

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен менеджмент»  
Генеральный директор Миров А.Н.  
по Доверенности Торубаров Д.В.

« 19 » февраля 20 19 г.



Согласовано:

Руководитель образовательного  
учреждения \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

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

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

/возрастная группа 7-11 лет/

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
МО "Город Калуга" 2024год (льготный рацион) 1-4 класс**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
			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	205	10,20	101,10	98,12	341,26	125,3	57,2	186,9	2,02	0,3	0,45	56,6	1,2
	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>545</b>	<b>18,8</b>	<b>112,95</b>	<b>163,46</b>	<b>760,66</b>	<b>138,9</b>	<b>73,2</b>	<b>225,84</b>	<b>7,38</b>	<b>3,16</b>	<b>0,55</b>	<b>58,6</b>	<b>4,69</b>

**Обед**

39	Салат "Витаминный"	60	1,00	3,11	7,47	61,90	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,20	7,08	127,00	26,4	16,2	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
14	Котлета мясная	90	16,0	18,0	20,0	254,0	5,7	12,0	26,0	0,0	8,7	11,0	0,0	0,0
516	Макаронь отварные с маслом	150	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8
461	Напиток каркаде	180	0,40	0,70	7,40	37,00	1,00	1,00	3,00	8,60	1,30	18,40	0,50	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>740</b>	<b>30,38</b>	<b>35,17</b>	<b>94,37</b>	<b>830,14</b>	<b>154,48</b>	<b>91,6</b>	<b>249,67</b>	<b>12,38</b>	<b>10,31</b>	<b>44,01</b>	<b>535,97</b>	<b>5,07</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>49,18</b>	<b>148,12</b>	<b>257,83</b>	<b>1590,8</b>	<b>293,38</b>	<b>164,8</b>	<b>475,51</b>	<b>19,76</b>	<b>13,47</b>	<b>44,56</b>	<b>594,57</b>	<b>9,76</b>

**Вторник**

**1 неделя**

**Завтрак**

224	Запеканка творожная с манной крупой и стуженым молоком	150	13,50	11,80	28,70	277,40	18,00	6,00	25,00	2,50	3,30	0,60	5,90	1,90
	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>530</b>	<b>17,20</b>	<b>13,50</b>	<b>94,40</b>	<b>587,70</b>	<b>65,90</b>	<b>34,10</b>	<b>89,40</b>	<b>7,60</b>	<b>3,40</b>	<b>5,40</b>	<b>16,00</b>	<b>2,70</b>

**Обед**

51	Винегрет овощной (соленья)	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
139	Суп картофельный гороховый	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
336	Капуста тушеная с мясом	200	10,60	17,40	11,40	245,40	8,40	11,80	19,20	12,20	18,60	50,00	46,00	4,00
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,05	15,14	62,00	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>700</b>	<b>21,3</b>	<b>27,36</b>	<b>73,6</b>	<b>735,64</b>	<b>146,32</b>	<b>85,19</b>	<b>240,21</b>	<b>16,53</b>	<b>18,9</b>	<b>75,1</b>	<b>233,69</b>	<b>9,48</b>

**Среда**  
**Завтрак**

1 неделя

Итого за День	1230	38,50	40,86	168,00	1323,34	212,22	119,29	329,61	24,13	22,30	80,50	249,69	12,18
Каша геркулесовая молочная с маслом	205	8,80	98,70	62,70	321,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8
сливочным													
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>505</b>	<b>22,75</b>	<b>118,31</b>	<b>122,9</b>	<b>817,96</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	60	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	200	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	7,3	3,6	5,1	81,4	2,6	4,3	13	3,7	3,9	3,8	7,8	9,6
511 Рис отварной с маслом	150	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
639 Компот из смеси сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	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>750</b>	<b>20,04</b>	<b>17,51</b>	<b>123,53</b>	<b>739,43</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>1255</b>	<b>42,79</b>	<b>135,82</b>	<b>246,43</b>	<b>1557,39</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>

