

Утверждаю:

Согласовано:

Руководитель образовательного
учреждения _____

«__» _____ 2021г

Директор филиала ООО "Город Кафе"

Прокшнина Е.С.

_____ 2021г



Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях МО «Город Калуга» 2021года(льготное питание)

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" 2021год (льготное питание)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак 1 день														
302	Каша овсяная молочная 200/5	205	7,60	6,68	35,25	239,89	100,06	58,55	204,55	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34
3	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	9,15	15,11	155,61	7,8	9,9	27,4	0,62	59	0,61	0,05	0
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20								
	Итого за 'Завтрак '		13,76	20,58	74,43	549,43	270,68	129,71	373,37	3,73	102,63	5,74	0,34	11,69

Обед														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	2,07	15,18	92,50	17,14	17,84	46,46	0,74	8,5	0,28	0,07	5,88
Фирм	Плов из мяса птицы 150/50	200	12,83	16,75	45,35	392,49	25,15	44,59	177,29	1,6	29,16	4,11	0,07	1,31
639	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	25,23	110,86	103,97	70,34	86,57	1,65	0	2,01	0,06	13
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		20,22	19,44	109,78	721,31	161,24	153,51	375,2	5,62	37,65	7,2	0,29	20,19
	Итого за день		33,97	40,02	184,21	1270,74	431,92	283,22	748,57	9,35	140,28	12,95	0,64	31,88

Завтрак 2.День														
340	Омлет натуральный 105/5	110	10,57	13,16	1,34	165,85	61,13	11,13	150,32	1,91	221,12	0,55	0,05	0,1
	Пшеники	18	0,96	0,56	15,50	70,00								
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '		18,51	21,59	29,16	386,03	160,59	77,12	282,39	3,98	238,47	4	0,17	15,97

Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,05	2,62	14,26	103,03	27,35	26,71	74,99	1,39	10,62	0,23	0,13	3,68
462	Тефтели из говядины 60/50	110	8,19	10,82	10,14	173,13	14,72	16,06	85,65	1,38	8,5	3,04	0,05	0,56
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,03	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
516	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		21,79	18,57	90,80	640,06	138,23	118,46	323,06	6,14	48,67	5,54	0,38	17,26

Итого за день			40,30	40,16	119,97	1026,09	298,82	195,59	605,46	10,12	287,14	9,54	0,55	33,22
Завтрак 3 день														
366	Запеканка из творога со стужен.молоком	75/10	16,66	4,44	17,63	178,54	111,47	21,01	145,05	0,43	29,83	0,21	0,04	0,23
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20								
	Итого за 'Завтрак '		18,67	9,02	50,55	358,80	199,76	29,93	219,07	0,55	48,07	0,25	0,06	0,61

Обед														
124	Щи из свежей капусты	200	1,41	3,39	6,81	66,72	26,03	15,4	33,8	0,57	23,6	0,15	0,04	9,61
388	Биточки рыбные	50	6,39	4,20	7,59	95,46	30,25	21,82	90,45	0,55	3,5	2,07	0,05	0,13
512	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,63	4,56	36,76	209,10	6,44	25,04	74,47	0,53	29,5	0,26	0,04	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	25,23	110,86	103,97	70,34	86,57	1,65	0	2,01	0,06	13
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		16,61	12,77	100,42	607,59	181,68	153,33	350,17	4,93	56,6	5,3	0,28	22,74
	Итого за день		35,29	21,79	150,96	966,40	381,44	183,26	569,23	5,49	104,67	5,54	0,34	23,35

Завтрак 4 день														
498	Котлеты, биточки рубленные из мяса птицы	50	8,31	7,24	7,61	130,55	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55	51,49	148,92	215,94	4,67	30	0,94	0,23	3,15
	Праники	18	0,96	0,56	15,50	70,00								
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '		19,74	16,53	74,21	546,08	179,65	227,66	392,24	7,96	67,37	7,01	0,4	20,68

Обед														
135	Суп овощной	200	1,43	3,09	8,12	69,61	71,23	49,33	76,93	1,25	14,16	0,61	0,08	15,82
451	Котлеты из говядины	50	7,72	6,80	6,84	120,67	6,05	9,54	64,77	1,12	0	1,56	0,03	0
520	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	25,23	110,86	103,97	70,34	86,57	1,65	0	2,01	0,06	13
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		19,85	15,08	97,08	627,69	208,4	157,66	335,65	6,44	43,66	5,82	0,33	28,82
	Итого за день		39,59	31,61	171,29	1173,77	388,05	385,33	727,89	14,4	111,03	12,83	0,73	49,49

