

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен менеджмент»

Генеральный директор Милов А.Н.

по доверенности Торубаров Д.В.

« 30 » сентября 2023 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 7-11 лет/

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" 2023год (льготный рацион) 1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е

Понедельник

1 неделя

Завтрак

302	Каша геркулесовая молочная жидкая 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
	Яйцо 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 '	505	23,38	107,81	135,46	757,64	226,11	76,51	376,09	4,34	0,29	7,72	166,9	9,78

Обед

125	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
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	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
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	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	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
686	Чай с лимоном и сахаром	180	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого за 'Обед '	750	23,16	32,01	94,84	765,91	146,99	89,68	252,61	4,72	0,36	31,41	382,5	6,88
	Итого за день		46,54	139,82	230,30	1523,55	373,1	166,19	628,7	9,06	0,65	39,13	549,4	16,66

Вторник

1 неделя

Завтрак

334	Макароны, запеченные с сыром и маслом сливочным	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
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 '	505	24,8	14,75	87,76	660,42	36,12	55,75	230,04	3,61	85,23	0,04	87,9	2,38

Обед

101	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
236	Суп "Картофельный" с макаронными изделиями	200	2,00	2,00	16,00	96,00	13,70	24,90	61,40	0,90	0,10	7,69	181,20	0,45
498	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
520	Пюре картофельное с маслом	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
	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	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Итого за 'Обед '	720	18,26	17,3	121,53	723,34	173,11	107,13	396,00	4,68	0,49	28,73	284,87	4,74
	Итого за день		43,06	32,05	209,29	1383,76	209,23	162,88	626,04	8,29	85,72	28,77	372,77	7,12

Среда

1 неделя

Завтрак

128	Омлет с морковью	150	9,00	10,20	4,50	146,20	56,38	31,04	158,30	2,08	0,07	0,00	141,70	1,90
	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	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	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого за 'Завтрак '	500	20,78	17,1	96,92	633,22	102,34	79,24	295,39	5,95	0,31	25,5	334,55	5,34

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
124	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
	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	150	3,71	4,42	38,90	210,20	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	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
	Итого за 'Обед '	750	21,28	24,59	131,59	896,53	129,09	85,68	258,02	11,68	1,59	33,91	349,65	8,53
	Итого за день		42,06	41,69	228,51	1529,75	231,43	164,92	553,41	17,63	1,9	59,41	684,2	13,87

Четверг

1 неделя

Завтрак

359	Суфле творожно-шоколадное с стуженным молоком	150	15,60	7,10	20,60	211,80	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 плодо-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	19,32	8,8	86,26	522,08	219,37	50,51	260,2	5,56	0,16	5,23	58,20	1,28

Обед

132	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
78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	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
	Жаркое по-домашнему	200	16,00	18,50	26,20	336,02	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	180	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 '	700	24,27	27,96	89,4	807,96	141,97	100,99	283,55	5,19	0,45	23,38	214,49	8,85
	Итого за день		43,59	36,76	175,66	1330,04	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	205	9,60	11,00	51,00	328,80	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 '	505	20,37	22,56	137,52	829,98	67,71	93,76	283,53	5,4	0,49	4,84	56,85	2,97

Обед

	Винегрет овощной (соленье)	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
139	Суп картофельный с горохом	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
	Солянка детская с ветчиной	200	5,1	2,6	6,4	71,1	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	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
631	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
	Итого за 'Обед '	700	15,84	12,78	89,46	649,38	179,68	87,33	248,01	5,59	0,35	49,88	304,6	6,09
	Итого за день		36,21	35,34	226,98	1479,36	247,39	181,09	531,54	10,99	0,84	54,72	361,45	9,06

Суббота

1 неделя

Завтрак

340	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
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 '	500	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	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
135	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
516	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
	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 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		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 учреждениях
МО "Город Калуга" 2023год (льготный рацион) 1-4 класс**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Понедельник

