

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен менеджмент»

Генеральный директор Милов А.Н.

по Доверенности Торубаров Д.В.

« 20 » _____ 20 23 г.



Согласовано:

Руководитель образовательного

учреждения _____

« _____ » _____ 20 ____ г.

Примерное цикличное меню для организации горячего питания

обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

МО «Город Калуга» 2023г. (льготное питание)

/возрастная группа 12 лет и старше/

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" 2023году (льготный район) 5-11 класс**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				

Понедельник

1 неделя

Завтрак

302	Каша геркулесовая молочная жидкая 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
	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,24
	Кондитерские изделия	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
692	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'	555	24,44	114,91	137,26	787,79	226,11	76,51	376,09	4,34	0,29	7,72	166,9	9,78

Обед

125	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
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	4,5	8,9	98,7	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
462	Тефтели из говядины с соусом	100	8,40	15,40	11,30	218,00	9,1	9,7	28,8	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1
516	Макаронные отварные с маслом	180	7,20	9,56	28,10	256,30	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
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,56	0,09	18,40	65,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого за 'Обед'	890	25,8	36,81	112,92	863,54	146,99	89,68	252,61	4,72	0,36	31,41	382,5	6,88
	Итого за день		50,24	151,72	250,18	1651,33	373,1	166,19	628,7	9,06	0,65	39,13	549,4	16,66

Вторник

1 неделя

Завтрак

334	Макаронны, запеченные с сыром и маслом сливочным	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
685	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'	555	25,3	15,95	91,26	691,03	29,22	45,85	203,94	3,01	85,18	0,04	87,9	1,99

Обед

101	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
236	Суп "Картофельный" с макаронными изделиями	250	2,60	2,80	17,30	105,60	13,70	24,90	61,40	0,90	0,10	7,69	181,20	0,45
498	Котлета из мяса птицы	100	5,60	9,20	21,18	189,60	24,7	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,5	1,28
520	Пюре картофельное с маслом	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

	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	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
639	Компот из сухофруктов	200	1,28	0,06	33,16	156,80	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Итого за 'Обед '	890	19,87	19,13	125,77	803,72	173,11	107,13	396,00	4,68	0,49	28,73	284,87	4,74
	Итого за День		45,17	35,08	217,03	1494,75	202,33	152,98	599,94	7,69	85,67	28,77	372,77	6,73

1 неделя

Завтрак

128	Омлет с морковью	180	9,80	11,40	5,20	165,30	56,38	31,04	158,30	2,08	0,07	0,00	141,70	1,90
	Овоши 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
	Кондитерские изделия	1 шт	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	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,56	0,09	18,40	65,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого за 'Завтрак '	570	22,91	19,18	101,18	661,33	95,44	69,34	269,29	5,35	0,26	25,5	334,55	4,95

Обед

	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,98	7,02	5,02	81,07	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,95	4,13	8,01	132,50	26,4	16,2	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
	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
511	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
	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	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Напиток каркаде	200	0,42	0,72	7,98	38,10	1,00	1,00	3,00	8,60	1,30	18,40	0,50	0,00
	Итого за 'Обед '	890	23,04	27,45	133,53	911,21	129,09	85,68	258,02	11,68	1,59	33,91	349,65	8,53
	Итого за День		45,95	46,63	234,71	1572,54	224,53	155,02	527,31	17,03	1,85	59,41	684,2	13,48

1 неделя

Четверг

Завтрак

359	Суфле творожно-шоколадное с стуженным молоком	180	16,20	7,90	21,30	226,80	171,44	22,43	195,80	0,49	0,05	0,43	48,10	0,49
	Фрукты 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
648	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 '	560	19,92	9,6	86,96	537,08	219,37	50,51	260,2	5,56	0,16	5,23	58,20	1,28

Обед

132	Рассолыник "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
78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	100	1,20	6,98	5,98	81,13	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7