Завтрак 5 день														
701	Сосиска запеченная в тесте	100	9,08	9,73	28,80	243,61	25,56	14,51	104,1	1,19	4,5	1,4	0,13	0
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20								
	Итого за 'Завтрак '		19,39	20,17	86,73	611,82	295,65	75,84	333,25	2,45	65,68	2,5	0,27	7,63

Обед														
138	Суп картофельный с крупой	200	1,72	2,25	13,43	84,77	17,83	20,29	48,98	0,74	14,16	0,17	0,07	5,89
439	Печень по-строгановски 50/50	100	13,47	10,71	3,96	167,15	21,62	16,74	234,6	5,05	5164,7	3,46	0,17	8
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37

639	Компот из сухофруктов	200	0,12	0,01	2,52	11,09	10,4	7,03	8,66	0,16	0	0,2	0,01	1,3
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		22,37	18,55	64,07	532,21	102,25	95,04	444,28	8,71	5212,3	4,83	0,45	20,56
	Итого за день		41,77	38,72	150,79	1144,04	397,9	170,88	777,52	11,16	5278	7,33	0,72	28,19

Завтрак бдень

1/6	Дйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0
302	Каша молочная гречневая вязкая со слив м	200/5	8,56	7,19	36,16	254,53	113,47	98,85	206,15	3,04	29,22	0,45	0,18	0,5
	Праники	18	0,96	0,56	15,50	70,00								
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '		19,42	17,19	74,47	542,45	302,66	171,31	441,62	5,82	158,92	5,3	0,35	11,81

Обед

110	Борщ из св капусты с картоф	200	1,43	3,37	10,05	79,02	29,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4
388	Пшнцель рыбный	50	6,39	4,20	7,59	95,46	30,25	21,82	90,45	0,55	3,5	2,07	0,05	0,13
512	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,73	4,57	37,81	214,03	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	0,27	0,04	0
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		15,54	12,71	89,27	551,44	153,6	135,88	325,7	4,62	56,68	3,93	0,26	18,53
	Итого за день		34,96	29,89	163,75	1093,89	456,26	307,18	767,31	10,44	215,6	9,22	0,61	30,34

Завтрак 7день

302	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200/5	8,05	6,71	39,77	256,08	116,85	47,95	178,09	1,3	21,12	0,19	0,18	0,5
3	Бутерброд с сыром	30/20	6,95	6,80	15,03	153,72	182,6	16,9	125,5	0,8	52	0,61	0,06	0,14
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20								
	Итого за 'Завтрак '		22,37	20,71	94,40	663,47	482,29	114,13	464,24	3,3	94,98	4,99	0,35	10,3

Обед

124	Ши из свежей капусты	200	1,41	3,39	6,81	66,72	26,03	15,4	33,8	0,57	23,6	0,15	0,04	9,61
498	Пшнцель куринный	50	8,31	7,24	7,61	130,55	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55	51,49	148,92	215,94	4,67	30	0,94	0,23	3,15
639	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	25,23	110,86	103,97	70,34	86,57	1,65	0	2,01	0,06	13
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		23,22	18,59	98,92	691,13	222,7	268,33	478,43	9,48	77,52	5,2	0,48	25,93
	Итого за день		45,59	39,30	193,33	1354,60	704,99	382,46	942,67	12,78	172,5	10,19	0,83	36,24

Завтрак 8день

498	Коллеты, биточки рубленые из мяса птицы	50	8,31	7,24	7,61	130,55	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
-----	---	----	------	------	------	--------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	------

512	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,73	4,57	37,81	214,03	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	0,27	0,04	0
	Праники	18	0,96	0,56	15,50	70,00								
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '		18,46	17,43	81,60	567,12	206,56	101,67	320,69	2,98	77,3	2,52	0,23	9,33

