

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен менеджмент»

Генеральный директор Милов А.Н.

по доверенности Торубаров Д.В.

«19» декабря 2023 г.

Согласовано:

Руководитель образовательного

учреждения

«...» 20__ г.

Примерное цикличное меню для организации горячего питания
обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО «Город Калуга» 2024г. (льготное питание)
/возрастная группа 7-11 лет/

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" 2024 год (льготный район) 1-4 класс

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего					Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
		всего													
Понедельник															
Завтрак															
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	205	10,20	101,10	98,12	341,26	125,3	57,2	186,9	2,02	0,3	0,45	56,6	1,2		
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		
Итого за "Завтрак"	545	18,8	112,95	163,46	760,66	138,9	73,2	225,84	7,38	3,16	0,55	58,6	4,69		
Обед															
Салат "Витаминный"	60	1,00	3,11	7,47	61,90	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,20	7,08	127,00	26,4	16,2	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63		
Котлета мясная	90	16,0	18,0	20,0	254,0	5,7	12,0	26,0	0,0	8,7	11,0	0,0	0,0		
Макаронные отварные с маслом	150	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8		
Напиток каркаде	180	0,40	0,70	7,40	37,00	1,00	1,00	3,00	8,60	1,30	18,40	0,50	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		
Итого за 'Обед'	740	30,38	35,17	94,37	830,14	154,48	91,6	249,67	12,38	10,31	44,01	535,97	5,07		
Итого за день	1285	49,18	148,12	257,83	1590,8	293,38	164,8	475,51	19,76	13,47	44,56	594,57	9,76		
Вторник															
Завтрак															
Запеканка творожная с манной крупой и сгущенным молоком	150	13,50	11,80	28,70	277,40	18,00	6,00	25,00	2,50	3,30	0,60	5,90	1,90		
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		
Итого за "Завтрак"	530	17,20	13,50	94,40	587,70	65,90	34,10	89,40	7,60	3,40	5,40	16,00	2,70		
Обед															
Винегрет овощной (соленые)	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7		
Суп картофельный гороховый	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59		
Капуста тушенная с мясом	200	10,60	17,40	11,40	245,40	8,40	11,80	19,20	12,20	18,60	50,00	46,00	4,00		
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,05	15,14	62,00	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		
Итого за 'Обед'	700	21,3	27,36	73,6	735,64	146,32	85,19	240,21	16,53	18,9	75,1	233,69	9,48		

Итого за день	1230	38,50	40,86	168,00	1323,34	212,22	119,29	329,61	24,13	22,30	80,50	249,69	12,18
I неделя													
Среда													
Завтрак													
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	8,80	98,70	62,70	321,10	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
Итого за "Завтрак"	505	22,75	118,31	122,9	817,96	398,7	86,41	401,4	3,13	0,25	1,62	207,33	9,81

Обед													
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	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	200	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	7,3	3,6	5,1	81,4	2,6	4,3	13	3,7	3,9	3,8	7,8	9,6
Рис отварной с маслом	150	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
Компот из смеси сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	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
Итого за 'Обед'	750	20,04	17,51	123,53	739,43	114,86	92,33	279,64	6,84	4,19	29,49	349,65	15,76
Итого за день	1255	42,79	135,82	246,43	1557,39	513,56	178,74	681,04	9,97	4,44	31,11	556,98	25,57

I неделя													
Четверг													
Завтрак													
Макароны запеченные с сыром и сливочным маслом	150	9,80	8,60	37,60	268,02	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
Итого за "Завтрак"	505	26,50	16,30	90,12	691,82	92,12	58,00	274,55	3,05	85,24	0,42	97,85	9,50

Обед													
Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
Борщ из свежей капусты	200	1,45	3,2	7,08	63,67	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
Плов из отварной курицы	200	15,70	19,90	35,40	303,20	106	11,1	205	1,8	0,1	0,4	129,7	0,1
Чай с сахаром	180	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
Итого за 'Обед'	700	23,12	30,36	89,08	646,51	241,81	69,75	375,65	5,27	0,27	15,51	322,89	5,62

Итого за день	1205	49,62	46,66	179,20	1338,33	333,93	127,75	650,20	8,32	85,51	15,93	420,74	15,12
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	-------	-------	--------	-------

