

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"

_____ /А.Н. Милов/
по доверенности _____ /Д.В. Торубаров/
«09» января 2025г.



Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения



Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 1-4 класс.

Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

(льготный рацион) 1-4 класс

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

Понедельник **1 неделя**

Завтрак

Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	215	8,50	7,43	42,40	267,19	1,46	0,14	105,71	1,80	143,15	180,76	43,05	0,89	192 К
Блинчики с повидлом	55	3,12	4,50	17,73	110,00	12,50	0,08	48,50	0,32	87,87	103,97	15,52	0,96	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К
Итого за "Завтрак"	500	13,90	12,17	89,86	507,54	14,03	0,28	154,56	2,12	241,83	315,69	71,55	3,04	

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	2,82	0,04	1128,00	0,00	15,23	31,10	21,43	0,40	74 О
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	3,03	6,68	61,00	23,64	0,04	96,52	0,00	30,74	36,60	16,70	0,53	157 К
Котлета мясная	90	14,11	13,54	12,19	227,12	0,30	0,12	5,14	3,02	254,00	169,16	26,45	1,58	302 К
Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,36	35,25	202,49	0,00	0,10	58,96	0,06	10,03	43,31	7,99	0,81	340 К
Напиток каркаде	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за 'Обед '	740	26,16	25,78	97,76	730,66	26,83	0,42	1288,97	3,08	330,71	369,33	102,65	5,86	
Итого за день	1240	40,06	37,95	187,62	1238,20	40,86	0,70	1443,53	5,20	572,54	685,02	174,20	8,90	

Вторник **1 неделя**

Завтрак

Запеканка манная с творогом со сгущенным молоком	150	24,67	16,47	35,04	391,46	0,80	0,15	145,80	2,01	267,25	326,65	37,96	0,91	239 К
Фрукты свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Кисель плодово - ягодный	200	0,13	0,00	39,52	158,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	16,08	0,00	0,03	11.4 Т 2010
Итого за "Завтрак"	530	27,68	19,31	104,02	691,04	15,80	0,26	208,30	2,01	306,86	384,43	61,36	4,81	

Обед

Винегрет	60	0,96	6,11	19,50	80,90	6,52	0,03	126,86	0,00	13,89	28,44	12,32	0,57	20 К
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	9,20	0,18	161,52	0,00	29,25	85,41	30,61	2,00	132 К
Гуляш из мяса птицы	100	16,85	2,94	3,35	195,20	1,20	0,05	34,29	3,58	6,81	163,58	51,02	0,91	311 К
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,32	5,36	28,56	187,51	0,00	0,20	30,38	0,07	11,93	149,99	99,98	3,37	627 О
Чай с лимоном и с сахаром	180	0,03	0,00	9,09	37,13	1,50	0,00	0,39	0,00	4,83	5,98	3,20	0,57	423 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К

Итого за 'Обед '	750	33,12	19,45	121,08	744,12	18,42	0,58	353,44	3,65	83,51	516,80	224,13	9,34	
Итого за день	1280	60,80	38,76	225,10	1435,16	34,22	0,84	561,74	5,66	390,37	901,23	285,49	14,15	

Среда 1 неделя

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210	5,57	8,67	26,39	206,41	1,01	0,14	57,29	0,12	108,26	158,69	45,28	1,07	196 К
Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	86,40	0,29	264,00	150,00	10,50	0,30	15 Т
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К
Напиток каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,50	0,01	0,03	0,13	0,01	0,10	2,90	0,00	461
Итого за "Завтрак"	500	17,09	18,01	69,91	512,61	1,72	0,28	143,72	0,54	386,07	359,19	78,48	2,51	

Обед

Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	16,85	50,91	5,70	0,01	1,14	3,03	21,09	24,57	12,54	0,79	52 Т
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,36	6,02	16,66	107,18	13,20	0,09	125,58	0,00	12,86	65,79	26,76	0,91	103 Т
Тефтели рыбные с соусом	100	10,20	9,80	9,65	155,86	2,52	0,08	47,75	0,12	259,00	132,14	31,23	0,62	470 О
Рис отварной	150	3,69	4,24	38,88	208,48	0,00	0,04	29,38	0,07	4,74	79,61	26,25	0,53	342 К
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за 'Обед '	750	24,03	23,71	126,01	715,60	44,82	0,52	212,85	3,22	330,96	401,71	134,58	5,52	
Итого за день	1250	41,12	41,72	195,92	1228,21	46,54	0,80	356,57	3,76	717,03	760,90	213,06	8,03	

