Примерное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях МО "Город Калуга" 2022год (льготный рацион) 5-11класс

№	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
	1 неделя													
	Понедельник 1 день													
	Завтрак													
302	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	255	9,60	11,00	51,00	328,80	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0	0,86
3	Сыр порционный	20	6,10	7,80	1,10	103,90	151,15	7,52	81,2	0,14	0	0,5	60,16	0,05
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
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	166,00	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 '	**545,00**	**23,47**	**29,80**	**102,20**	**762,38**	**253,25**	**83,17**	**338,00**	**2,96**	**0,37**	**1,22**	**121,11**	**8,52**
	Обед													
43	Салат из припущенной капусты с морковью	100	1,56	5,08	9,43	89,72	40,97	16,62	30,37	0,56	0,03	5	210,3	2,32
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,80	2,70	20,75	240,00	15,33	24,21	63,77	0,99	0,12	2,5	225,4	0,68
443	Плов из птицы	280	17,90	23,20	41,30	352,80	116,1	10,7	222	1,76	0,11	0,44	142,6	0,11
639	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	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
	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 '	**870,00**	**28,40**	**32,16**	**130,12**	**956,26**	**254,90**	**76,43**	**417,24**	**4,57**	**0,37**	**20,94**	**581,30**	**5,30**
	Итого за день		**51,87**	**61,96**	**232,32**	**1718,64**	**508,15**	**159,60**	**755,24**	**7,53**	**0,74**	**22,16**	**702,41**	**13,82**
	1 неделя													
	Вторник 2 день													
	Завтрак													
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,74	18,51	2,77	320,00	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
	Маринад из моркови	100	2,57	10,10	13,15	153,70	31,4	45,05	70,8	1,32	0,1	5,4	1588	5,02
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
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	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Итого за 'Завтрак '	**550,00**	**22,69**	**32,82**	**60,96**	**713,26**	**160,20**	**80,75**	**374,34**	**5,84**	**0,28**	**5,90**	**1947,3**	**6,98**

Обед

25	Салат "Степной"	100	1,60	5,20	8,40	86,90	21,06	22,06	50,19	0,74	0,07	5	436,7	2,39
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	4,07	13,70	99,80	33,95	25,7	51,8	1,2	0,06	4,5	257,7	0,87
462	Тефтели из говядины	110	8,40	15,40	11,30	218,00	9,1	9,7	28,8	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,80	37,70	246,10	13,2	132	196	4,32	0,24	3,78	31,5	1,3
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
	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
	Итого за 'Обед '	**880,00**	**25,80**	**32,91**	**127,04**	**913,74**	**171,81**	**217,76**	**431,29**	**8,52**	**0,54**	**20,28**	**996**	**10,61**
	Итого за день		**48,49**	**65,73**	**188,00**	**1627,00**	**332,01**	**298,51**	**805,63**	**14,36**	**0,82**	**26,18**	**2943,3**	**17,59**

1 неделя

Среда 3 день

Завтрак

366	Запеканка из творога	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 свежие	200	0,80	0,80	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
648	Кисель плодовоягодный с витамином "С"	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '	**550,00**	**27,85**	**19,88**	**67,51**	**560,82**	**281,19**	**53,27**	**367,32**	**5,27**	**0,13**	**9,30**	**137,60**	**1,66**

Обед

39	Салат витаминный	100	1,67	5,19	12,40	103,20	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2	2,42
139	Суп картофельный с горохом	250	5,80	2,80	19,20	126,30	33,3	37,4	105,1	1,95	0,23	2,5	177,06	0,64
498	Гуляш из мякоти птицы с соусом	100	19,20	22,50	3,90	296,10	21,1	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,3
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0,9
685	Напиток каркаде с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,88	0,45	0	0	0,06	0	0	0	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
	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 '	**870,00**	**39,59**	**42,45**	**108,09**	**977,92**	**196,35**	**137,40**	**498,30**	**7,87**	**0,67**	**9,17**	**837,16**	**8,45**
	Итого за день		**67,44**	**62,33**	**175,60**	**1538,74**	**477,54**	**190,67**	**865,62**	**13,14**	**0,80**	**18,47**	**974,76**	**10,11**

1 неделя

Четверг 4 день

Завтрак

498	Котлета из мяса птицы	100	5,60	9,80	23,30	202,40	27,4	13,4	112,7	1,03	0,05	0,2	40,5	1,4
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,80	37,70	246,10	13,2	132	196	4,32	0,24	3,78	31,5	1,3
	Огурец соленый	40	0,24	0,03	0,50	5,00	4,16	7,13	0,2	0,01	2,6	1,49	0,03	2
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