Пятница
I неделя

Завтрак													
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	205	6,90	8,20	37,90	254,00	129,46	43,02	171,30	1,07	0,10	0,50	48,20	0,76
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,24
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
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
Итого за "Завтрак"	505	19,78	15,76	108,30	659,14	178,37	72,58	327,58	4,95	0,28	7,50	158,55	2,62

Обед													
Салат "Степной"	60	1,50	3,20	8,90	72,00	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
Рассольник "Ленинградский"	200	2,30	2,20	16,60	192,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
Макаронник с мясом	200	16,00	13,40	34,20	322,80	5,40	6,20	17,20	13,20	8,40	2,60	6,80	9,60
Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36,00	150,04	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	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
Итого за 'Обед'	700	24,95	20,23	122,02	876,38	120,84	66,96	194,01	17,12	8,65	18,28	255,11	12,62
Итого за день	1205	44,73	35,99	230,32	1535,52	299,21	139,54	521,59	22,07	8,93	25,78	413,66	15,24

Суббота
I неделя

Завтрак													
Ватрушка с творогом	100	12,23	9,95	41,82	345,70	66,22	17,11	132,48	0,94	0,11	2,1	31,75	3,38
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
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
Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
Итого за 'Завтрак'	500	17,85	12,15	118,38	714,58	114,15	45,19	196,88	6,01	0,22	6,90	41,85	4,17

Обед													
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
Суп крестьянский с крупой	200	1,53	2,13	8,20	116,90	19,4	16,05	37,5	0,55	0,05	16,6	179,9	0,4
Солянка "Детская"	240	2,59	15,85	17,38	250,54	105,51	148,14	2,27	0,17	0,09	5,5	126,87	1,13
Чай с сахаром	180	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
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
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
Итого за 'Обед'	740	10,09	25,30	71,83	646,17	224,37	206,97	177,75	3,56	1,05	27,10	442,67	6,75
Итого за день	1240	27,94	37,45	190,21	1360,75	338,52	252,16	374,63	9,57	1,27	34,00	484,52	10,92

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" 2024год (льготный рацион) 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
	всего	в порции	всего	в порции				Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E
	2 недели														
Понедельник															
Завтрак															
Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	225	6,30	4,10	25,10	165,25	18,10	7,20	18,90	3,90	6,90	2,21	3,60	3,20		
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	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		
Итого за "Завтрак"	505	16,74	14,56	69,29	481,91	245,2	40,15	187,26	6,05	7,01	3,31	112,51	4,63		
Обед															
Салат "Витаминный"	60	1,00	3,11	7,47	61,90	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45		
Рассольник "Ленинградский"	200	2,30	2,20	16,60	192,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54		
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		
Рис отварной с маслом	150	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8		
Напиток каркаде	180	0,40	0,70	7,40	37,00	1,00	1,00	3,00	8,60	1,30	18,40	0,50	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		
Итого за 'Обед '	750	31,49	34,09	100,59	936,74	146,75	109,05	437,57	13,59	1,66	30,95	623,52	7,28		
Итого за день	1255	48,23	48,65	169,88	1418,65	391,95	149,2	624,83	19,64	8,67	34,26	736,03	11,91		
Вторник															
Завтрак															
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	100	0,20	0,00	22,00	81,00	30,00	18,00	20,00	2,30	0,06	129,00	10,10	0,40		
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		
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		
Итого за "Завтрак"	510	17,6	18,00	63,50	484,80	110,30	42,35	128,85	4,60	9,93	137,68	50,55	12,11		
Обед															
Икра кабачковая консервированная	60	1,86	0,12	3,91	24,17	12,03	12,63	37,2	0,42	0,07	2,5	30,07	0,12		
Свекольник со сметаной	200	2,38	4,3	11,2	78,9	28,9	20,21	43,15	1,21	0,03	7,3	198,1	0,87		
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		
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,26	5,10	22,02	147,43	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7		
Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36,00	150,04	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 '	750	22,65	19,95	146,45	844,78	178,55	101,83	298,03	5,91	0,45	20,57	268,68	6,21		