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,05	2,62	14,26	103,03	27,35	26,71	74,99	1,39	10,62	0,23	0,13	3,68
451	Биточки из говядины	50	7,72	6,80	6,84	120,67	6,05	9,54	64,77	1,12	0	1,56	0,03	0
520	Макаронны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
638	Компот из изюма	200	0,41	0,00	32,58	126,77	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		21,65	14,55	110,57	677,04	61,08	64,7	247,15	4,98	40,12	3,44	0,32	3,68
	Итого за день		40,11	31,98	192,17	1244,16	267,64	166,37	567,84	7,96	117,42	5,96	0,55	13,01

Завтрак 9день

362	Пудинг из творога с повидлом	75/10	13,43	3,01	24,74	179,94	70,19	15,53	106,99	0,51	24,72	0,19	0,03	0,17
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20								
	Итого за 'Завтрак '		21,05	9,69	86,16	525,01	178,95	74,08	327,62	2,33	42,2	1,08	0,23	0,51

Обед

31/2	Суп крестьянский с крупой	200	1,43	1,97	7,52	56,47	75,78	52,5	77,96	1,25	8,5	0,64	0,08	16,6
фирм	Тфтели из птицы с соусом 60/50	110	9,24	8,29	8,29	146,30	27,01	15,07	86,35	1,03	40,93	0,47	0,06	0,52
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		17,78	15,86	69,75	509,46	227,29	167,98	372,45	6,05	83	2,7	0,4	34,49
	Итого за день		38,82	25,55	155,91	1034,47	406,25	242,06	700,07	8,38	125,2	3,78	0,62	35,01

Завтрак 10день

фирм	Котлета мясная запеченная в тесте	100	12,53	14,57	32,45	316,97	30,65	19,56	121,55	1,74	5,94	4,9	0,09	0,06
	Праники	18	0,96	0,56	15,50	70,00								
	Итого за 'Завтрак '		17,77	21,12	69,30	544,04	254,58	115,82	328,98	3,65	42,42	5,85	0,24	16,79

Обед

110	Борщ из св капусты с картофелем	200	1,43	3,37	10,05	79,02	29,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4
462	Тфтели из говядины 60/50	110	8,19	10,82	10,14	173,13	14,72	16,06	85,65	1,38	8,5	3,04	0,05	0,56
520	Макаронны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0

	Итого за 'Обед '		19,13	19,32	86,87	615,92	139,19	105,45	269,36	5,22	61,68	5,07	0,25	18,96
	Итого за день		36,90	40,44	156,18	1159,96	393,77	221,27	598,34	8,88	104,1	10,92	0,49	35,75

Завтрак 11 день

фирм	Пицца Школьная	100	10,69	9,55	31,47	260,56	156,46	18,32	150,93	1,02	31,38	1,32	0,07	0,58
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20								
	Итого за 'Завтрак '		15,69	17,01	56,13	442,46	380,43	67,78	319,32	1,82	61,62	1,74	0,14	8,08

Обед

132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,81	3,54	12,94	95,27	17,3	19,86	54,71	0,78	23,6	0,2	0,07	5,36
498	Котлеты, биточки рубленые из мяса птицы	50	8,31	7,24	7,61	130,55	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
685	Напиток Каркаде с сахаром	200	0,20	0,05	9,82	38,76	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		17,38	16,42	74,52	533,79	168,01	133,18	339,79	5,51	81,02	3,08	0,39	22,91
	Итого за день		33,07	33,44	130,64	976,25	548,44	200,96	659,12	7,33	142,64	4,82	0,53	30,98

Завтрак 12 день

388	Котлеты рыбные	50	6,39	4,20	7,59	95,46	30,25	21,82	90,45	0,55	3,5	2,07	0,05	0,13
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
	Пряники	18	0,96	0,56	15,50	70,00								
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '		12,61	11,19	59,06	397,20	169,61	117,87	276,66	4,01	50,45	7,03	0,28	22,86

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,05	2,62	14,26	103,03	27,35	26,71	74,99	1,39	10,62	0,23	0,13	3,68
413	Сосиска отварная	50	4,95	8,96	0,20	101,22	14	7,5	55,65	0,72	0	0,2	0,05	0
534	Капуста тушеная	150	3,58	4,25	15,22	120,00	87,15	30,06	59,63	1,22	29,5	0,32	0,06	31,58
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		16,58	16,41	63,50	487,19	215,59	134,44	311,26	5,97	40,2	2,16	0,38	47,26
	Итого за день		29,19	27,59	122,57	884,39	385,2	252,31	587,93	9,98	90,65	9,19	0,66	70,12

