

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен менеджмент»
Генеральный директор Милов А.Н.
по доверенности Торубаров Д.В.



«29» декабря 2023 г.



Согласовано:

Руководитель образовательного
учреждения



«29» декабря 2023 г.

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

МО «Город Калуга» 2024г. (льготное питание)

/возрастная группа 12 лет и старше/

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
 МО "Город Калуга" 2024год (льготный рацион) 5-11 класс

| № | 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 |

Понедельник

I 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 |
| | Итого за "Завтрак" | 595 | 19,5 | 113,65 | 164,54 | 761,5 | 139,5 | 74,1 | 226,04 | 7,45 | 3,21 | 0,61 | 59,1 | 4,89 |

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 |
| | Итого за 'Обед ' | 890 | 31,45 | 38,93 | 98,18 | 855,97 | 155,73 | 93,4 | 251,17 | 12,62 | 10,57 | 45,01 | 536,9 | 5,17 |
| | Итого за день | | 50,95 | 152,58 | 262,72 | 1617,47 | 295,23 | 167,5 | 477,21 | 20,07 | 13,78 | 45,62 | 596 | 10,06 |

Вторник

I неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 224 | Запеканка творожная с манной крупой и сгущенным 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 |
| | Итого за "Завтрак" | 560 | 17,34 | 13,90 | 95,46 | 588,73 | 66,83 | 34,38 | 90,20 | 7,72 | 3,56 | 5,58 | 16,30 | 3,02 |

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 тушенная 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 |
| 586 | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | 850 | 22,55 | 29,27 | 78,91 | 761,94 | 146,87 | 85,59 | 241,11 | 17,77 | 10,77 | 75,91 | 629,91 | 6,97 |
| | Итого за день | | 73,50 | 182,85 | 341,37 | 2379,41 | 442,10 | 253,07 | 717,31 | 37,79 | 24,35 | 121,53 | 1226,81 | 17,03 |

Среда
Завтрак

1 неделя

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 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 |
| | Итого за "Завтрак" | 555 | 23,81 | 125,41 | 124,7 | 848,11 | 398,7 | 86,41 | 401,4 | 3,13 | 0,25 | 1,62 | 207,33 | 9,81 |

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 |
| | Итого за 'Обед ' | 890 | 21,16 | 18,55 | 124,67 | 766,83 | 114,86 | 92,33 | 279,64 | 6,84 | 4,19 | 29,49 | 349,65 | 15,76 |
| | Итого за день | 1445 | 44,97 | 143,96 | 249,37 | 1614,94 | 513,56 | 178,74 | 681,04 | 9,97 | 4,44 | 31,11 | 556,98 | 25,57 |

Четверг

1 неделя

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 |
| | итого за "Завтрак" | 555 | 27,00 | 17,50 | 93,62 | 722,43 | 92,12 | 58,00 | 274,55 | 3,05 | 85,25 | 0,42 | 97,85 | 9,50 |

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 |
| | Итого за 'Обед ' | 890 | 25,28 | 33,69 | 91,7 | 661,62 | 242,91 | 70,55 | 376,55 | 6,28 | 0,37 | 15,61 | 323,29 | 5,73 |

Пятница

1 неделя

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 |
| | Яйцо 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 |
| | Итого за "Завтрак" | 555 | 22,01 | 19,36 | 119,55 | 764,24 | 178,31 | 72,57 | 327,58 | 4,95 | 0,28 | 7,50 | 158,55 | 2,62 |

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 | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | 890 | 29,76 | 24,73 | 136,22 | 903,14 | 121,34 | 67,66 | 194,91 | 17,79 | 9,15 | 18,35 | 255,21 | 13,12 |
| | Итого за день | 1445 | 51,77 | 44,09 | 255,77 | 1667,38 | 299,65 | 140,23 | 522,49 | 22,74 | 9,43 | 25,85 | 413,76 | 15,74 |

Суббота

1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | Ватрушка 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 |
| | Итого за "Завтрак " | 560 | 18,97 | 12,60 | 134,16 | 744,08 | 122,06 | 56,88 | 223,91 | 6,87 | 0,39 | 7,70 | 42,00 | 5,19 |