	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 'Завтрак '	**550,00**	**17,17**	**17,48**	**92,94**	**603,50**	**58,50**	**167,23**	**344,00**	**6,76**	**2,94**	**21,47**	**72,53**	**5,10**

Обед

71	Винегрет овощной (соленьями)	100	1,49	10,18	8,14	130,06	19,69	19,86	42,25	0,8	0,06	5	215,45	4,56
132	Рассольник "Ленинградский"	250	2,32	4,29	16,98	115,80	17,12	25,8	71,6	0,9	0,1	2,5	228,2	0,85
388	Шницель рыбный	100	9,90	9,30	9,80	163,30	34	9,4	38,2	0,4	0,08	1,7	10,4	3,9
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,90	6,12	26,40	176,80	48,2	39,1	113,8	1,4	0,2	6,4	40,9	0,8
631	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14
	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
	Итого за 'Обед '	**870,00**	**22,76**	**31,32**	**124,26**	**875,24**	**212,72**	**125,20**	**374,45**	**6,29**	**0,57**	**20,10**	**501,36**	**12,44**
	Итого за день		**39,93**	**48,80**	**217,20**	**1478,74**	**271,22**	**292,43**	**718,45**	**13,05**	**3,51**	**41,57**	**573,89**	**17,54**

1 неделя

Пятница 5 день

Завтрак

334	Макароны запеченные с сыром и маслом	225	13,00	11,40	50,10	357,00	169	31,3	144,6	1,45	0,13	0,04	87,2	1,6
	Йогурт	95	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
693	Какао с молоком	200	3,73	3,64	24,83	147,00	119,7	30,3	111,7	1,04	0,04	0	21,02	0,01
	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 'Завтрак '	**550,00**	**28,63**	**20,34**	**92,73**	**676,50**	**295,62**	**71,75**	**307,40**	**3,19**	**85,22**	**0,04**	**108,42**	**2,00**

Обед

	Салат из моркови с растительным маслом	100	0,80	10,05	14,60	152,60	11,5	15,7	23	0,4	0,3	6,5	820	3
135	Суп овощной	250	1,90	4,10	11,20	180,00	22,12	21,76	51,7	0,7	0,09	4,5	234,2	0,67
431	Печень по-строгановски	100	14,10	11,25	7,90	189,60	18,9	17,3	246,1	5,2	0,23	8	6215	3,4
511	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,50	5,30	46,60	252,20	5,04	31,5	94,44	0,6	0,05	0	30,3	0,9
639	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	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
	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 '	**870,00**	**27,44**	**31,88**	**138,94**	**1048,14**	**140,06**	**111,16**	**516,34**	**8,16**	**0,78**	**32,00**	**7302,5**	**10,16**
	Итого за день		**56,07**	**52,22**	**231,67**	**1724,64**	**435,68**	**182,91**	**823,74**	**11,35**	**86,00**	**32,04**	**7410,9**	**12,16**

1 неделя

Суббота 6 день

Завтрак

	Драчена с мясопродуктами	80	9,59	13,75	7,16	270,00	53,1	14,01	143,4	1,52	0,1	2,5	130,7	0,96

101	Горошек зеленый порционно	60	1,86	0,12	3,90	51,00	12,01	12,61	37,2	0,4	0,07	2,5	30,03	0,12
	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,80	116,00	32,32	18,18	22,22	4,4	0,06	4,8	10,1	0,4
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	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Итого за 'Завтрак '	**570**	**15,35**	**15,52**	**62,20**	**586,40**	**109,73**	**59,10**	**237,16**	**7,78**	**0,29**	**9,80**	**171,33**	**1,87**
	Обед													
101	Икра кабачковая	100	3,10	0,20	6,50	70,90	20,05	21,05	62	0,7	0,1	4,2	50,1	0,2
133	Суп картофельный	250	2,55	2,82	19,90	115,20	17,1	31,24	76,8	1,17	0,15	2,5	226,5	0,57
	Рагу овощное с филе куриным	280	24,30	10,78	39,80	385,80	37	118,6	252,5	2,9	0,3	4,98	742,8	3,8
631	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0,31	0,25	36,06	147,68	13,41	6,28	8,21	1,46	0,02	5	3,15	0,13
	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
	Итого за 'Обед '	**870,00**	**35,14**	**15,21**	**128,58**	**858,82**	**169,46**	**202,07**	**500,61**	**7,43**	**0,68**	**16,68**	**1025,6**	**6,89**
	Итого за день		**50,49**	**30,73**	**190,78**	**1445,22**	**279,19**	**261,17**	**737,77**	**15,21**	**0,97**	**26,48**	**1196,9**	**8,76**