1 неделя

**Четверг**

**Завтрак**

334 Макароны запеченные с сыром и сливочным маслом	150	9,80	8,60	37,60	268,02	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>505</b>	<b>26,50</b>	<b>16,30</b>	<b>90,12</b>	<b>691,82</b>	<b>92,12</b>	<b>58,00</b>	<b>274,55</b>	<b>3,05</b>	<b>85,24</b>	<b>0,42</b>	<b>97,85</b>	<b>9,50</b>

**Обед**

78 Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
110 Борщ из свежей капусты	200	1,45	3,2	7,08	63,67	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
443 Плов из отварной курицы	200	15,70	19,90	35,40	303,20	106	11,1	205	1,8	0,1	0,4	129,7	0,1
685 Чай с сахаром	180	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>700</b>	<b>23,12</b>	<b>30,36</b>	<b>89,08</b>	<b>646,51</b>	<b>241,81</b>	<b>69,75</b>	<b>375,65</b>	<b>5,27</b>	<b>0,27</b>	<b>15,51</b>	<b>322,89</b>	<b>5,62</b>

Итого за день	1205	49,62	46,66	179,20	1338,33	333,93	127,75	650,20	8,32	85,51	15,93	420,74	15,12	
<b>Пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
304	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	205	6,90	8,20	37,90	254,00	129,46	43,02	171,30	1,07	0,10	0,50	48,20	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>505</b>	<b>19,78</b>	<b>15,76</b>	<b>108,30</b>	<b>659,14</b>	<b>178,37</b>	<b>72,58</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"	60	1,50	3,20	8,90	72,00	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
132	Рассольник "Ленинградский"	200	2,30	2,20	16,60	192,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
680	Макаронник с мясом	200	16,00	13,40	34,20	322,80	5,40	6,20	17,20	13,20	8,40	2,60	6,80	9,60
631	Компот из свежих яблоч	180	0,27	0,27	36,00	150,04	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	1,5	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>700</b>	<b>24,95</b>	<b>20,23</b>	<b>122,02</b>	<b>876,38</b>	<b>120,84</b>	<b>66,96</b>	<b>194,01</b>	<b>17,12</b>	<b>8,65</b>	<b>18,28</b>	<b>255,11</b>	<b>12,62</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1205</b>	<b>44,73</b>	<b>35,99</b>	<b>230,32</b>	<b>1535,52</b>	<b>299,21</b>	<b>139,54</b>	<b>521,59</b>	<b>22,07</b>	<b>8,93</b>	<b>25,78</b>	<b>413,66</b>	<b>15,24</b>

**Суббота**

1 неделя

<b>Завтрак</b>														
	Ватрушка с творогом	100	12,23	9,95	41,82	345,70	66,22	17,11	132,48	0,94	0,11	2,1	31,75	3,38
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	50	4,80	1,30	27,20	146,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>500</b>	<b>17,85</b>	<b>12,15</b>	<b>118,38</b>	<b>714,58</b>	<b>114,15</b>	<b>45,19</b>	<b>196,88</b>	<b>6,01</b>	<b>0,22</b>	<b>6,90</b>	<b>41,85</b>	<b>4,17</b>

**Обед**

<b>Салат из отварной свеклы с маслом растительным</b>														
52	растительным	60	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	200	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"	240	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	180	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	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>740</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>1240</b>	<b>27,94</b>	<b>37,45</b>	<b>190,21</b>	<b>1360,75</b>	<b>338,52</b>	<b>252,16</b>	<b>374,63</b>	<b>9,57</b>	<b>1,27</b>	<b>34,00</b>	<b>484,52</b>	<b>10,92</b>

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
МО "Город Калуга" 2024году (льготный рацион) 1-4 класс**

**Понедельник** **2 недели**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	В1	С	А	Е										
<b>Завтрак</b>																								
	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	225	6,30	4,10	25,10	165,25	18,10	7,20	18,90	3,90	6,90	2,21	3,60	3,20										
160	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	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>505</b>	<b>16,74</b>	<b>14,56</b>	<b>69,29</b>	<b>481,91</b>	<b>245,2</b>	<b>40,15</b>	<b>187,26</b>	<b>6,05</b>	<b>7,01</b>	<b>3,31</b>	<b>112,51</b>	<b>4,63</b>										

