

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"

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



Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

_____ /Д.В. Торубаров/
_____ /А.Н. Милов/
_____ /Д.В. Торубаров/



Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 5-11 класс.

**Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
(льготный рацион) 5-11 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

I неделя

Завтрак

Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	265	9,60	8,81	50,23	316,53	1,82	0,18	131,50	2,24	178,06	224,85	53,55	1,12	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"	550	15,00	13,55	97,69	556,88	14,39	0,32	180,35	2,56	276,74	359,78	82,05	3,27	

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	4,70	0,06	1880,00	0,00	25,38	51,84	35,72	0,66	74 О
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,92	3,79	8,35	76,20	29,55	0,06	120,65	0,01	38,42	45,75	20,87	0,71	157 К
Котлета мясная	100	15,68	14,52	14,50	247,00	0,33	0,14	25,31	3,35	282,00	188,15	29,39	1,76	302 К
Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	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 '	870	29,70	31,23	111,39	844,56	34,65	0,50	2097,01	3,44	378,54	428,07	125,65	6,64	
Итого за день	1420	44,70	44,78	209,08	1401,44	49,04	0,82	2277,36	6,00	655,28	787,85	207,70	9,91	

Вторник

I неделя

Завтрак

Запеканка манная с творогом со сгущенным молоком	180	29,60	19,76	42,04	469,75	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"	560	32,61	22,60	111,02	769,33	15,80	0,26	208,30	2,01	306,86	384,43	61,36	4,81	

Обед

Винегрет	100	1,54	10,18	32,50	132,88	10,36	0,05	211,36	0,00	22,90	45,94	19,95	0,93	20 К
Суп картофельный с горохом	250	5,88	5,55	44,75	150,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	132 К
Гуляш из мяса птицы	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
Гречка отварная рассыпчатая	180	7,58	6,43	34,27	225,02	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 '	870	36,14	25,70	148,74	763,78	24,56	0,65	478,32	3,65	99,83	555,65	239,41	10,20	
Итого за день	1430	68,75	48,30	259,76	1533,11	40,36	0,91	686,62	5,66	406,69	940,08	300,77	15,01	

Среда

I неделя

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	265	6,93	10,79	32,82	256,70	1,42	0,17	71,27	0,14	134,66	197,39	56,33	1,86	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	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	ПР
Итого за "Завтрак"	555	18,45	20,12	77,31	566,75	1,70	0,30	158,02	0,43	416,37	403,55	89,71	3,92	

Обед

Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	28,08	93,84	9,50	0,04	1,90	5,05	35,15	40,97	20,90	1,33	52 Т
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,47	7,52	20,83	134,05	16,50	0,11	156,97	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	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	180	4,44	5,08	46,66	250,18	0,00	0,05	55,69	0,08	5,68	95,52	31,50	0,64	342 К
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	21,32	78,30	26,00	0,02	10,00	0,00	18,30	18,00	12,00	0,83	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 '	890	26,55	29,09	151,32	834,93	54,52	0,42	272,31	5,25	351,01	452,38	156,14	6,48	
Итого за день	1445	45,00	49,21	228,63	1401,68	56,22	0,72	430,33	5,68	767,38	855,93	245,85	10,40	

Четверг

I неделя

Завтрак

Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом	200	10,92	12,40	48,97	311,97	2,01	0,15	167,73	2,68	152,07	134,57	16,91	1,89	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"	555	23,32	18,98	98,29	620,39	14,81	0,37	189,74	2,71	408,61	411,67	84,48	3,63	

Обед

Салат "Степной"	100	1,41	15,16	14,16	152,55	8,89	0,05	168,54	0,00	309,83	44,78	19,29	0,71	106,К
Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	5,15	11,70	100,23	17,65	0,05	212,11	0,00	32,92	46,68	22,34	1,07	82 Т 2015
Плов куриный	280	28,49	19,60	60,55	463,30	5,84	0,21	330,82	3,60	335,00	289,31	129,22	2,49	592 О 2022
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	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 '	890	36,51	40,79	123,84	907,55	232,38	0,44	874,87	3,60	706,64	467,57	201,25	6,80	
Итого за день	1445	59,83	59,77	222,13	1527,94	247,19	0,81	1064,61	6,31	1115,25	879,24	285,73	10,43	

Пятница

I неделя

Завтрак

Каша пшеничная молочная	255	8,50	7,89	36,48	246,70	1,45	0,19	55,76	0,10	210,09	177,30	45,31	1,15	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"	565	18,30	23,06	85,28	618,15	14,02	0,30	210,11	2,30	268,17	329,43	67,92	3,80	

