

Утверждено:

ООО ГК «Фьюжен Менеджмент»

Генеральный директор Милов А.Н.

по Доверенности Трубаров Д.В.

«*ds*» *svistyi* 20*ds* г.



Согласовано:

Руководитель образовательного

учреждения

«*ds*» *svistyi* 20*ds* г.



Примерное циклическое меню для организации горячего питания

обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

МО «Город Калуга» 2024г. (за родительскую плату)

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
МО "Город Капуста" 2024год (за родительскую плату)**

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

**Понедельник**

**1 неделя**

**Завтрак**

190	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	255	10,90	101,80	99,20	342,10	125,9	58,1	187,1	2,09	0,35	0,51	57,1	1,4
	Блинчики с повидлом	110	5,5	11,0	34,0	270,0	1,3	1,7	4,6	3,9	2,8	0,1	1,5	3,1
	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
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>595</b>	<b>19,5</b>	<b>113,65</b>	<b>164,54</b>	<b>761,5</b>	<b>139,5</b>	<b>74,1</b>	<b>226,04</b>	<b>7,45</b>	<b>3,21</b>	<b>0,61</b>	<b>59,1</b>	<b>4,89</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
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
14	Котлета мясная	100	16,4	18,9	21,0	256,1	5,9	12,5	26,6	0,0	8,9	11,3	0,0	0,0
516	Макароны отварные с маслом	180	6,87	9,25	27,30	231,60	13,98	24,7	61,2	1,45	0,14	0	26,1	0,9
461	Напиток каркаде	200	0,43	0,76	7,60	37,80	1,20	1,20	3,60	8,70	1,35	19,10	0,53	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>31,45</b>	<b>38,93</b>	<b>98,18</b>	<b>855,97</b>	<b>155,73</b>	<b>93,4</b>	<b>251,17</b>	<b>12,62</b>	<b>10,57</b>	<b>45,01</b>	<b>536,9</b>	<b>5,17</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,95</b>	<b>152,58</b>	<b>262,72</b>	<b>1617,47</b>	<b>295,23</b>	<b>167,5</b>	<b>477,21</b>	<b>20,07</b>	<b>13,78</b>	<b>45,62</b>	<b>596</b>	<b>10,06</b>

**Вторник**

**1 неделя**

**Завтрак**

224	Запеканка творожная с манной крупой и стученым молоком	180	13,62	12,20	29,80	278,45	18,90	6,30	25,80	2,65	3,45	0,78	6,20	2,23
	Фрукт 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>17,34</b>	<b>13,90</b>	<b>95,46</b>	<b>588,73</b>	<b>66,83</b>	<b>34,38</b>	<b>90,20</b>	<b>7,72</b>	<b>3,56</b>	<b>5,58</b>	<b>16,30</b>	<b>3,02</b>

**Обед**

51	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 гороховый	250	5,30	3,10	15,98	230,50	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
336	Капуста тушеная с мясом	280	10,90	17,90	12,20	246,20	8,90	12,20	20,10	13,20	19,60	50,20	46,21	4,30
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,56	0,09	18,40	65,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>850</b>	<b>22,55</b>	<b>29,27</b>	<b>78,91</b>	<b>761,94</b>	<b>146,82</b>	<b>85,59</b>	<b>241,11</b>	<b>17,53</b>	<b>19,9</b>	<b>75,3</b>	<b>233,9</b>	<b>9,78</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>39,89</b>	<b>43,17</b>	<b>174,37</b>	<b>1350,67</b>	<b>213,65</b>	<b>119,97</b>	<b>331,31</b>	<b>25,25</b>	<b>23,46</b>	<b>80,88</b>	<b>250,20</b>	<b>12,80</b>

Среда

Завтрак

302	Каша геркулесовая молочная 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
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
15	Сыр (порциями)	30	6,18	8,61	10,10	157,18	201,1	15,26	121,1	0,59	0,03	0,9	99,78	1,01
	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
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>23,81</b>	<b>125,41</b>	<b>124,7</b>	<b>848,11</b>	<b>398,7</b>	<b>86,41</b>	<b>401,4</b>	<b>3,13</b>	<b>0,25</b>	<b>1,62</b>	<b>207,33</b>	<b>9,81</b>

