

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 циклическое 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 рацион) 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**

I 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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555</b>	<b>24,44</b>	<b>114,91</b>	<b>137,26</b>	<b>787,79</b>	<b>226,11</b>	<b>76,51</b>	<b>376,09</b>	<b>4,34</b>	<b>0,29</b>	<b>7,72</b>	<b>166,9</b>	<b>9,78</b>

**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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>25,8</b>	<b>36,81</b>	<b>112,92</b>	<b>863,54</b>	<b>146,99</b>	<b>89,68</b>	<b>252,61</b>	<b>4,72</b>	<b>0,36</b>	<b>31,41</b>	<b>382,5</b>	<b>6,88</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,24</b>	<b>151,72</b>	<b>250,18</b>	<b>1651,33</b>	<b>373,1</b>	<b>166,19</b>	<b>628,7</b>	<b>9,06</b>	<b>0,65</b>	<b>39,13</b>	<b>549,4</b>	<b>16,66</b>

**Вторник**

I 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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555</b>	<b>25,3</b>	<b>15,95</b>	<b>91,26</b>	<b>691,03</b>	<b>29,22</b>	<b>45,85</b>	<b>203,94</b>	<b>3,01</b>	<b>85,18</b>	<b>0,04</b>	<b>87,9</b>	<b>1,99</b>

**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
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>890</b>	<b>19,87</b>	<b>19,13</b>	<b>125,77</b>	<b>803,72</b>	<b>173,11</b>	<b>107,13</b>	<b>396,00</b>	<b>4,68</b>	<b>0,49</b>	<b>28,73</b>	<b>284,87</b>	<b>4,74</b>
	<b>Итого за День</b>		<b>45,17</b>	<b>35,08</b>	<b>217,03</b>	<b>1494,75</b>	<b>202,33</b>	<b>152,98</b>	<b>599,94</b>	<b>7,69</b>	<b>85,67</b>	<b>28,77</b>	<b>372,77</b>	<b>6,73</b>

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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>570</b>	<b>22,91</b>	<b>19,18</b>	<b>101,18</b>	<b>661,33</b>	<b>95,44</b>	<b>69,34</b>	<b>269,29</b>	<b>5,35</b>	<b>0,26</b>	<b>25,5</b>	<b>334,55</b>	<b>4,95</b>

**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
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>890</b>	<b>23,04</b>	<b>27,45</b>	<b>133,53</b>	<b>911,21</b>	<b>129,09</b>	<b>85,68</b>	<b>258,02</b>	<b>11,68</b>	<b>1,59</b>	<b>33,91</b>	<b>349,65</b>	<b>8,53</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,95</b>	<b>46,63</b>	<b>234,71</b>	<b>1572,54</b>	<b>224,53</b>	<b>155,02</b>	<b>527,31</b>	<b>17,03</b>	<b>1,85</b>	<b>59,41</b>	<b>684,2</b>	<b>13,48</b>

1 неделя

**Четверг**

**Завтрак**

359	Суфле творожно-шоколадное с ступенным 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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>560</b>	<b>19,92</b>	<b>9,6</b>	<b>86,96</b>	<b>537,08</b>	<b>219,37</b>	<b>50,51</b>	<b>260,2</b>	<b>5,56</b>	<b>0,16</b>	<b>5,23</b>	<b>58,20</b>	<b>1,28</b>

**Обед**

132	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
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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>850</b>	<b>27,36</b>	<b>30,18</b>	<b>91,24</b>	<b>881,32</b>	<b>141,97</b>	<b>100,99</b>	<b>283,55</b>	<b>5,19</b>	<b>0,45</b>	<b>23,38</b>	<b>214,49</b>	<b>8,85</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,28</b>	<b>39,78</b>	<b>178,2</b>	<b>1418,4</b>	<b>361,34</b>	<b>151,5</b>	<b>543,75</b>	<b>10,75</b>	<b>0,61</b>	<b>28,61</b>	<b>272,69</b>	<b>10,13</b>

**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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555</b>	<b>20,88</b>	<b>23,46</b>	<b>138,42</b>	<b>833,05</b>	<b>67,71</b>	<b>93,76</b>	<b>283,53</b>	<b>5,4</b>	<b>0,45</b>	<b>4,84</b>	<b>56,85</b>	<b>2,97</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
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 детская 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>850</b>	<b>17,26</b>	<b>14,67</b>	<b>91,51</b>	<b>673,98</b>	<b>179,68</b>	<b>87,33</b>	<b>248,01</b>	<b>5,59</b>	<b>0,35</b>	<b>49,88</b>	<b>304,6</b>	<b>6,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,14</b>	<b>38,13</b>	<b>229,93</b>	<b>1507,03</b>	<b>247,39</b>	<b>181,09</b>	<b>531,54</b>	<b>10,99</b>	<b>0,8</b>	<b>54,72</b>	<b>361,45</b>	<b>9,06</b>

**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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>23,64</b>	<b>28,39</b>	<b>53,35</b>	<b>601,23</b>	<b>202,32</b>	<b>49,24</b>	<b>363,06</b>	<b>4,83</b>	<b>0,83</b>	<b>6,38</b>	<b>344,04</b>	<b>11,59</b>

