овощи по сезону	100	2,05	3,98	6,20	62,13	10,71	13,14	30,75	0,45	0,05	5	186,5	1,42
86	Суп картофельный с гренками	270	2,98	3,21	18,10	99,20	16,70	29,20	70,10	1,69	1,20	9,12	187,10	0,98
95	Биточки мясные	100	12,98	15,21	8,1	215,13	3,98	5,87	15,1	0,45	0,09	1,23	0	3,3
43	Капуста тушеная	180	4,23	3,98	18,21	119,4	88,9	35,2	68,1	1,45	0,09	5,9	126,98	1,23
86	Чай с сахаром и лимоном	200	0,56	0,09	18,40	65,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>910</b>	<b>27,68</b>	<b>27,63</b>	<b>95,33</b>	<b>700,1</b>	<b>209,03</b>	<b>113,11</b>	<b>294,15</b>	<b>6,04</b>	<b>1,54</b>	<b>37,25</b>	<b>504,08</b>	<b>9,13</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>52,68</b>	<b>55,64</b>	<b>232,5</b>	<b>1586,93</b>	<b>476,75</b>	<b>208,62</b>	<b>681,96</b>	<b>9,95</b>	<b>2,00</b>	<b>37,59</b>	<b>635,38</b>	<b>12,99</b>

2 неделя

Четверг

Завтрак

805	Каша манная молочная с маслом сливочным	255	2,43	3,46	11,50	82,40	56,07	7,99	48	0,15	0,029	0,45	29,2	0,207
1	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,88	1,2	0	0,05	0,02	0	0	50,5	0,1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	2,2	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,24
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
586	Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9,00	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>565</b>	<b>13,61</b>	<b>17,51</b>	<b>59,62</b>	<b>454,12</b>	<b>99,91</b>	<b>37,39</b>	<b>186,05</b>	<b>3,17</b>	<b>0,16</b>	<b>18,95</b>	<b>184,2</b>	<b>1,33</b>

Обед

91	Салат из припущенной капусты с растительным маслом	100	1,23	3,50	5,09	51,24	23,8	9,12	18,21	0,87	0,06	5,9	25,6	0,09
22	Суп вермишелевый	250	5,9	13,1	6,3	159,10	10,45	6,38	12,2	0,19	0,016	3,53	70,5	0,049
498	Котлета из мяса птицы	100	5,23	9,10	21,20	183,00	24,9	12,6	102,3	1,23	0,065	0,18	36,8	1,3
186	Гречка отварная с маслом	180	7,2	5,9	32,1	206,1	11,12	111,23	164,4	4,2	0,25	3,98	26,98	2,02
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,28	0,06	33,16	156,80	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>25,72</b>	<b>32,82</b>	<b>124,17</b>	<b>895,48</b>	<b>152,77</b>	<b>164,23</b>	<b>398,21</b>	<b>7,75</b>	<b>0,5</b>	<b>26,59</b>	<b>162,88</b>	<b>5,65</b>

Итого за день		1455	39,33	50,33	183,79	1349,6	252,68	201,62	584,26	10,92	0,66	45,54	347,08	6,98
2 неделя														
Пятница														
Завтрак														
	Котлета в тесте	120	9,2	13,8	22,9	287,9	25,4	13,5	95,1	1,22	0,24	0,24	45,2	1,1
68	Макаронны запеченные с яйцом	180	10,89	9,21	39,20	271,12	18,1	32,9	155,9	1,56	0,78	0,09	78,9	2,21
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
86	Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9,00	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>26,12</b>	<b>24,66</b>	<b>109,84</b>	<b>797,02</b>	<b>64,14</b>	<b>71,00</b>	<b>312,2</b>	<b>4,78</b>	<b>1,12</b>	<b>16,33</b>	<b>124,6</b>	<b>4,09</b>

Обед														
	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
78	Суп картофельный гороховый	250	5,30	3,10	15,98	230,50	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
15	Голубцы ленивые из говядины с соусом	100	9,6	11,01	11,17	182,49	38,8	18,9	47,9	0,7	0,06	9,77	115,08	0,97
20	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,46	5,60	22,89	186,30	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7
85	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>28,14</b>	<b>23,62</b>	<b>106,9</b>	<b>1009,93</b>	<b>220,6</b>	<b>142,00</b>	<b>422,54</b>	<b>6,93</b>	<b>0,69</b>	<b>22,34</b>	<b>518,68</b>	<b>5,04</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>54,26</b>	<b>48,28</b>	<b>216,74</b>	<b>1806,95</b>	<b>284,74</b>	<b>213,00</b>	<b>734,74</b>	<b>11,71</b>	<b>1,81</b>	<b>38,67</b>	<b>643,28</b>	<b>9,13</b>

2 неделя														
Суббота														
Завтрак														
40	Омлет натуральный с маслом	200	15,74	18,51	2,77	280,60	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
92	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
	Кондитерское изделие	120	3,23	11,23	14,98	156,80	32,5	46,05	71,8	1,42	0,5	6,2	15,88	6,03
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>560</b>	<b>26,67</b>	<b>32,94</b>	<b>67,75</b>	<b>706,20</b>	<b>219,60</b>	<b>91,90</b>	<b>432,95</b>	<b>5,82</b>	<b>0,72</b>	<b>7,08</b>	<b>358,73</b>	<b>15,30</b>

Обед														
51	Винегрет овощной (соленые)	100	0,91	7,02	6,01	81,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
35	Суп из овощей	250	1,53	3,30	8,90	144,00	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6
77	Бефстроганов	100	13,87	22,43	5,19	278,09	31,11	20,43	156,69	2,11	0,06	2,2	31,68	3,48
16	Макаронны отварные с маслом	180	6,87	9,25	27,30	231,60	13,98	24,7	61,2	1,45	0,14	0	26,1	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,70	12,6	3,4	3,4	0,66	0,01	6,5	163,4	0,76
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>750</b>	<b>28,74</b>	<b>43,44</b>	<b>103,34</b>	<b>997,63</b>	<b>179,21</b>	<b>103,92</b>	<b>389,40</b>	<b>6,85</b>	<b>0,39</b>	<b>30,00</b>	<b>416,77</b>	<b>10,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 310</b>	<b>55,41</b>	<b>76,38</b>	<b>171,09</b>	<b>1703,83</b>	<b>398,81</b>	<b>195,82</b>	<b>822,35</b>	<b>12,67</b>	<b>1,11</b>	<b>37,08</b>	<b>775,5</b>	<b>25,93</b>