<b>Обед</b>																								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	В1	С	А	Е										
39	Салат "Витаминный"	60	1,00	3,11	7,47	61,90	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45										
132	Рассольник "Ленинградский"	200	2,30	2,20	16,60	192,30	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	150	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8										
461	Напиток каркаде	180	0,40	0,70	7,40	37,00	1,00	1,00	3,00	8,60	1,30	18,40	0,50	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>750</b>	<b>31,49</b>	<b>34,09</b>	<b>100,59</b>	<b>936,74</b>	<b>146,75</b>	<b>109,05</b>	<b>437,57</b>	<b>13,59</b>	<b>1,66</b>	<b>30,95</b>	<b>623,52</b>	<b>7,28</b>										
	<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>48,23</b>	<b>48,65</b>	<b>169,88</b>	<b>1418,65</b>	<b>391,95</b>	<b>149,2</b>	<b>624,83</b>	<b>19,64</b>	<b>8,67</b>	<b>34,26</b>	<b>736,03</b>	<b>11,91</b>										

2 недели

<b>Вторник</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	В1	С	А	Е										
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	100	0,20	0,00	22,00	81,00	30,00	18,00	20,00	2,30	0,06	129,00	10,10	0,40										
	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>510</b>	<b>17,6</b>	<b>18,00</b>	<b>63,50</b>	<b>484,80</b>	<b>110,30</b>	<b>42,35</b>	<b>128,85</b>	<b>4,60</b>	<b>9,93</b>	<b>137,68</b>	<b>50,55</b>	<b>12,11</b>										
<b>Обед</b>																								
	Икра кабачковая консервированная	60	1,86	0,12	3,91	24,17	12,03	12,63	37,2	0,42	0,07	2,5	30,07	0,12										
68	Свекольник со сметаной	200	2,38	4,3	11,2	78,9	28,9	20,21	43,15	1,21	0,03	7,3	198,1	0,87										
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	150	3,26	5,10	22,02	147,43	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7										
631	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36,00	150,04	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>750</b>	<b>22,65</b>	<b>19,95</b>	<b>146,45</b>	<b>844,78</b>	<b>178,55</b>	<b>101,83</b>	<b>298,03</b>	<b>5,91</b>	<b>0,45</b>	<b>20,57</b>	<b>268,68</b>	<b>6,21</b>										

Итого за день	1260	40,25	37,95	209,95	1329,58	288,85	144,18	426,88	10,51	10,38	158,25	319,23	18,32
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	--------	-------

**2 недели**

**Среда**

**Завтрак**

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	9,60	11,00	51,00	328,80	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
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>515</b>	<b>24,49</b>	<b>27,11</b>	<b>136,27</b>	<b>883,76</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>131,3</b>	<b>3,86</b>

**Обед**

Овощи по сезону	60	1,05	3,14	5,90	56,12	10,71	13,14	30,75	0,45	0,05	5	186,5	1,42
Суп картофельный с гречками	220	2,50	2,89	17,80	98,10	15,80	28,90	69,10	1,23	0,90	8,59	185,10	0,49
Биточки мясные	90	12,87	14,63	7,82	214,48	3,73	5,35	14,18	0,32	0,06	0,9	0	2,19
Капуста тушеная	150	4,01	3,74	17,17	118,37	87,7	34,6	67,5	1,36	0,08	5,6	126,87	0,92
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,05	15,14	62,00	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	1,5	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>760</b>	<b>25,54</b>	<b>25,61</b>	<b>90,15</b>	<b>688,31</b>	<b>206,68</b>	<b>111,69</b>	<b>291,63</b>	<b>5,36</b>	<b>1,20</b>	<b>36,09</b>	<b>501,97</b>	<b>7,21</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>50,03</b>	<b>52,72</b>	<b>226,42</b>	<b>1572,07</b>	<b>474,4</b>	<b>207,2</b>	<b>679,44</b>	<b>9,27</b>	<b>1,66</b>	<b>36,43</b>	<b>633,27</b>	<b>11,07</b>

**Четверг**

**2 недели**

**Завтрак**

Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2,30	3,40	10,40	81,90	56,07	7,99	48	0,15	0,029	0,45	29,2	0,207
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
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>515</b>	<b>13,48</b>	<b>17,45</b>	<b>58,52</b>	<b>453,62</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**