**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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>28,55</b>	<b>42,22</b>	<b>101,37</b>	<b>975,03</b>	<b>178,36</b>	<b>102,82</b>	<b>389,10</b>	<b>6,71</b>	<b>0,38</b>	<b>30,00</b>	<b>415,87</b>	<b>10,53</b>
	<b>Итого за День</b>		<b>52,19</b>	<b>70,61</b>	<b>154,72</b>	<b>1576,26</b>	<b>380,68</b>	<b>152,06</b>	<b>752,16</b>	<b>11,54</b>	<b>1,21</b>	<b>36,38</b>	<b>759,91</b>	<b>22,12</b>



**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						
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>565</b>	<b>21,56</b>	<b>22,83</b>	<b>104,4</b>	<b>748,32</b>	<b>356,5</b>	<b>75,96</b>	<b>339,66</b>	<b>3,22</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>157,11</b>	<b>2,19</b>						

**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
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>850</b>	<b>34,96</b>	<b>53,59</b>	<b>93,08</b>	<b>710,97</b>	<b>388,88</b>	<b>96,52</b>	<b>543,74</b>	<b>5,68</b>	<b>0,37</b>	<b>19,07</b>	<b>429,4</b>	<b>4,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,52</b>	<b>76,42</b>	<b>197,48</b>	<b>1459,29</b>	<b>745,38</b>	<b>172,48</b>	<b>883,4</b>	<b>8,9</b>	<b>0,57</b>	<b>20,67</b>	<b>586,51</b>	<b>6,49</b>

**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	сливочным	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>560</b>	<b>25,34</b>	<b>24,75</b>	<b>110,34</b>	<b>804,00</b>	<b>56,04</b>	<b>59,5</b>	<b>274,8</b>	<b>4,07</b>	<b>0,42</b>	<b>16,28</b>	<b>132,9</b>	<b>3,097</b>

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

**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
	Овоши 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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555</b>	<b>18,45</b>	<b>8,63</b>	<b>97,28</b>	<b>541,92</b>	<b>131,58</b>	<b>48,49</b>	<b>183,34</b>	<b>3,16</b>	<b>0,22</b>	<b>14,97</b>	<b>221,6</b>	<b>10,16</b>

**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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>21,41</b>	<b>10,65</b>	<b>82,17</b>	<b>612,39</b>	<b>159,83</b>	<b>111,59</b>	<b>297,76</b>	<b>4,14</b>	<b>0,38</b>	<b>35,23</b>	<b>316,66</b>	<b>3,84</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35,94</b>	<b>19,46</b>	<b>127,53</b>	<b>999,19</b>	<b>228,22</b>	<b>134,13</b>	<b>405,1</b>	<b>5,85</b>	<b>85,46</b>	<b>35,68</b>	<b>346,56</b>	<b>4,43</b>

**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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>560</b>	<b>31,73</b>	<b>20,93</b>	<b>87,76</b>	<b>700,18</b>	<b>288,09</b>	<b>63,17</b>	<b>393,42</b>	<b>5,87</b>	<b>0,18</b>	<b>9,3</b>	<b>137,6</b>	<b>2,05</b>

**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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>870</b>	<b>26,37</b>	<b>34,92</b>	<b>107,82</b>	<b>886,03</b>	<b>198,28</b>	<b>96,68</b>	<b>279,17</b>	<b>4,01</b>	<b>0,37</b>	<b>36,67</b>	<b>541,45</b>	<b>5,36</b>
	<b>Итого за День</b>		<b>58,1</b>	<b>55,85</b>	<b>195,58</b>	<b>1586,21</b>	<b>486,37</b>	<b>159,85</b>	<b>672,59</b>	<b>9,88</b>	<b>0,55</b>	<b>45,97</b>	<b>679,05</b>	<b>7,41</b>

**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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>580</b>	<b>14,53</b>	<b>8,81</b>	<b>45,36</b>	<b>386,8</b>	<b>68,39</b>	<b>22,54</b>	<b>107,34</b>	<b>1,71</b>	<b>85,08</b>	<b>0,45</b>	<b>29,9</b>	<b>0,59</b>

**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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>880</b>	<b>20,98</b>	<b>27,11</b>	<b>105,03</b>	<b>739,5</b>	<b>162,59</b>	<b>92,08</b>	<b>325,21</b>	<b>5,25</b>	<b>0,36</b>	<b>31,08</b>	<b>315,3</b>	<b>5,06</b>
	<b>Итого за День</b>		<b>35,51</b>	<b>35,92</b>	<b>150,39</b>	<b>1126,3</b>	<b>230,98</b>	<b>114,62</b>	<b>432,55</b>	<b>6,96</b>	<b>85,44</b>	<b>31,53</b>	<b>345,2</b>	<b>5,65</b>

**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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>530</b>	<b>18,85</b>	<b>12,45</b>	<b>123,78</b>	<b>743,88</b>	<b>121,05</b>	<b>55,09</b>	<b>222,98</b>	<b>6,61</b>	<b>0,27</b>	<b>6,90</b>	<b>41,85</b>	<b>4,56</b>

**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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890,00</b>	<b>9,73</b>	<b>25,22</b>	<b>75,74</b>	<b>659,73</b>	<b>223,71</b>	<b>210,49</b>	<b>174,87</b>	<b>3,38</b>	<b>1,03</b>	<b>27,60</b>	<b>1126,3</b>	<b>6,83</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>28,58</b>	<b>37,67</b>	<b>199,52</b>	<b>1403,61</b>	<b>344,76</b>	<b>265,58</b>	<b>397,85</b>	<b>9,99</b>	<b>1,30</b>	<b>34,50</b>	<b>1168,1</b>	<b>11,39</b>