

Утверждаю:



Директор филиала ООО "Город Кафе"  
Проккулина Е.С.

2021г



Руководитель образовательного  
учреждения

Согласовано:

2021г

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях МО «Город Калуга» 2021 года (льготное питание)**

**Примерное пикетное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
МО "Город Кауга" 2021 год (лыгогный рацион)**

1

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

**1 недели**

**Понедельник 1 день**

**Завтрак**

302	Каша геркулесовая молотчая с маслом сливочным 200/5	205	9,20	10,20	48,00	320,80	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34				0,86
3	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,32	8,67	15,50	149,39	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033				50,5	1,82
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0			26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>12,80</b>	<b>22,23</b>	<b>77,20</b>	<b>560,35</b>	<b>42,90</b>	<b>65,00</b>	<b>210,40</b>	<b>2,42</b>	<b>0,35</b>	<b>0,34</b>			<b>76,90</b>	<b>2,88</b>

**Обед**

43	Салат из припущенной капусты с морковью	60	0,94	3,05	5,66	53,86	24,58	9,97	18,22	0,34	0,02	5,5	26,2			0,06
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,20	16,60	192,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3			0,54
443	Плов из птицы 50/150	200	15,89	24,16	42,24	449,90	27,6	53,19	253,5	2,38	0,13	1,31	330,6			6,1
639	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6			0,06		13				
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0				0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06				3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24,65</b>	<b>30,03</b>	<b>121,33</b>	<b>951,04</b>	<b>146,88</b>	<b>107,36</b>	<b>423,82</b>	<b>4,68</b>	<b>0,35</b>	<b>25,69</b>	<b>540,10</b>			<b>8,89</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,45</b>	<b>52,26</b>	<b>198,53</b>	<b>1511,39</b>	<b>189,78</b>	<b>172,36</b>	<b>634,22</b>	<b>7,10</b>	<b>0,70</b>	<b>26,03</b>	<b>617,00</b>			<b>11,77</b>

**1 недели**

**Вторник 2 день**

**Завтрак**

340	Омлет натуральный с маслом 105/5	110	11,05	17,90	1,90	213,40	78,2	13,5	179,2	2,02	0,06	0,1	264,7			1,79
	Праники	20	0,96	0,56	15,50	71,04	1,8		8,2	0,12	0,016					
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033					0,51
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>14,26</b>	<b>19,33</b>	<b>32,80</b>	<b>362,95</b>	<b>85,70</b>	<b>17,40</b>	<b>206,90</b>	<b>2,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>264,70</b>			<b>2,30</b>

**Обед**

78	Салат из свежлы с маслом растительным	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
132	Расолыник 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



423	Берфстроганов 50/50	100	13,87	22,43	5,19	278,09	24,99	5,47	28,8	0,27	0,06	0,5	31,68	3,48
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,80	4,50	37,06	212,70	13,12	23,6	60,9	1,3	0,13		25,25	1,6
686	Чай с лимонном и сахаром 200/7/15	200	0,20	0,05	15,20	62,40	7,9	5,1	9,6	0,9	0,003	13,2	0,6	0,01
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,32</b>	<b>35,83</b>	<b>103,80</b>	<b>944,97</b>	<b>162,13</b>	<b>91,46</b>	<b>277,11</b>	<b>5,2</b>	<b>0,403</b>	<b>25,08</b>	<b>242,02</b>	<b>10,52</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,58</b>	<b>55,16</b>	<b>136,60</b>	<b>1307,92</b>	<b>247,83</b>	<b>108,86</b>	<b>484,01</b>	<b>7,70</b>	<b>0,51</b>	<b>25,18</b>	<b>506,72</b>	<b>12,82</b>

1 неделя

Среда 3 день

**Завтрак**

366	Запеканка из творога со стущен.молоком 75/10	85	14,20	10,30	16,30	215,70	150,7	20,9	186,4	0,4	0,043	0,23	68,4	0,65
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,48</b>	<b>13,66</b>	<b>30,00</b>	<b>305,86</b>	<b>155,30</b>	<b>22,90</b>	<b>199,40</b>	<b>0,56</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>94,80</b>	<b>0,85</b>

**Обед**

25	Салат "Степной"	60	0,90	3,10	5,05	52,15	24,58	9,97	18,22	0,34	0,02	2,2	126,23	1,39
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,20	7,08	127,00	26,49	16,26	35,67	0,58	0,04	9,61	188,52	0,63
388	Шницель рыбный	90	8,96	8,44	8,88	147,34	30,63	8,48	34,42	0,35	0,08	1,5	9,39	3,51
511	Рис отварной с маслом сливочным 150/5	155	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,042		25,25	0,8
685	Напиток каркаде с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,88	0,45			0,06		0		
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>19,28</b>	<b>19,76</b>	<b>99,39</b>	<b>717,05</b>	<b>168,25</b>	<b>85,86</b>	<b>268,11</b>	<b>3,03</b>	<b>0,29</b>	<b>13,31</b>	<b>352,39</b>	<b>8,52</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>34,76</b>	<b>33,42</b>	<b>129,39</b>	<b>1022,91</b>	<b>323,55</b>	<b>108,76</b>	<b>467,51</b>	<b>3,59</b>	<b>0,36</b>	<b>13,54</b>	<b>447,19</b>	<b>9,37</b>