Итого за день	1260	40,25	37,95	209,95	1329,58	288,85	144,18	426,88	10,51	10,38	158,25	319,23	18,32
Среда													
2 неделя													
Завтрак													
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	9,60	11,00	51,00	328,80	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
Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"	515	24,49	27,11	136,27	883,76	267,72	95,51	387,81	3,91	0,46	0,34	131,3	3,86
Обед													
Овощи по сезону	60	1,05	3,14	5,90	56,12	10,71	13,14	30,75	0,45	0,05	5	186,5	1,42
Суп картофельный с гречками	220	2,50	2,89	17,80	98,10	15,80	28,90	69,10	1,23	0,90	8,59	185,10	0,49
Биточки мясные	90	12,87	14,63	7,82	214,48	3,73	5,35	14,18	0,32	0,06	0,9	0	2,19
Капуста тушеная	150	4,01	3,74	17,17	118,37	87,7	34,6	67,5	1,36	0,08	5,6	126,87	0,92
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,05	15,14	62,00	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	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
Итого за 'Обед'	760	25,54	25,61	90,15	688,31	206,68	111,69	291,63	5,36	1,20	36,09	501,97	7,21
Итого за день	1275	50,03	52,72	226,42	1572,07	474,4	207,2	679,44	9,27	1,66	36,43	633,27	11,07
Четверг													
2 неделя													
Завтрак													
Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2,30	3,40	10,40	81,90	56,07	7,99	48	0,15	0,029	0,45	29,2	0,207
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	22	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
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
Итого за "Завтрак"	515	13,48	17,45	58,52	453,62	99,91	37,39	186,05	3,17	0,16	18,95	184,2	1,33
Обед													
Салат из припущенной капусты с растительным маслом	60	0,83	3,01	5,01	50,23	22,6	8,9	17,9	0,21	0,02	5,2	24,5	0,05
Суп вермишелевый	200	5,2	12,7	5,9	157,00	10,45	6,38	12,2	0,19	0,016	3,53	70,5	0,049
Котлета из мяса птицы	90	5,00	8,90	20,96	182,00	24,7	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,5	1,28
Гречка отварная с маслом	150	6,9	5,7	31,4	205,1	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,35	1,09
Компот из смеси сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	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
Итого за 'Обед'	740	24,07	31,49	121,91	868,07	151,25	162,28	396,5	6,19	0,39	25,05	160,85	4,65
Итого за день	1255	37,55	48,94	180,43	1321,69	251,16	199,67	582,55	9,36	0,55	44	345,05	5,98

2 неделя

Пятница

Завтрак

Котлета в тесте	100	8,6	12,5	21,5	226,7	25,4	13,5	95,1	1,22	0,24	0,24	45,2	1,1
Макароны запеченные с яйцом	150	10,20	8,90	38,50	270,20	17,1	32,2	155,1	1,32	0,15	0,08	78,1	1,9
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
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
Итого за "Завтрак"	510	24,83	23,05	107,74	734,9	63,14	70,3	311,4	4,54	0,49	16,32	123,8	3,79

Обед

Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
Суп картофельный гороховый	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
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
Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,26	5,10	22,02	147,43	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7
Чай с сахаром	180	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
Итого за 'Обед'	750	23,53	26,07	95,29	819,56	215,46	124,49	363,05	6,26	0,53	24,24	336,87	7,15
Итого за день	1260	48,36	49,12	203,03	1554,46	278,6	194,79	674,45	10,8	1,02	40,56	460,67	10,94

Суббота

Завтрак

Омлет натуральный с маслом	150	15,74	18,51	2,77	280,60	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
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	50	4,80	1,30	27,20	146,70	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0	0,4
Кондитерское изделие	100	4,58	11,12	15,16	165,10	32,5	46,08	78,5	2,13	0,9	7,4	101,2	7,02
Итого за 'Завтрак'	500	27,02	32,53	62,53	685,20	212,80	82,23	415,85	6,13	1,72	8,28	444,05	15,91

Обед

Винегрет овощной (соленые)	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
Суп из овощей	200	1,53	3,30	8,90	144,00	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6
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
Макароны отварные с маслом	150	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8
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
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	29,62	123,70	12,6	3,4	3,4	0,66	0,01	6,5	163,4	0,76
Итого за 'Обед'	750	28,55	42,22	101,37	975,03	178,36	102,82	389,10	6,71	0,38	30,00	415,87	10,53
Итого за день	1 250	55,57	74,75	163,90	1660,23	391,16	185,05	804,95	12,84	2,10	38,28	859,92	26,44