	Жаркое по-домашнему	240	16,90	19,70	27,10	398,25	20,45	39,30	97,50	1,60	0,23	12,00	29,50	3,42
	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	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
685	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 'Обед'	850	27,36	30,18	91,24	881,32	141,97	100,99	283,55	5,19	0,45	23,38	214,49	8,85
	Итого за день		47,28	39,78	178,2	1418,4	361,34	151,5	543,75	10,75	0,61	28,61	272,69	10,13

Пятница

1 неделя

Завтрак

302	Каша рисовая молочная жидкая 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
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
	Кондитерские изделия	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	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
685	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'	555	20,88	23,46	138,42	833,05	67,71	93,76	283,53	5,4	0,45	4,84	56,85	2,97

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
139	Суп картофельный с горохом	250	5,30	3,10	15,98	230,50	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
	Солянка летская с ветчиной	240	5,9	3,12	7,2	73,2	36,79	12,60	28,50	0,47	0,03	36,28	114,00	0,47
	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	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
631	Компот из свежих яблок	200	0,27	0,27	36,00	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14
	Итого за 'Обед'	850	17,26	14,67	91,51	673,98	179,68	87,33	248,01	5,59	0,35	49,88	304,6	6,09
	Итого за день		38,14	38,13	229,93	1507,03	247,39	181,09	531,54	10,99	0,8	54,72	361,45	9,06

Суббота

1 неделя

Завтрак

340	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
692	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
	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	100	1,20	6,98	5,98	81,13	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
	Итого за 'Завтрак'	550	23,64	28,39	53,35	601,23	202,32	49,24	363,06	4,83	0,83	6,38	344,04	11,59

Обед

	Винегрет	100	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
135	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
	Бифстроганов	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
516	Макароны отварные с маслом	180	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	75	15	75	0,6	0,06		3	1,8
705	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
	Итого за 'Обед'	890	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		52,19	70,61	154,72	1576,26	380,68	152,06	752,16	11,54	1,21	36,38	759,91	22,12

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных
МО "Город Калуга" 2023году (льготный рацион) 5-11 класс**

Понедельник

2 недели

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
302	Каша пшенная молочная жидкая 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						
	Бутерброд с сыром	60	7,43	9,68	13,01	181,12	214,8	18,65	134,02	0,69	0,05	1,1	108,41	1,04						
	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						
685	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'	565	21,56	22,83	104,4	748,32	356,5	75,96	339,66	3,22	0,2	1,6	157,11	2,19						

Обед

	Салат из свежих овощей с сыром запеченный	100	11,10	27,20	5,90	31,20	177,98	38,72	188,10	1,22	0,10	2,87	104,80	1,41
135	Суп "Овощной"	250	1,98	3,98	9,02	168,00	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6
443	Плов из птицы	240	16,80	21,20	36,80	311,13	106	11,1	205	1,8	0,1	0,4	129,7	0,1
	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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
685	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 'Обед'	850	34,96	53,59	93,08	710,97	388,88	96,52	543,74	5,68	0,37	19,07	429,4	4,3
	Итого за день		56,52	76,42	197,48	1459,29	745,38	172,48	883,4	8,9	0,57	20,67	586,51	6,49

Вторник

2 недели

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
	Макароньы, запеченные с сыром и маслом	180	10,11	9,30	39,70	278,10	16,9	31,3	144,6	1,45	0,13	0,04	87,2	1,6
334	спивочным	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
	Хлеб пшеничный	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9,00	0,8	0,002	16	0,5	0,007
686	Чай с лимоном и сахаром	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'	560	25,34	24,75	110,34	804,00	56,04	59,5	274,8	4,07	0,42	16,28	132,9	3,097

Обед

78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	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
124	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
388	Шницель рыбный	100	9,02	9,01	9,13	152,14	30,6	8,48	34,4	0,35	0,08	1,5	9,39	3,51
511	Рис отварной с маслом	180	4,02	4,98	39,70	221,10	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	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	3	1,8	