Обед

52	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
236	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,00	2,20	16,00	96,00	13,70	24,90	61,40	0,90	0,10	7,69	181,20	0,45
239	Тефтели рыбные с соусом	100	7,30	3,60	5,10	81,40	2,60	4,30	13,00	3,70	3,90	3,80	7,80	9,60
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
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,28	0,06	33,16	156,80	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	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
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>21,16</b>	<b>18,55</b>	<b>124,67</b>	<b>766,83</b>	<b>114,86</b>	<b>92,33</b>	<b>279,64</b>	<b>6,84</b>	<b>4,19</b>	<b>29,49</b>	<b>349,65</b>	<b>15,76</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>44,97</b>	<b>143,96</b>	<b>249,37</b>	<b>1614,94</b>	<b>513,56</b>	<b>178,74</b>	<b>681,04</b>	<b>9,97</b>	<b>4,44</b>	<b>31,11</b>	<b>556,98</b>	<b>25,57</b>

Четверг

Завтрак

334	Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом	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
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>27,00</b>	<b>17,50</b>	<b>93,62</b>	<b>722,43</b>	<b>92,12</b>	<b>58,00</b>	<b>274,55</b>	<b>3,05</b>	<b>85,25</b>	<b>0,42</b>	<b>97,85</b>	<b>9,50</b>

Обед

78	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	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
110	Борщ из свежей капусты	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
443	Плов из отварной курицы	280	17,20	21,90	37,23	314,20	107,1	11,9	205,9	2,81	0,21	0,5	130,1	0,21
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 ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	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
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>25,28</b>	<b>33,69</b>	<b>91,7</b>	<b>661,62</b>	<b>242,91</b>	<b>70,55</b>	<b>376,55</b>	<b>6,28</b>	<b>0,37</b>	<b>15,61</b>	<b>323,29</b>	<b>5,73</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>52,28</b>	<b>51,19</b>	<b>185,32</b>	<b>1384,05</b>	<b>335,03</b>	<b>128,55</b>	<b>651,10</b>	<b>9,33</b>	<b>85,62</b>	<b>16,03</b>	<b>421,14</b>	<b>15,23</b>

## Завтрак

304	Каша пшеничная молочная 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
	Рйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,24
	Кондитерское изделие	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
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>22,01</b>	<b>19,36</b>	<b>119,55</b>	<b>764,24</b>	<b>178,31</b>	<b>72,57</b>	<b>327,58</b>	<b>4,95</b>	<b>0,28</b>	<b>7,50</b>	<b>158,55</b>	<b>2,62</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
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
680	Макаронник с мясом	280	16,80	13,98	35,10	324,90	5,90	6,90	18,10	13,87	8,90	2,67	6,90	10,10
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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>890</b>	<b>29,76</b>	<b>24,73</b>	<b>136,22</b>	<b>903,14</b>	<b>121,34</b>	<b>67,66</b>	<b>194,91</b>	<b>17,79</b>	<b>9,15</b>	<b>18,35</b>	<b>255,21</b>	<b>13,12</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>51,77</b>	<b>44,09</b>	<b>255,77</b>	<b>1667,38</b>	<b>299,65</b>	<b>140,23</b>	<b>522,49</b>	<b>22,74</b>	<b>9,43</b>	<b>25,85</b>	<b>413,76</b>	<b>15,74</b>

## Суббота

## 1 неделя

## Завтрак

	Вагрушка с творогом	150	12,35	10,10	52,20	345,90	67,23	18,9	133,41	1,2	0,23	2,9	31,9	4,01
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>560</b>	<b>18,97</b>	<b>12,60</b>	<b>134,16</b>	<b>744,08</b>	<b>122,06</b>	<b>56,88</b>	<b>223,91</b>	<b>6,87</b>	<b>0,39</b>	<b>7,70</b>	<b>42,00</b>	<b>5,19</b>

## Обед

52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
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</b>	<b>10,09</b>	<b>25,30</b>	<b>71,83</b>	<b>646,17</b>	<b>224,37</b>	<b>206,97</b>	<b>177,75</b>	<b>3,56</b>	<b>1,05</b>	<b>27,10</b>	<b>442,67</b>	<b>6,75</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>29,06</b>	<b>37,90</b>	<b>205,99</b>	<b>1390,25</b>	<b>346,43</b>	<b>263,85</b>	<b>401,66</b>	<b>10,43</b>	<b>1,44</b>	<b>34,80</b>	<b>484,67</b>	<b>11,94</b>