2 неделя

Понедельник 7 день

Завтрак

302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	255	8,60	10,20	47,30	317,50	129,4	43,01	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2	0,76
3	Сыр порционный	20	6,10	7,80	1,10	103,90	151,15	7,52	81,2	0,14	0	0,5	60,16	0,05
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,88	1,2	0	0,05	0,02	0	0	50,5	0,1
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	166,00	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 '	**545,00**	**22,47**	**29,00**	**98,50**	**751,08**	**350,05**	**67,08**	**331,40**	**2,13**	**0,17**	**1,38**	**169,31**	**8,42**

Обед

	Салат из припущенной капусты с зеленым горошком	100	1,90	10,10	4,80	118,40	40,7	16,38	36,1	0,6	0,04	5,4	12,05	4,52
140	Суп вермишелевый	250	2,90	2,80	20,85	120,20	15,3	24,2	63,7	0,9	0,1	1,9	225,3	0,6
498	Котлета из мяса птицы	100	5,60	9,80	23,30	202,40	27,4	13,4	112,7	1,03	0,05	0,2	40,5	1,4
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,80	37,70	246,10	13,2	132	196	4,32	0,24	3,78	31,5	1,3
639	Компот из сухофруктов с витпмином "С"	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	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
	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 '	**870,00**	**24,74**	**30,68**	**145,29**	**960,84**	**179,10**	**210,88**	**509,60**	**8,11**	**0,54**	**24,28**	**312,35**	**10,01**
	Итого за день		**47,21**	**59,68**	**243,79**	**1711,92**	**529,15**	**277,96**	**841,00**	**10,24**	**0,71**	**25,66**	**481,66**	**18,43**

2 неделя

Вторник 8 день

Завтрак

340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,74	18,51	2,77	320,00	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
	Йогурт	95	9,00	4,50	1,50	86,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
	Кондитерское изделие	25	0,96	0,56	15,50	71,04	1,8	0	8,2	0,12	0,016	0	0	0
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	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Итого за 'Завтрак '	**550,00**	**28,80**	**24,42**	**51,11**	**626,44**	**126,02**	**33,95**	**323,74**	**4,58**	**85,17**	**0,50**	**333,10**	**1,76**

Обед

	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,80	5,10	2,50	59,40	22,4	12,9	27,34	0,5	0,02	3,9	3,8	2,3
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,10	8,80	159,00	33,1	20,33	44,59	0,73	0,06	2,5	235,66	0,8
436	Мясо тушенное с картофелем по-домашнему	280	24,05	26,09	37,50	468,20	23,9	39,08	93	1,5	0,4	6	14,5	3,1

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
	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
	Итого за 'Обед '	**870,00**	**31,73**	**36,49**	**100,85**	**929,94**	**169,50**	**100,07**	**271,09**	**4,07**	**0,60**	**17,90**	**258,72**	**8,43**
	Итого за день		**60,53**	**60,91**	**151,96**	**1556,38**	**295,52**	**134,02**	**594,83**	**8,65**	**85,773**	**18,4**	**591,82**	**10,19**

2 неделя

Среда 9 день

Завтрак

362	Пудинг из творога с повидлом	170	23,14	15,64	46,68	420,01	210,06	36,21	296,61	1,33	0,1	2,5	231,43	1,12
	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
648	Кисель плодовоягодный с витамином "С"	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '	**570,00**	**23,96**	**16,44**	**92,64**	**614,79**	**251,09**	**54,39**	**334,91**	**5,80**	**0,16**	**7,30**	**241,53**	**1,52**

Обед

78	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,49	10,09	8,73	131,60	36,7	21,8	42,8	1,39	0,02	5	1,98	4,5
1,29	Суп с рыбными консервами	250	2,30	2,80	18,50	219,70	13,3	23,5	75,1	0,8	0,09	6,5	102,2	1,3
471	Тефтели из птицы с соусом	110	12,10	13,70	9,30	209,60	29,5	16,9	120,8	1,1	0,06	0,52	129,4	0,7
511	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,50	5,30	46,60	252,20	5,04	31,5	94,44	0,6	0,05	0	30,3	0,9
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	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
	Итого за 'Обед '	**880,00**	**25,47**	**33,10**	**124,49**	**1013,74**	**171,84**	**123,00**	**442,48**	**5,95**	**0,34**	**12,02**	**267,38**	**9,59**
	Итого за день		**49,43**	**49,54**	**217,13**	**1628,53**	**422,93**	**177,39**	**777,39**	**11,75**	**0,50**	**19,32**	**508,91**	**11,11**