631	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
	Итого за 'Обед'	890	21,76	28,00	127,25	875,11	176,93	95,06	283,01	5,05	0,3	21,11	230,74	9,97
	Итого за день		47,1	52,75	237,59	1679,11	232,97	154,56	557,81	9,12	0,72	37,39	363,64	13,07

Среда

2 недели

Завтрак

	Яйчная каша с гренками	200	7,9	0,98	18,9	112,1	37,96	8,34	28,6	0,39	0,012	5,09	18,8	0
	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
	Кондитерские изделия	1 шт	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
692	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'	555	18,45	8,63	97,28	541,92	131,58	48,49	183,34	3,16	0,22	14,97	221,6	10,16

Обед

43	Салат из припущенной капусты с морковью	100	1,13	3,55	5,99	58,90	24,5	9,9	18,2	0,34	0,02	5,5	26,2	0,06
139	Суп картофельный с горохом	250	4,98	2,78	16,98	223,12	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
	Рагу овощное с курицей	280	10,2	3,1	5,9	85,9	18,07	43,33	88,2	0,96	0,065	20,63	102,7	0,96
	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
705	Напиток пиллсховый	200	0,22	0,06	26,98	105,23	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,04
	Итого за 'Обед'	890	21,41	10,65	82,17	612,39	159,83	111,59	297,76	4,14	0,38	35,23	316,66	3,84
	Итого за день		35,94	19,46	127,53	999,19	228,22	134,13	405,1	5,85	85,46	35,68	346,56	4,43

Четверг

2 недели

Завтрак

366	Запеканка из творога со ступенным молоком	180	28,01	19,23	22,10	389,90	240,16	35,09	329,02	0,8	0,07	4,5	127,5	1,26
	Фрукты 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
648	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'	560	31,73	20,93	87,76	700,18	288,09	63,17	393,42	5,87	0,18	9,3	137,6	2,05

Обед

39	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
	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
	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
520	Пюре картофельное с маслом	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
	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

639	Компот из сухофруктов	200	1,28	0,06	33,16	156,80	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Итого за 'Обед'	870	26,37	34,92	107,82	886,03	198,28	96,68	279,17	4,01	0,37	36,67	541,45	5,36
	Итого за День		58,1	55,85	195,58	1586,21	486,37	159,85	672,59	9,88	0,55	45,97	679,05	7,41

Пятница

2 недели

Завтрак

302	Каша манная 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
	Йогурт	95	9,00	4,50	2,52	155,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
	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
685	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'	580	14,53	8,81	45,36	386,8	68,39	22,54	107,34	1,71	85,08	0,45	29,9	0,59

Обед

125	Салат "Степной"	100	1,59	3,90	9,20	72,98	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	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
498	Котлета из мяса птицы	100	5,60	9,20	21,18	189,60	24,7	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,5	1,28
516	Макароны отварные с маслом	180	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		3	1,8
686	Чай с лимоном и сахаром	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 'Обед'	880	20,98	27,11	105,03	739,5	162,59	92,08	325,21	5,25	0,36	31,08	315,3	5,06
	Итого за День		35,51	35,92	150,39	1126,3	230,98	114,62	432,55	6,96	85,44	31,53	345,2	5,65

Суббота

2 недели

Завтрак

	Ватрушка с творогом	120	12,23	9,95	41,82	345,70	66,22	17,11	132,48	0,94	0,11	2,1	31,75	3,38
648	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	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
	Итого за 'Завтрак'	530	18,85	12,45	123,78	743,88	121,05	55,09	222,98	6,61	0,27	6,90	41,85	4,56

Обед

	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,53	6,03	8,80	91,65	11,2	15,5	22,56	0,3	0,02	5,5	816	2,8
134	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
214	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
685	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 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	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед'	890,00	9,73	25,22	75,74	659,73	223,71	210,49	174,87	3,38	1,03	27,60	1126,3	6,83
	Итого за День		28,58	37,67	199,52	1403,61	344,76	265,58	397,85	9,99	1,30	34,50	1168,1	11,39