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
МО "Город Калуга" 2024 год (за родительскую плату)**

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

**2 недели**

**Понедельник**

**Завтрак**

160	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	255	6,48	4,60	25,90	16,90	19,10	7,90	19,21	4,20	7,60	2,87	3,89	3,30
	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	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>565</b>	<b>19,82</b>	<b>15,86</b>	<b>86,39</b>	<b>421,56</b>	<b>253,1</b>	<b>50,75</b>	<b>213,67</b>	<b>6,95</b>	<b>7,76</b>	<b>3,97</b>	<b>112,8</b>	<b>5,12</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
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
252	Гуляш из мяса птицы	100	19,2	22,5	3,9	296,1	21,1	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,3
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
461	Напиток каркаде	200	0,43	0,76	7,60	37,80	1,20	1,20	3,60	8,70	1,35	19,10	0,53	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>34,75</b>	<b>36,12</b>	<b>101,8</b>	<b>951,84</b>	<b>146,95</b>	<b>109,25</b>	<b>438,17</b>	<b>13,69</b>	<b>1,71</b>	<b>31,65</b>	<b>623,55</b>	<b>7,28</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1455</b>	<b>54,57</b>	<b>51,98</b>	<b>188,19</b>	<b>1373,4</b>	<b>400,05</b>	<b>160,00</b>	<b>651,84</b>	<b>20,64</b>	<b>9,47</b>	<b>35,62</b>	<b>736,35</b>	<b>12,4</b>

**Вторник**

**Завтрак**

**2 недели**

233	Омлет с зеленым горошком	180	12,60	15,60	7,80	223,00	12,00	7,80	30,00	1,40	9,80	8,30	30,00	4,20
	Фрукт 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
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>560</b>	<b>18,2</b>	<b>18,90</b>	<b>64,70</b>	<b>520,90</b>	<b>112,62</b>	<b>42,53</b>	<b>131,07</b>	<b>6,74</b>	<b>9,93</b>	<b>13,48</b>	<b>50,55</b>	<b>12,11</b>

**Обед**

	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
68	Свекольник со сметаной	250	2,58	4,9	12,56	79,8	29,12	21,23	44,65	1,98	0,05	8,4	199,23	0,98
229	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
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	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
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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>24,17</b>	<b>22,17</b>	<b>151,79</b>	<b>887,92</b>	<b>178,77</b>	<b>102,85</b>	<b>299,53</b>	<b>6,68</b>	<b>0,47</b>	<b>21,67</b>	<b>269,81</b>	<b>6,32</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1450</b>	<b>42,37</b>	<b>41,07</b>	<b>216,49</b>	<b>1408,82</b>	<b>291,39</b>	<b>145,38</b>	<b>430,60</b>	<b>13,42</b>	<b>10,40</b>	<b>35,15</b>	<b>320,36</b>	<b>18,43</b>

## Завтрак

302	Каша рисовая молочная 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
	Горячий бургерборд с сыром	50	9,07	14,51	26,51	273,78	212,61	16,61	141,63	0,78	0,066	0	131,3	2,22
	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
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>565</b>	<b>25,00</b>	<b>28,01</b>	<b>137,17</b>	<b>886,83</b>	<b>267,72</b>	<b>95,51</b>	<b>387,81</b>	<b>3,91</b>	<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>131,30</b>	<b>3,86</b>

## Обед

	Овощи 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
86	Суп картофельный с гречками	270	2,98	3,21	18,10	99,20	16,70	29,20	70,10	1,69	1,20	9,12	187,10	0,98
795	Биточки мясные	100	12,98	15,21	8,1	215,13	3,98	5,87	15,1	0,45	0,09	1,23	0	3,3
443	Капуста тушеная	180	4,23	3,98	18,21	119,4	88,9	35,2	68,1	1,45	0,09	5,9	126,98	1,23
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,56	0,09	18,40	65,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	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
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>910</b>	<b>27,68</b>	<b>27,63</b>	<b>95,33</b>	<b>700,1</b>	<b>209,03</b>	<b>113,11</b>	<b>294,15</b>	<b>6,04</b>	<b>1,54</b>	<b>37,25</b>	<b>504,08</b>	<b>9,13</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>52,68</b>	<b>55,64</b>	<b>232,5</b>	<b>1586,93</b>	<b>476,75</b>	<b>208,62</b>	<b>681,96</b>	<b>9,95</b>	<b>2,00</b>	<b>37,59</b>	<b>635,38</b>	<b>12,99</b>