Салат из припущенной капусты с растительным маслом	60	0,83	3,01	5,01	50,23	22,6	8,9	17,9	0,21	0,02	5,2	24,5	0,05
Суп вермишелевый	200	5,2	12,7	5,9	157,00	10,45	6,38	12,2	0,19	0,016	3,53	70,5	0,049
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
Гречка отварная с маслом	150	6,9	5,7	31,4	205,1	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,35	1,09
Компот из смеси сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	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>750</b>	<b>32,67</b>	<b>32,79</b>	<b>107,85</b>	<b>861,17</b>	<b>143,35</b>	<b>165,38</b>	<b>527,2</b>	<b>10,16</b>	<b>0,46</b>	<b>30,88</b>	<b>129,65</b>	<b>5,48</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>46,15</b>	<b>50,24</b>	<b>166,37</b>	<b>1314,79</b>	<b>243,26</b>	<b>202,77</b>	<b>713,25</b>	<b>13,33</b>	<b>0,62</b>	<b>49,83</b>	<b>313,85</b>	<b>6,81</b>

## Пятница

## Завтрак

Котлета в тесте	100	8,6	12,5	21,5	226,7	25,4	13,5	95,1	1,22	0,24	0,24	45,2	1,1
Макароны запеченные с яйцом	150	10,20	8,90	38,50	270,20	17,1	32,2	155,1	1,32	0,15	0,08	78,1	1,9
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
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>510</b>	<b>24,83</b>	<b>23,05</b>	<b>107,74</b>	<b>734,9</b>	<b>63,14</b>	<b>70,3</b>	<b>311,4</b>	<b>4,54</b>	<b>0,49</b>	<b>16,32</b>	<b>123,8</b>	<b>3,79</b>

## Обед

Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
Суп картофельный гороховый	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
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
Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,26	5,10	22,02	147,43	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7
Чай с сахаром	180	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	1,5	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>750</b>	<b>23,53</b>	<b>26,07</b>	<b>95,29</b>	<b>819,56</b>	<b>215,46</b>	<b>124,49</b>	<b>363,05</b>	<b>6,26</b>	<b>0,53</b>	<b>24,24</b>	<b>336,87</b>	<b>7,15</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>48,36</b>	<b>49,12</b>	<b>203,03</b>	<b>1554,46</b>	<b>278,6</b>	<b>194,79</b>	<b>674,45</b>	<b>10,8</b>	<b>1,02</b>	<b>40,56</b>	<b>460,67</b>	<b>10,94</b>

## Суббота

2 недели

## Завтрак

Омлет натуральный с маслом	150	15,74	18,51	2,77	280,60	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
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	50	4,80	1,30	27,20	146,70	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0	0,4
Кондитерское изделие	100	4,58	11,12	15,16	165,10	32,5	46,08	78,5	2,13	0,9	7,4	101,2	7,02
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>500</b>	<b>27,02</b>	<b>32,53</b>	<b>62,53</b>	<b>685,20</b>	<b>212,80</b>	<b>82,23</b>	<b>415,85</b>	<b>6,13</b>	<b>1,72</b>	<b>8,28</b>	<b>444,05</b>	<b>15,91</b>

## Обед

Винегрет овощной (соленые)	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
Суп из овощей	200	1,53	3,30	8,90	144,00	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6
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
Макароны отварные с маслом	150	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8
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
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
Напиток из плодов шиповника	180	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>28,55</b>	<b>42,22</b>	<b>101,37</b>	<b>975,03</b>	<b>178,36</b>	<b>102,82</b>	<b>389,10</b>	<b>6,71</b>	<b>0,38</b>	<b>30,00</b>	<b>415,87</b>	<b>10,53</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 250</b>	<b>55,57</b>	<b>74,75</b>	<b>163,90</b>	<b>1660,23</b>	<b>391,16</b>	<b>185,05</b>	<b>804,95</b>	<b>12,84</b>	<b>2,10</b>	<b>38,28</b>	<b>859,92</b>	<b>26,44</b>