2 неделя

Завтрак

302	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	225	8,60	10,20	47,30	317,50	129,4	43,01	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2	0,76
	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
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 '	505	19,04	20,66	91,49	634,16	356,5	75,96	339,66	3,22	0,2	1,6	157,11	2,19

Обед

	Салат из свеклы с сыром запеченный	60	10,50	26,70	5,00	30,10	177,98	38,72	188,10	1,22	0,10	2,87	104,80	1,41
135	Суп "Овощной"	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
443	Плов из птицы	200	15,70	19,90	35,40	303,20	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	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
685	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
	Итого за 'Обед '	700	32,81	51,11	90,66	677,94	388,88	96,52	543,74	5,68	0,37	19,07	429,4	4,3
	Итого за день		51,85	71,77	182,15	1312,1	745,38	172,48	883,4	8,9	0,57	20,67	586,51	6,49

Вторник

2 неделя

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
334	Макаронные изделия, запеченные с сыром и маслом сливочным	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
	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	0,23	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	24,43	22,75	106,84	732,72	62,94	69,4	300,9	4,67	0,47	16,28	132,9	3,49

Обед

78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	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
124	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
388	Шницель рыбный	90	8,96	8,44	8,88	147,30	30,6	8,48	34,4	0,35	0,08	1,5	9,39	3,51
511	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
	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	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

	Итого за 'Обед '	720	20,11	23,54	122,42	852,78	176,93	95,06	283,01	5,05	0,3	21,11	230,74	9,97
	Итого за день		44,54	46,29	229,26	1585,5	239,87	164,46	583,91	9,72	0,77	37,39	363,64	13,46

Среда

2 неделя

Завтрак

	Яйчная каша с гренками	150	7,2	0,6	18,1	106,7	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
	Итого за 'Завтрак '	500	17,75	8,25	96,48	536,52	131,58	48,49	183,34	3,16	0,22	14,97	221,6	10,16

Обед

43	Салат из припущенной капусты с морковью	60	0,94	3,05	5,66	53,80	24,5	9,9	18,2	0,34	0,02	5,5	26,2	0,06
139	Суп картофельный с горохом	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
	Рагу овощное с курицей	240	9,8	2,7	5,3	84,5	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	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
705	Напиток цитрусовый	180	0,20	0,04	25,73	104,10	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,04
	Итого за 'Обед '	740	20,52	9,65	78,51	591,64	159,83	111,59	297,76	4,14	0,38	35,23	316,66	3,84
	Итого за день		34,92	18,4	122,77	977,94	228,22	134,13	405,1	5,85	85,46	35,68	346,56	4,43

Четверг

2 неделя

Завтрак

366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	27,03	19,08	21,55	366,04	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 '	530	30,75	20,78	87,21	676,32	288,09	63,17	393,42	5,87	0,18	9,3	137,6	2,05

Обед

39	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
	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
	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	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
	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	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Итого за 'Обед '	750	25,2	33,1	105,2	822,56	198,28	96,68	279,17	4,01	0,37	36,67	541,45	5,36
	Итого за день		55,95	53,88	192,41	1498,88	486,37	159,85	672,59	9,88	0,55	45,97	679,05	7,41

Пятница

2 неделя

Завтрак

302	Каша манная 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
	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 '	530	14,4	8,75	44,26	386,3	68,39	22,54	107,34	1,71	85,08	0,45	29,9	0,59

Обед

125	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
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	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
498	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
516	Макаронны 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	75	15	75	0,6	0,06		3	1,8
686	Чай с лимоном и сахаром	180	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 '	740	19,76	25,51	104,5	729,91	162,59	92,08	325,21	5,25	0,36	31,08	315,3	5,06
	Итого за день		34,16	34,26	148,76	1116,21	230,98	114,62	432,55	6,96	85,44	31,53	345,2	5,65

Суббота

2 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
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	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 '		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	0,53	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	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
214	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
685	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	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		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		27,58	37,37	194,12	1374,31	337,86	255,68	371,75	9,39	1,25	34,50	1168,1	11,00