## Четверг

## Завтрак

305	Каша манная молочная 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
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
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,24
	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 сахаром и лимоном	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>565</b>	<b>13,61</b>	<b>17,51</b>	<b>59,62</b>	<b>454,12</b>	<b>99,91</b>	<b>37,39</b>	<b>186,05</b>	<b>3,17</b>	<b>0,16</b>	<b>18,95</b>	<b>184,2</b>	<b>1,33</b>

## Обед

91	Салат из припущенной капусты с растительным маслом	100	1,23	3,50	5,09	51,24	23,8	9,12	18,21	0,87	0,06	5,9	25,6	0,09
22	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
370	Печень в соусе	100	13,60	10,20	6,90	175,10	16,80	15,20	232,10	4,90	0,12	6,00	5,30	2,10
186	Гречка отварная с маслом	180	7,2	5,9	32,1	206,1	11,12	111,23	164,4	4,2	0,25	3,98	26,98	2,02
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,28	0,06	33,16	156,80	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	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
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>34,09</b>	<b>33,92</b>	<b>109,87</b>	<b>887,58</b>	<b>144,67</b>	<b>166,83</b>	<b>528,01</b>	<b>11,42</b>	<b>0,56</b>	<b>32,41</b>	<b>131,38</b>	<b>6,45</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>47,7</b>	<b>51,43</b>	<b>169,49</b>	<b>1341,7</b>	<b>244,58</b>	<b>204,22</b>	<b>714,06</b>	<b>14,59</b>	<b>0,72</b>	<b>51,36</b>	<b>315,58</b>	<b>7,78</b>

## 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
568	Макаронны запеченные с яйцом	180	10,89	9,21	39,20	271,12	18,1	32,9	155,9	1,56	0,78	0,09	78,9	2,21
	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 сахаром и лимоном	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>26,12</b>	<b>24,66</b>	<b>109,84</b>	<b>797,02</b>	<b>64,14</b>	<b>71,00</b>	<b>312,2</b>	<b>4,78</b>	<b>1,12</b>	<b>16,33</b>	<b>124,6</b>	<b>4,09</b>

## Обед

78	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
139	Суп картофельный гороховый	250	5,30	3,10	15,98	230,50	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
315	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 сливочным	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
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 ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>890</b>	<b>28,14</b>	<b>23,62</b>	<b>106,9</b>	<b>1009,93</b>	<b>220,6</b>	<b>142,00</b>	<b>422,54</b>	<b>6,93</b>	<b>0,69</b>	<b>22,34</b>	<b>518,68</b>	<b>5,04</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>54,26</b>	<b>48,28</b>	<b>216,74</b>	<b>1806,95</b>	<b>284,74</b>	<b>213,00</b>	<b>734,74</b>	<b>11,71</b>	<b>1,81</b>	<b>38,67</b>	<b>643,28</b>	<b>9,13</b>

## Суббота

2 недели

## 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	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
	Кондитерское изделие	120	3,23	11,23	14,98	156,80	32,5	46,05	71,8	1,42	0,5	6,2	15,88	6,03
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>560</b>	<b>26,67</b>	<b>32,94</b>	<b>67,75</b>	<b>706,20</b>	<b>219,60</b>	<b>91,90</b>	<b>432,95</b>	<b>5,82</b>	<b>0,72</b>	<b>7,08</b>	<b>358,73</b>	<b>15,30</b>

## Обед

51	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
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
177	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	Макаронны отварные с маслом	180	6,87	9,25	27,30	231,60	13,98	24,7	61,2	1,45	0,14	0	26,1	0,9
	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	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>750</b>	<b>28,74</b>	<b>43,44</b>	<b>103,34</b>	<b>997,63</b>	<b>179,21</b>	<b>103,92</b>	<b>389,40</b>	<b>6,85</b>	<b>0,39</b>	<b>30,00</b>	<b>416,77</b>	<b>10,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>55,41</b>	<b>76,38</b>	<b>171,09</b>	<b>1703,83</b>	<b>398,81</b>	<b>195,82</b>	<b>822,35</b>	<b>12,67</b>	<b>1,11</b>	<b>37,08</b>	<b>775,5</b>	<b>25,93</b>