Четверг 1 неделя

Завтрак

Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом	150	8,19	9,30	36,73	233,98	1,50	0,11	125,80	2,01	114,05	100,93	12,68	1,03	226 К
Йогурт	95	3,00	2,40	4,20	50,40	11,50	0,03	0,01	0,00	117,80	90,30	14,25	0,10	ПР
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18К
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К
Итого за "Завтрак"	505	20,59	15,88	86,05	542,40	14,30	0,33	147,81	2,04	370,59	378,03	80,25	2,77	

Обед

Салат "Степной"	60	0,85	9,10	8,50	103,53	5,34	0,03	101,12	0,00	185,90	28,86	11,57	0,43	106 К
Борщ с капустой и картофелем	200	1,34	4,12	9,36	80,18	14,12	0,04	169,69	0,00	26,34	37,34	17,87	0,86	82 Т 2015
Плов куриный	240	24,42	16,80	51,90	397,12	5,00	0,18	283,56	3,08	275,00	247,98	110,76	2,14	592 О 2022
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	11,39	61,89	180,00	0,01	147,06	0,00	10,88	3,06	3,06	0,55	11.17 Т 2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за 'Обед '	740	31,48	30,87	105,93	765,42	204,46	0,38	701,43	3,08	514,92	400,64	170,26	5,90	
Итого за день	1245	52,07	46,75	191,98	1307,82	218,76	0,71	849,24	5,12	885,51	778,67	250,51	8,67	

Пятница

1 неделя

Завтрак

Каша пшеничная молочная	205	5,82	6,35	29,33	198,33	1,01	0,15	44,83	0,08	168,90	142,53	36,43	0,93	199 К
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	0,03	130,00	1,10	27,50	96,00	6,00	1,25	209 Т
Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,72	162,60	12,50	0,02	24,00	1,10	19,77	25,17	3,63	0,21	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К
Итого за "Завтрак"	515	15,62	21,52	78,13	569,78	13,58	0,26	199,18	2,28	226,98	294,66	59,04	3,58	

Обед

Салат "Витаминный"	60	0,63	9,08	6,22	109,91	13,08	0,02	51,64	0,00	17,15	14,00	8,02	0,55	43 К
Рассольник "Ленинградский"	200	1,75	4,06	12,96	96,20	12,86	0,07	65,80	0,00	13,08	54,90	19,80	0,74	96 Т
Птица тушеная в соусе	100	16,85	2,94	3,35	95,20	1,20	0,05	34,29	3,58	6,81	163,58	51,02	0,91	311 К
Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,36	35,25	202,49	0,00	0,10	58,96	0,06	10,03	43,31	7,99	0,81	340 К
Чай с лимоном и с сахаром	180	0,03	0,00	9,09	37,13	1,50	0,00	0,39	0,00	4,83	5,98	3,20	0,57	423 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за 'Обед '	750	29,04	21,04	91,65	663,63	28,64	0,36	211,08	3,64	68,70	365,17	117,03	5,50	
Итого за день	1265	44,66	42,56	169,78	1233,41	42,22	0,62	410,26	5,92	295,68	659,83	176,07	9,08	

Суббота

1 неделя

Завтрак

Ватрушка с творогом	100	12,55	12,80	43,53	293,38	0,41	0,17	85,90	1,92	195,00	147,13	21,50	2,03	559 К
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	147,06	0,00	12,09	3,06	3,40	0,61	11.17 Т 2010
Плоды свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	18К
Итого за 'Завтрак '	500	17,63	16,08	95,48	550,15	215,41	0,33	295,46	1,92	242,59	208,69	54,90	6,89	

Обед

Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	16,85	50,91	5,70	0,01	1,14	3,03	21,09	24,57	12,54	0,79	52 Т
Суп крестьянский с крупой	200	2,04	5,11	28,52	185,56	18,92	0,05	207,94	0,00	32,67	59,37	17,59	0,64	137 К
Солянка с курицей	240	16,15	16,10	18,50	295,58	55,16	0,25	517,61	0,00	245,80	177,12	46,73	2,06	2.79 С
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за 'Обед '	740	23,97	24,86	107,84	725,22	103,18	0,61	735,69	3,03	332,83	360,66	114,66	6,16	
Итого за день	1240	41,60	40,94	203,32	1275,37	318,59	0,94	1031,15	4,95	575,42	569,35	169,56	13,05	

Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

(льготный рацион) 1-4 класс

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

Понедельник

2 неделя

Завтрак

Омлет натуральный	150	17,02	17,60	32,50	287,00	2,69	0,12	358,13	2,64	127,49	283,51	25,67	3,35	413 О
Фрукты свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	11,39	61,89	180,00	0,01	147,06	0,00	10,88	3,06	3,06	0,55	11.17 Т 2010
Итого за "Завтрак"	510	20,51	20,69	73,35	489,89	197,69	0,24	567,69	2,64	169,27	328,27	52,13	7,77	

Обед

Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,60	6,10	7,50	89,00	4,20	0,01	91,80	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	22 П2021
Борщ с капустой и картофелем	200	1,34	4,12	9,36	80,18	14,12	0,04	169,69	0,00	26,34	37,34	17,87	0,86	82 Т 2015
Шницель рыбный с соусом	100	10,31	9,50	13,85	185,69	2,82	0,09	429,07	2,95	225,00	166,46	44,03	0,76	274 Т 2015
Рис отварной	150	3,69	4,24	38,88	208,48	0,00	0,04	29,38	0,07	4,74	79,61	26,25	0,53	342 К
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за 'Обед '	750	20,87	24,56	113,56	756,52	44,54	0,48	728,94	3,02	313,95	405,21	134,95	5,24	
Итого за день	1260	41,38	45,25	186,91	1246,41	242,23	0,72	1296,63	5,66	483,22	733,48	187,08	13,01	

Вторник

2 неделя

Завтрак

Каша пшенная молочная	205	5,82	6,35	29,33	198,33	1,01	0,15	44,83	0,08	168,90	142,53	36,43	0,93	199 К
Бутерброд с сыром	50	8,80	10,52	17,20	185,20	10,32	0,12	102,54	2,05	139,50	101,15	15,92	0,75	3 Т
Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,72	162,60	12,50	0,02	24,00	1,10	19,77	25,17	3,63	0,21	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К
Итого за "Завтрак"	515	18,07	26,29	94,98	676,48	23,90	0,35	171,72	3,23	338,98	299,81	68,96	3,08	

Обед

Салат "Витаминный"	60	0,63	9,08	6,22	109,91	13,08	0,02	51,64	0,00	17,15	14,00	8,02	0,55	43 К
Суп картофельный с крупой рисовой	200	4,14	2,61	41,20	172,56	19,20	0,15	69,50	0,00	20,08	84,79	34,10	1,46	136 К/487К
Гуляш из мяса птицы	100	16,85	2,94	3,35	195,20	1,20	0,05	34,29	3,58	6,81	163,58	51,02	0,91	311 К
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,32	5,36	28,56	187,51	0,00	0,20	30,38	0,07	11,93	149,99	99,98	3,37	627 О
Напиток каркаде	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45+	0,00	0,00	0,05	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за 'Обед '	750	32,20	20,59	119,08	847,73	33,48	0,54	185,81	3,65	72,77	495,76	220,12	8,26	
Итого за день	1265	50,27	46,88	214,06	1524,21	57,38	0,89	357,53	6,88	411,75	795,57	289,08	11,34	

Среда

2 неделя

Завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы	205	6,24	6,26	33,38	215,68	10,84	0,09	49,32	0,09	132,25	120,32	20,17	0,46	350 O
Горячий бутерброд с сыром	50	5,79	9,61	14,81	169,98	0,11	0,67	112,54	2,10	139,62	101,34	15,15	0,73	7 T
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	18K
Кисель плодово - ягодный	200	0,21	0,08	28,46	116,77	40,00	0,01	3,40	0,00	14,73	13,53	6,20	0,32	350 T
Итого за "Завтрак"	505	16,04	16,35	101,25	619,93	50,95	0,87	165,26	2,19	298,10	277,19	58,02	2,46	

Обед

Салат "Степной"	60	0,85	9,10	8,50	103,53	5,34	0,03	101,12	0,00	185,90	28,86	11,57	0,43	106 K
Рассольник "Ленинградский"	200	1,75	4,06	12,96	96,20	12,86	0,07	65,80	0,00	13,08	54,90	19,80	0,74	96 T
Биточки мясные	90	14,49	16,35	14,95	263,03	0,00	0,19	0,00	0,00	195,00	165,09	25,87	1,94	268 T
Капуста тушеная	150	3,24	5,14	10,44	103,00	70,80	0,06	177,93	3,02	81,11	64,88	32,88	1,18	181 K
Чай с лимоном и с сахаром	180	0,03	0,00	9,09	37,13	1,50	0,00	0,39	0,00	4,83	5,98	3,20	0,57	423 K
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Итого за 'Обед '	740	24,62	35,25	80,72	725,59	90,50	0,47	345,24	3,02	496,72	403,11	120,32	6,78	
Итого за день	1245	40,66	51,60	181,97	1345,52	141,45	1,34	510,50	5,21	794,82	680,30	178,34	9,24	