2 неделя

Четверг 10 день

Завтрак

	Биточки по селянски	100	13,10	15,60	8,90	238,00	152	22,2	37,4	2,7	38	0,02	0,08	0,8
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,80	37,70	246,10	13,2	132	196	4,32	0,24	3,78	31,5	1,3
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
	Огурец соленый	40	0,24	0,03	0,50	5,00	4,16	7,13	0,2	0,01	2,6	1,49	0,03	2
	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 'Завтрак '	**550,00**	**24,67**	**23,28**	**78,54**	**639,10**	**183,10**	**176,03**	**268,70**	**8,43**	**40,89**	**21,29**	**32,11**	**4,50**

Обед

	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	7,75	5,24	9,80	93,50	17,8	21,9	31	0,5	0,07	6	188	1,45
134	Суп крестьянский с крупой	250	1,89	5,32	10,33	96,70	24,3	20,07	47,1	0,6	0,07	2,5	209,8	2,33
388	Биточки Морские	100	9,90	9,10	9,80	161,60	31,4	8,6	35,3	0,4	0	0,3	0	3,5
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0,9
639	Компот из изюма с витамином "С"	180	0,70	0,15	35,90	147,90	20	10,19	31,2	0,7	0,05	0	0	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

	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 '	**870,00**	**33,16**	**31,77**	**123,45**	**892,14**	**191,1**	**113,96**	**318,7**	**5**	**0,5**	**8,8**	**431**	**10,37**
	Итого за день		**57,83**	**55,05**	**201,99**	**1531,24**	**374,2**	**289,99**	**587,4**	**13,43**	**41,392**	**30,09**	**463,11**	**14,867**

2 неделя

Пятница 11 день

Завтрак

302	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	255	8,80	98,70	62,70	321,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8
738	Ватрушка с повидлом	100	4,90	5,32	46,80	322,00	11,17	7,57	43,3	0,6	0,07	2	155,2	2,5
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 '	**555,00**	**15,60**	**105,62**	**126,90**	**735,90**	**193,77**	**58,92**	**271,35**	**1,92**	**0,19**	**2,72**	**212,25**	**10,42**

Обед

	Винегрет овощной (с соленьями)	100	1,49	10,18	8,14	130,06	19,69	19,86	42,25	0,8	0,06	5	215,45	4,56
133	Суп картофельный	250	2,55	2,82	19,90	115,20	17,1	31,24	76,8	1,17	0,15	2,5	226,5	0,57
214	Солянка Детская	280	3,60	22,10	24,30	350,60	107,5	149,1	2,6	0,2	0,1	5,8	128,7	1,2
631	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14
	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
	Итого за 'Обед '	**870,00**	**12,79**	**36,53**	**115,28**	**885,14**	**238,00**	**231,24**	**230,25**	**4,96**	**0,44**	**17,80**	**577,06**	**8,66**
	Итого за день		**28,39**	**142,15**	**242,18**	**1621,04**	**431,77**	**290,16**	**501,60**	**6,88**	**0,63**	**20,52**	**789,31**	**19,08**

2 неделя

Суббота 12 день

Завтрак

237	Запеканка рисовая с яблокоми	120	3,13	2,80	21,05	364,00	50,04	16,5	68,4	1,01	0,04	7,03	18,1	0,6
	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
639	Какао с молоком	200	3,73	3,64	24,83	147,00	119,7	30,3	111,7	1,04	0,04	0	21,02	0,01
	Фрукты	200	0,80	0,80	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	Итого за 'Завтрак '	**550,00**	**10,56**	**8,04**	**81,98**	**688,60**	**208,96**	**74,88**	**228,42**	**7,09**	**0,19**	**11,83**	**49,22**	**1,40**

Обед

	Салат Ералаш	100	1,15	10,18	7,11	124,70	31,3	17,54	29,31	1,24	0,03	5,4	303,7	4,58
132	Рассольник Ленинградский	250	2,32	4,29	16,98	240,30	17,12	25,8	71,6	0,9	0,1	2,5	228,2	0,85
381	Рыба запеченая с картофелем по-русски	280	17,60	7,80	21,00	235,00	41	24	72	1	0,3	0,2	46,2	1
639	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	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
	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 '	**870,00**	**27,21**	**23,45**	**103,73**	**873,74**	**171,92**	**92,24**	**274,01**	**4,40**	**0,54**	**21,10**	**581,10**	**8,62**
	Итого за день		**37,77**	**31,49**	**185,71**	**1562,34**	**380,88**	**167,12**	**502,43**	**11,49**	**0,73**	**32,93**	**630,32**	**10,02**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г. Под редакцией Лапшина ВТ.

Таблицы химического состава и каллорийности российских продуктов питания. Справочник М: ДеЛипринт, 2007г. Скурихины И.М. Тутельан В.А.