Завтрак 13 день

302	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,30	7,56	40,03	261,39	125,69	20,78	118,69	0,57	49,18	0,72	0,09	0,51
6	Бутерброд с колбасой	20/30	17,59	35,11	13,68	444,18	5,81	8,61	22,19	0,52	0	0,51	0,03	0
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20								
	Итого за 'Завтрак '		31,03	48,07	90,57	926,16	325,27	84,87	314,24	2,5	70,75	8,64	0,23	13,48

Обед

140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,09	91,89	14,19	16,93	45,25	0,71	8,5	0,25	0,07	5,28
-----	--	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-----	------	------	------

фирм	Тэфтели из птицы с соусом 60/50	110	9,24	8,29	8,29	146,30	27,01	15,07	86,35	1,03	40,93	0,47	0,06	0,52
508	Каша гречневая расщипчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55	51,49	148,92	215,94	4,67	30	0,94	0,23	3,15
638	Компот из изюма	200	0,41	0,00	32,58	126,77	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		24,10	18,24	115,24	747,97	108,21	201,65	412,42	8,1	79,42	2,48	0,45	8,95
	Итого за день		55,12	66,31	205,81	1674,13	433,48	286,52	726,66	10,6	150,17	11,12	0,68	22,43

Завтрак 14 день

340	Омлет натуральный с морковью	110	7,27	10,91	3,60	142,55	70,57	18,61	125,38	1,32	98,16	0,49	0,05	0,73
	Пряники	18	0,96	0,56	15,50	70,00								
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		15,21	19,34	31,42	362,45	165,55	77,97	239,97	2,92	115,51	3,55	0,13	16,59

Обед

135	Суп овощной	200	1,43	3,09	8,12	69,61	71,23	49,33	76,93	1,25	14,16	0,61	0,08	15,82
462	Тфтели из говядины 60/50	110	8,19	10,82	10,14	173,13	14,72	16,06	85,65	1,38	8,5	3,04	0,05	0,56
516	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	25,23	110,86	103,97	70,34	86,57	1,65	0	2,01	0,06	13
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		20,32	19,10	100,38	680,16	217,07	164,18	356,54	6,7	52,16	7,3	0,35	29,38
	Итого за день		35,53	38,44	131,80	1042,61	382,62	242,15	596,51	9,62	167,66	10,84	0,47	45,96

Завтрак 15 день

фирм	Запеканка из творога со сгущен.молоком	75/10	16,66	4,44	17,63	178,54	111,47	21,01	145,05	0,43	29,83	0,21	0,04	0,23
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20								
	Итого за 'Завтрак '		21,27	12,12	60,60	439,57	243,02	36,91	259,21	0,83	89,33	0,6	0,1	0,75

Обед

133	Суп с рыбными консервами	200	5,07	7,75	13,49	148,20	65,47	26,19	113,87	1,01	3,6	2,79	0,07	5,26
451	Биточки из говядины	50	7,72	6,80	6,84	120,67	6,05	9,54	64,77	1,12	0	1,56	0,03	0
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
686	Чай с лимоном и сахаром	20	0,07	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,03	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		19,93	20,15	73,99	575,43	192,93	133,96	385,7	5,84	37,15	5,98	0,35	23,65
	Итого за день		41,20	32,27	134,59	1015,00	435,95	170,87	644,92	6,67	126,48	6,57	0,45	24,4

Завтрак 16 день

фирм	Пицца Школьная	100	10,69	9,55	31,47	260,56	156,46	18,32	150,93	1,02	31,38	1,32	0,07	0,58
	Пряники	18	0,96	0,56	15,50	70,00								

	Итого за 'Завтрак '		12,72	14,14	48,02	373,13	308,13	76,68	264,97	2,13	49,7	1,96	0,14	12,96
--	---------------------	--	-------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	------	------	------	------	-------

Обед

110	Борщ из св капусты с картофелем	200	1,43	3,37	10,05	79,02	29,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4
фирм	Гуляш из мякоти птицы с соусом 50/50	100	12,65	15,72	3,93	209,03	19,68	17,28	121,27	1,35	41,06	2,15	0,05	1,67
520	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		23,59	24,22	80,66	652,09	148,64	113,3	322,46	5,66	94,24	4,58	0,29	20,07
	Итого за день		36,31	38,36	128,67	1025,21	456,77	189,97	587,43	7,78	143,94	6,54	0,43	33,03