Обед

Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43К
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	11,00	16,25	140,62	16,08	0,18	122,81	0,00	357,50	68,87	24,82	0,93	96 Т
Птица тушенная 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	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	340 К
Чай с сахаром и лимоном	200	0,03	0,00	10,10	41,26	1,60	0,00	0,08	0,00	1,90	0,88	0,48	0,05	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 '	890	31,00	34,91	107,14	825,87	41,88	0,49	313,95	3,66	423,63	324,38	126,28	5,70	
Итого за день	1455	49,30	57,97	192,42	1444,02	55,90	0,79	524,06	5,96	691,80	653,81	194,20	9,50	

Суббота

I неделя

Завтрак

Ватрушка с творогом	150	18,83	19,20	65,30	440,07	0,62	0,26	128,85	2,88	292,50	220,70	32,25	3,05	559 К
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	163,40	0,00	12,09	3,40	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	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
Итого за 'Завтрак '	560	24,67	22,56	122,17	720,34	215,62	0,44	354,75	2,88	342,39	291,00	68,95	8,10	

Обед

Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	28,08	93,84	9,50	0,02	1,90	5,05	35,15	40,97	20,90	1,33	52 Т
Суп крестьянский с крупой	250	2,55	6,39	35,65	231,95	23,65	0,06	259,93	0,00	40,84	74,21	21,99	0,80	137 К
Солянка с курицей	280	18,84	18,78	21,58	344,84	64,35	1,75	603,88	0,00	286,77	206,64	54,52	2,40	2.79 С
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	21,32	78,30	26,00	0,02	10,00	0,00	18,30	18,00	12,00	0,83	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 '	890	27,83	31,86	131,41	871,63	123,50	1,97	875,71	5,05	397,86	423,22	136,41	7,28	
Итого за день	1450	52,50	54,42	253,58	1591,97	339,12	2,41	1230,46	7,93	740,25	714,22	205,36	15,38	

Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 5-11 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	Ca	P	Mg	Fe	

Понедельник

2 неделя

Завтрак

Омлет натуральный	180	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 O
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 T
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
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	11.17 T 2010
Итого за "Завтрак"	560	20,58	20,72	74,61	496,77	217,69	0,24	584,03	2,64	170,48	328,61	52,47	7,83	

Обед

Салат из моркови и яблок с растительным маслом	100	1,00	10,16	12,50	148,30	4,20	0,01	91,80	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	22 П2021
Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	5,15	11,70	100,25	14,12	0,04	169,69	0,00	26,34	37,34	17,87	0,86	82 T 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 T 2015
Рис отварной .	180	4,44	5,08	46,66	250,18	0,00	0,05	55,69	0,08	5,68	95,52	31,50	0,64	342 K
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	21,32	78,30	26,00	0,02	10,00	0,00	18,30	18,00	12,00	0,83	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 '	890	22,43	30,49	130,81	885,42	47,14	0,33	756,25	3,03	316,72	422,92	141,40	5,43	
Итого за день	1450	43,01	51,21	205,42	1382,19	264,83	0,57	1340,28	5,67	487,20	751,53	193,87	13,26	
Итого за день	1450	43,01	51,21	205,42	1382,19	264,83	0,57	1340,28	5,67	487,20	751,53	193,87	13,26	

Вторник

2 неделя

Завтрак

Каша пшеничная молочная	255	8,50	7,89	36,48	246,70	1,45	0,19	55,76	0,10	210,09	177,30	45,31	1,15	199 K
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 T
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	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
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 K
Итого за "Завтрак"	595	23,03	28,07	116,89	795,35	24,34	0,45	182,65	3,25	387,07	359,78	87,74	3,87	

Обед

Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 K
Суп картофельный с крупой рисовой	250	4,65	3,20	50,56	211,77	24,00	0,18	86,87	0,00	23,49	100,11	40,32	1,69	136K/487K
Гуляш из мяса птицы	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 K
Гречка отварная рассыпчатая	180	7,58	6,43	34,27	225,02	0,00	0,20	30,38	0,07	11,93	149,99	99,98	3,37	627 O
Напиток каркаде	200	0,00	0,00	16,54	66,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,50	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	18K