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 | 75 | 15 | 75 | 0,6 | 0,06 | 0 | 3 | 1,8 |
| | Итого за 'Обед ' | 890 | 10,09 | 25,30 | 71,83 | 646,17 | 224,37 | 206,97 | 177,75 | 3,56 | 1,05 | 27,10 | 442,67 | 6,75 |
| | Итого за день | 1450 | 29,06 | 37,90 | 205,99 | 1390,25 | 346,43 | 263,85 | 401,66 | 10,43 | 1,44 | 34,80 | 484,67 | 11,94 |

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" 2024год (льготный рацион) 5-11 класс**

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, | Жиры, | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|--------------------|--|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | г всего | г всего | | | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за "Завтрак" | 565 | 19,82 | 15,86 | 86,39 | 421,56 | 253,1 | 50,75 | 213,67 | 6,95 | 7,76 | 3,97 | 112,8 | 5,12 |
| 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 | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | 890 | 34,75 | 36,12 | 101,8 | 951,84 | 146,95 | 109,25 | 438,17 | 13,69 | 1,71 | 31,65 | 623,55 | 7,28 |
| | Итого за день | 1455 | 54,57 | 51,98 | 188,19 | 1373,4 | 400,05 | 160,00 | 651,84 | 20,64 | 9,47 | 35,62 | 736,35 | 12,4 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за "Завтрак" | 560 | 18,2 | 18,90 | 64,70 | 520,90 | 112,62 | 42,53 | 131,07 | 6,74 | 9,93 | 13,48 | 50,55 | 12,11 |
| 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 | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | 890 | 24,17 | 22,17 | 151,79 | 887,92 | 178,77 | 102,85 | 299,53 | 6,68 | 0,47 | 21,67 | 269,81 | 6,32 |

**Среда
Завтрак**

2 неделя

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 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 бутерброд 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 |
| | Итого за "Завтрак" | 565 | 25,00 | 28,01 | 137,17 | 886,83 | 267,72 | 95,51 | 387,81 | 3,91 | 0,46 | 0,34 | 131,30 | 3,86 |

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 | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | 910 | 27,68 | 27,63 | 95,33 | 700,1 | 209,03 | 113,11 | 294,15 | 6,04 | 1,54 | 37,25 | 504,08 | 9,13 |
| | Итого за день | 1475 | 52,68 | 55,64 | 232,5 | 1586,93 | 476,75 | 208,62 | 681,96 | 9,95 | 2,00 | 37,59 | 635,38 | 12,99 |

Четверг

2 неделя

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 |
| | Итого за "Завтрак" | 565 | 13,61 | 17,51 | 59,62 | 454,12 | 99,91 | 37,39 | 186,05 | 3,17 | 0,16 | 18,95 | 184,2 | 1,33 |

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 | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | 890 | 34,09 | 33,92 | 109,87 | 887,58 | 144,67 | 166,83 | 528,01 | 11,42 | 0,56 | 32,41 | 131,38 | 6,45 |
| | Итого за день | 1455 | 47,7 | 51,43 | 169,49 | 1341,7 | 244,58 | 204,22 | 714,06 | 14,59 | 0,72 | 51,36 | 315,58 | 7,78 |

Пятница

2 неделя

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 | Макароны 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 |
| | Итого за "Завтрак" | 560 | 26,12 | 24,66 | 109,84 | 797,02 | 64,14 | 71,00 | 312,2 | 4,78 | 1,12 | 16,33 | 124,6 | 4,09 |

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 | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | 890 | 28,14 | 23,62 | 106,9 | 1009,93 | 220,6 | 142,00 | 422,54 | 6,93 | 0,69 | 22,34 | 518,68 | 5,04 |
| | Итого за день | 1450 | 54,26 | 48,28 | 216,74 | 1806,95 | 284,74 | 213,00 | 734,74 | 11,71 | 1,81 | 38,67 | 643,28 | 9,13 |

Суббота

2 неделя

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 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 560 | 26,67 | 32,94 | 67,75 | 706,20 | 219,60 | 91,90 | 432,95 | 5,82 | 0,72 | 7,08 | 358,73 | 15,30 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 51 | Винегрет овощной (соленье) | 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 | 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 |
| | 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 |
| 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 |
| | Итого за 'Обед ' | 750 | 28,74 | 43,44 | 103,34 | 997,63 | 179,21 | 103,92 | 389,40 | 6,85 | 0,39 | 30,00 | 416,77 | 10,63 |
| | Итого за день | 1310 | 55,41 | 76,38 | 171,09 | 1703,83 | 398,81 | 195,82 | 822,35 | 12,67 | 1,11 | 37,08 | 775,5 | 25,93 |