Завтрак 17 день

43-2/3	Макароны, запеченные с сыром и маслом	150/15/5	9,36	9,05	34,83	265,95	142,09	13,19	113,85	1	68,5	0,91	0,08	0,04
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20								
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		15,77	13,58	80,44	518,78	254,03	71,78	220,89	2,52	78,44	5,33	0,19	15,16

Обед

133	Суп картофельный	200	1,91	2,08	14,49	88,90	15,59	21,93	54,52	0,84	8,5	0,16	0,08	7,69
фирм	Солянка "Детская"	200	8,72	12,43	15,96	217,53	92,84	37,09	121,56	2,05	15,93	0,63	0,07	32,85
639	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	25,23	110,86	103,97	70,34	86,57	1,65	0	2,01	0,06	13
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		15,82	15,14	79,71	542,74	227,39	150,09	327,53	6,17	24,43	3,61	0,3	53,54
	Итого за день		31,59	28,72	160,15	1061,53	481,42	221,87	548,42	8,69	102,87	8,94	0,5	68,7

Завтрак 18 день

302	Каша молочная гречневая вязкая со слив м	200/5	8,56	7,19	36,16	254,53	113,47	98,85	206,15	3,04	29,22	0,45	0,18	0,5
	Пряники	18	0,96	0,56	15,50	70,00								
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		19,58	17,07	72,10	530,49	287,93	147,22	397,67	4,85	116,98	1,14	0,27	7,7

Обед

138	Суп картофельный с перловкой	200	1,77	2,24	13,08	83,79	15,75	18,91	54,12	0,75	14,16	0,18	0,07	5,29
388	Щипельс рыбный	50	6,39	4,20	7,59	95,46	30,25	21,82	90,45	0,55	3,5	2,07	0,05	0,13
512	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,63	4,56	36,76	209,10	6,44	25,04	74,47	0,53	29,5	0,26	0,04	0
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		15,79	11,57	91,25	551,28	139,53	135,94	340,02	4,46	47,24	3,92	0,3	17,42
	Итого за день		35,36	28,64	163,35	1081,77	427,46	283,16	737,69	9,31	164,23	5,06	0,57	25,12

Завтрак 19 день

302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,05	6,71	39,77	256,08	116,85	47,95	178,09	1,3	21,12	0,19	0,18	0,5
3	Бутерброд с маслом	40	2,36	9,15	15,11	155,61	7,8	9,9	27,4	0,62	59	0,61	0,05	0
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20								
	Итого за 'Завтрак '		11,24	17,74	70,84	496,29	215,17	128,01	292,55	3,55	94,36	5,26	0,33	16,73

Обед

140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,09	91,89	14,19	16,93	45,25	0,71	8,5	0,25	0,07	5,28
498	Котлеты, биточки рубленые из мяса птицы	50	8,31	7,24	7,61	130,55	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55	51,49	148,92	215,94	4,67	30	0,94	0,23	3,15
639	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	25,23	110,86	103,97	70,34	86,57	1,65	0	2,01	0,06	13
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		23,98	17,26	107,21	716,30	210,86	269,86	489,88	9,62	62,42	5,3	0,51	21,6
	Итого за день		35,22	35,00	178,04	1212,59	426,04	397,87	782,43	13,17	156,78	10,56	0,83	38,33

Завтрак 20 день

6	Бутерброд с сосиской 30/30	60	5,32	6,79	14,96	145,60	13,82	14,11	65,86	1,12	0	0,66	0,06	0
	Пряники	18	0,96	0,56	15,50	70,00								
	Итого за 'Завтрак '		13,86	26,97	54,40	517,94	252,29	82,16	300,71	2,66	152,3	1,4	0,2	7,32

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,05	2,62	14,26	103,03	27,35	26,71	74,99	1,39	10,62	0,23	0,13	3,68
451	Котлеты из говядины с соусом	50/50	8,74	8,93	10,31	158,97	31,48	15,17	89,62	1,37	16,92	1,79	0,06	0,04
520	Макаронны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
638	Компот из изюма	200	0,41	0,00	32,58	126,77	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		22,67	16,68	114,04	715,34	86,51	70,33	272	5,23	57,04	3,66	0,34	3,72
	Итого за день		36,53	43,65	168,44	1233,28	338,8	152,49	572,72	7,89	209,34	5,06	0,55	11,03