Итого за 'Обед '	890	34,39	28,31	139,86	904,31	48,20	0,57	237,61	3,65	88,12	520,43	231,69	9,31	
Итого за день	1485	57,42	56,38	256,75	1699,66	72,54	1,02	420,26	6,90	475,19	880,21	319,43	13,18	

Среда 2 неделя

Завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы	255	7,76	7,79	41,52	268,28	13,48	0,11	61,35	0,11	164,51	149,67	25,09	0,57	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	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
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"	565	18,32	17,96	114,31	696,03	53,59	0,91	177,29	2,21	332,66	314,94	66,24	2,76	

Обед

Салат "Степной"	100	1,41	15,16	14,16	152,55	8,89	0,05	168,54	0,00	309,83	44,78	19,29	0,71	106, K
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	11,00	16,25	140,62	16,08	0,18	122,81	0,00	357,50	68,87	24,82	0,93	96 T
Биточки мясной	100	16,10	18,17	16,61	292,26	0,00	0,21	0,00	0,00	216,66	183,44	28,74	2,16	268 T
Капуста тушеная	180	3,84	7,42	12,46	138,90	84,96	0,07	172,50	3,62	96,47	76,64	39,45	1,40	181 K
Чай с сахаром и лимоном	200	0,03	0,00	10,10	41,26	1,60	0,00	0,08	0,00	1,90	0,88	0,48	0,05	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	18 K
Итого за 'Обед '	890	27,83	52,35	94,36	888,29	111,53	0,63	463,93	3,62	999,16	458,01	139,78	7,17	
Итого за день	1455	46,15	70,31	208,67	1584,32	165,12	1,54	641,22	5,83	1331,82	772,95	206,02	9,93	

Четверг 2 неделя

Завтрак

Каша вязкая молочная рисовая	255	7,61	8,30	55,57	324,68	1,62	0,09	68,90	0,11	155,37	198,38	45,80	1,40	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	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
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 K
Итого за "Завтрак"	565	18,52	14,53	100,41	604,03	1,69	0,24	199,25	2,41	248,36	350,54	75,48	4,41	

Обед

Салат из припущенной капусты с растительным маслом	100	1,55	5,08	9,39	90,49	36,01	0,03	202,37	0,00	44,77	30,88	16,67	0,59	45 T
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,47	3,17	20,83	134,05	16,50	0,11	86,74	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 T
Жаркое по-домашнему	280	26,32	20,02	36,12	429,80	2,62	0,16	51,52	3,05	245,69	225,73	31,96	1,94	328 П2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	21,32	78,30	26,00	0,02	10,00	0,00	18,30	18,00	12,00	0,83	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	18 K
Итого за 'Обед '	890	38,35	28,87	112,44	855,34	81,13	0,44	350,63	3,05	341,64	440,36	121,14	6,42	
Итого за день	1455	56,87	43,40	212,85	1459,37	82,82	0,68	549,88	5,46	590,00	790,90	196,62	10,83	

Пятница

2 неделя

Завтрак

Биточек куриный с соусом	110	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 С
Изделия макаронные отварные	180	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 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 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"	550	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)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	0,03	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,90	70 Т/71 Т
Суп картофельный с горохом	250	5,88	5,55	44,75	150,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	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	180	3,98	4,28	27,15	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	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
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 '	890	26,34	22,38	120,92	695,94	71,44	0,58	266,67	3,00	327,29	428,01	135,74	8,16	
Итого за день	1440	51,85	34,60	236,50	1383,18	281,59	0,98	486,46	4,58	459,79	653,34	212,01	12,20	

Суббота

2 неделя

Завтрак

Омлет	200	20,81	22,05	3,96	297,82	0,78	0,13	429,32	3,38	156,82	343,14	26,51	3,83	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	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
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 '	560	34,11	56,83	111,48	1097,84	12,28	0,39	531,32	3,61	361,46	613,84	91,93	6,17	

Обед

Винегрет	100	1,54	10,18	8,67	132,88	10,36	0,05	211,36	0,00	22,90	45,94	19,95	0,93	20 К
Суп из овощей	250	2,78	7,24	26,87	141,05	33,43	0,10	216,75	0,01	45,06	74,70	29,74	1,10	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	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	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	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	11.17 Т 2010
Итого за 'Обед '	890	29,49	37,66	120,08	909,41	244,44	0,50	791,06	3,10	361,48	431,09	113,26	6,84	
Итого за день	1 450	63,60	94,49	231,56	2007,25	256,72	0,89	1322,38	6,71	722,94	1044,93	205,19	13,01	