Четверг

2 неделя

Завтрак

Каша вязкая молочная рисовая	205	6,11	6,33	44,65	260,76	1,30	0,08	48,77	0,09	124,32	159,04	36,75	1,10	190 T
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	0,03	130,00	2,30	75,28	96,00	6,80	1,25	209 T
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	18K
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,47	53,87	0,06	0,00	0,32	0,00	3,52	5,18	2,77	0,56	420 K
Итого за "Завтрак"	505	16,26	12,48	83,07	510,63	1,36	0,21	179,09	2,39	214,62	302,22	62,82	3,86	

Обед

Салат из припущенной капусты с растительным маслом	60	0,93	3,05	5,63	54,30	21,60	0,02	121,42	0,00	26,94	18,55	10,00	0,35	45 T
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,36	2,53	16,66	107,18	13,20	0,09	69,38	0,00	12,86	65,79	26,76	0,91	103 T
Жаркое по-домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,40	2,62	0,16	51,52	3,05	245,69	225,73	31,96	1,94	328 П2021
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 O
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Итого за 'Обед '	740	32,78	23,34	97,22	723,05	60,82	0,57	251,32	3,05	318,76	409,67	106,52	5,87	
Итого за день	1245	49,04	35,82	180,29	1233,68	62,18	0,78	430,41	5,44	533,38	711,89	169,34	9,73	

Пятница

2 неделя

Завтрак

Биточек куриный с соусом	90	14,75	7,10	38,16	274,98	10,15	0,17	13,77	1,52	96,58	128,56	45,08	1,48	1104 C
Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,36	35,25	202,49	0,00	0,10	58,96	0,06	10,03	43,31	7,99	0,81	340 K
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 K

Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	147,06	0,00	12,09	3,06	3,40	0,61	11.17 Т 2010
Итого за "Завтрак"	500	25,51	12,22	115,58	687,24	210,15	0,40	219,79	1,58	132,50	225,33	76,27	4,04	

Обед

Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленые)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	0,02	6,00	0,00	13,50	25,20	8,40	0,54	70 Т/71 Т
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	9,20	0,18	161,52	0,00	29,25	85,41	30,61	2,00	132 К
Голубцы ленивые из говядины с соусом	100	11,52	11,85	7,37	215,15	23,17	0,06	25,85	2,95	205,00	92,23	19,78	0,99	315 Т
Картофельное пюре	150	3,32	3,57	22,63	136,39	26,70	0,14	28,57	0,05	42,02	97,86	33,62	1,23	7.4 Т 2014
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,47	53,87	0,06	0,00	0,32	0,00	3,52	5,18	2,77	0,56	420 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за 'Обед '	750	24,22	20,52	105,19	655,39	65,13	0,52	222,26	3,00	310,09	389,28	122,18	7,24	
Итого за день	1250	49,73	32,74	220,77	1342,63	275,28	0,92	442,05	4,58	442,59	614,61	198,45	11,28	

Суббота

2 неделя

Завтрак

Омлет	150	15,61	16,54	2,97	223,37	0,59	0,10	321,99	2,53	117,63	257,36	19,88	2,87	232 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	18К
Кондитерское изделие	100	3,90	30,60	62,40	542,00	10,20	0,07	80,00	0,20	65,90	83,90	12,10	0,70	ПР
Итого за 'Завтрак '	500	28,15	51,24	105,57	999,89	12,09	0,34	423,99	2,76	319,97	519,66	82,00	5,02	

Обед

Винегрет	60	0,96	6,11	5,45	80,90	6,52	0,03	126,86	0,00	13,89	28,44	12,32	0,57	20 К
Суп из овощей	200	2,22	5,79	21,52	112,84	26,74	0,08	173,40	0,01	36,05	59,76	23,79	0,88	131 К
Бефстроганов	100	13,61	14,13	4,81	201,03	0,65	0,10	128,85	3,01	252,60	170,48	23,58	1,31	493 О
Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,36	35,25	202,49	0,00	0,10	58,96	0,06	10,03	43,31	7,99	0,81	340 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	11,39	61,89	180,00	0,01	147,06	0,00	10,88	3,06	3,06	0,55	11.17 Т 2010
Итого за 'Обед '	750	27,18	31,24	103,20	781,85	213,91	0,44	635,13	3,08	340,25	388,45	97,74	6,04	
Итого за день	1 250	55,33	82,48	208,77	1781,74	226,00	0,78	1059,12	5,84	660,22	908,11	179,74	11,06	