Завтрак 21 день

362	Пудинг из творога со ступенным молоком	75/10	11,83	7,98	22,78	211,94	124,99	21,68	147,12	0,73	52,65	0,35	0,05	0,4
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20								
	Итого за 'Завтрак '		19,45	14,65	84,19	557,01	233,75	80,23	367,75	2,54	70,12	1,24	0,25	0,74

Обед

110	Борщ из св капусты с картоф	200	1,43	3,37	10,05	79,02	29,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4
фирм	Биточки "Морские"	50	6,39	4,20	7,59	95,48	30,26	21,83	90,5	0,55	3,5	2,07	0,05	0,13
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0

-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		14,92	13,17	71,59	481,19	184,47	140,38	336,34	5,2	60,68	3,84	0,34	23,9
	Итого за день		34,37	27,82	155,78	1038,19	418,23	220,61	704,09	7,75	130,81	5,08	0,59	24,64

Завтрак 22,день

фирм	Котлета мясная запеченная в тесте	100	12,53	14,57	32,45	316,97	30,65	19,56	121,55	1,74	5,94	4,9	0,09	0,06
	Пряники	18	0,96	0,56	15,50	70,00								
	Итого за 'Завтрак '		16,26	22,17	57,62	499,46	223,59	88,17	279,53	2,99	65,52	5,7	0,18	12,58

Обед

140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	2,07	15,18	92,50	17,14	17,84	46,46	0,74	8,5	0,28	0,07	5,88
298	Голубцы ленивые с соусом	108/50	9,56	11,04	11,12	186,52	40,96	26,24	117,29	1,77	36,24	0,44	0,05	9,77
639	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	25,23	110,86	103,97	70,34	86,57	1,65	0	2,01	0,06	13
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		16,95	13,74	75,56	515,33	177,06	135,16	315,2	5,78	44,73	3,53	0,27	28,65
	Итого за день		33,21	35,91	133,18	1014,79	400,65	223,33	594,73	8,77	110,25	9,23	0,45	41,23

Завтрак 23,день

1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0
6	Горячий бутерброд с колбасой и сыром	50/30/10	10,76	7,52	24,58	215,19	115,54	27,73	161,9	2,08	20,58	1,01	0,1	0,07
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20								
	Итого за 'Завтрак '		23,18	19,69	74,68	576,85	335,33	102,75	413,48	4,65	169,84	2,57	0,26	12,58

Обед

31/2	Суп крестьянский с крупой	200	1,43	1,97	7,52	56,47	75,78	52,5	77,96	1,25	8,5	0,64	0,08	16,6
439	Печень по-строгановски 50/50	100	13,47	10,71	3,96	167,15	21,62	16,74	234,6	5,05	5164,7	3,46	0,17	8
520	Макаронны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	25,23	110,86	103,97	70,34	86,57	1,65	0	2,01	0,06	13
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		25,60	17,87	93,60	661,04	228,51	168,02	506,51	10,36	5202,7	7,75	0,46	37,6
	Итого за день		48,78	37,56	168,27	1237,89	563,85	270,78	920	15,01	5372,5	10,32	0,73	50,18

Завтрак 24,день

388	Шницель рыбный	50	6,39	4,20	7,59	95,46	30,25	21,82	90,45	0,55	3,5	2,07	0,05	0,13
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
	Пряники	18	0,96	0,56	15,50	70,00								
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '		15,92	14,85	63,90	461,76	241,45	115,04	344,49	3,15	60,88	3,22	0,31	14,66

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,05	2,62	14,26	103,03	27,35	26,71	74,99	1,39	10,62	0,23	0,13	3,68
-----	-----------------------------	-----	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	------

498	Котлеты, биточки рубленные из мяса птицы	50	8,31	7,24	7,61	130,55	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
512	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,63	4,56	36,76	209,10	6,44	25,04	74,47	0,53	29,5	0,26	0,04	0
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	9,19	36,08	66,68	45,65	53,17	0,92	0,05	0,61	0,04	12,58
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед'		20,02	14,99	91,84	604,21	141,68	131,07	344,76	5,44	64,09	3,19	0,36	16,43
	Итого за День		35,93	29,84	155,74	1065,98	383,13	246,12	689,25	8,59	124,97	6,41	0,67	31,09