1 неделя

Четверг 4 день

**Завтрак**

498	Коллеты рубленые из птицы	50	10,30	12,06	5,20	170,70	24,7	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,5	1,28
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,09
	Пряники	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033			0,51
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>10,43</b>	<b>9,93</b>	<b>60,50</b>	<b>373,77</b>	<b>21,30</b>	<b>115,90</b>	<b>196,40</b>	<b>4,12</b>	<b>0,25</b>	<b>3,15</b>	<b>52,70</b>	<b>1,80</b>

## Обед

25	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,53	6,03	8,80	91,65	11,2	15,5	22,56	0,3	0,02	5,5	816	2,8
135	Суп овощной	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
498	Коллеты рубленые из птицы	90	18,60	21,37	8,87	302,30	45,13	25,03	186,04	1,82	0,1	1,5	71,16	2,25
508	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6,97	5,72	31,46	205,12	11	110	163,9	3,69	0,24	1	26,35	1,2
639	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6			0,06		13		
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>33,15</b>	<b>37,04</b>	<b>114,86</b>	<b>998,05</b>	<b>167,43</b>	<b>192,83</b>	<b>514,90</b>	<b>7,67</b>	<b>0,53</b>	<b>36,80</b>	<b>1107,9</b>	<b>9,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,58</b>	<b>46,97</b>	<b>175,36</b>	<b>1371,82</b>	<b>188,73</b>	<b>308,73</b>	<b>711,30</b>	<b>11,79</b>	<b>0,78</b>	<b>39,95</b>	<b>1160,6</b>	<b>10,84</b>

1 неделя

## Пятница 5 день

## Завтрак

701	Сосиска запеченная в тесте 50/50	100	10,17	14,80	29,70	293,03	26,4	17,07	122,7	1,47	0,16		7,8	1,68
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>11,45</b>	<b>18,16</b>	<b>43,40</b>	<b>383,19</b>	<b>31,00</b>	<b>19,07</b>	<b>135,70</b>	<b>1,63</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>34,20</b>	<b>1,88</b>

## Обед

39	Салат Витаминный	60	1,00	3,11	7,47	61,92	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5,5	318,7	1,45
138	Суп картофельный с рисом	200	1,81	2,18	13,72	116,50	19,45	16,05	37,5	0,55	0,05	5,89	179,9	0,4
294	Запеканка из печени	100	9,97	11,73	12,25	194,45	18,42	17,32	180,19	3,37	0,15	5,5	3,39	3,27
520	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
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	12,6	3,4	3,4	0,66	0,01	6,5	163,4	0,76
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>20,98</b>	<b>23,00</b>	<b>109,59</b>	<b>764,50</b>	<b>198,90</b>	<b>108,17</b>	<b>440,16</b>	<b>7,64</b>	<b>0,51</b>	<b>28,76</b>	<b>702,49</b>	<b>8,77</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32,43</b>	<b>41,16</b>	<b>152,99</b>	<b>1147,69</b>	<b>229,90</b>	<b>127,24</b>	<b>575,86</b>	<b>9,27</b>	<b>0,69</b>	<b>28,76</b>	<b>736,69</b>	<b>10,65</b>

1 неделя

## Суббота 6 день

## Завтрак

1/6	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	22	4,8	76,8	1	0,028		104	0,24
302	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	9,22	8,70	48,25	308,60	130,15	113,9	238,7	3,4	0,2	0,5	48,19	1,055



	Пряники	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033			0,51
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,83</b>	<b>17,53</b>	<b>77,63</b>	<b>540,07</b>	<b>162,45</b>	<b>124,60</b>	<b>348,00</b>	<b>4,92</b>	<b>0,28</b>	<b>0,50</b>	<b>178,59</b>	<b>2,01</b>

**Обед**

612	Маринад из моркови	60	1,54	6,06	14,16	117,34	19,03	27,03	42,5	0,81	0,06	2,2	10,1	0,4
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,20	10,30	152,00	26,4	18,9	39,13	0,87	0,043	6,4	196	0,66
388	Колгета рыбная	90	8,21	7,72	7,82	133,59	3,73	5,35	14,24	0,3	0,07	1,5	4,39	3,51
511	Рис отварной с маслом сливочным 150/5	155	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,042		25,25	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,0007		0,5	
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>19,38</b>	<b>22,05</b>	<b>110,73</b>	<b>795,01</b>	<b>140,66</b>	<b>106,83</b>	<b>283,91</b>	<b>4,54</b>	<b>0,33</b>	<b>10,10</b>	<b>239,24</b>	<b>7,56</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,21</b>	<b>39,58</b>	<b>188,36</b>	<b>1335,08</b>	<b>303,11</b>	<b>231,43</b>	<b>631,91</b>	<b>9,46</b>	<b>0,61</b>	<b>10,60</b>	<b>417,83</b>	<b>9,57</b>

## 2 недели

## Понедельник 7 день

## Завтрак

302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/5	205	6,90	8,20	37,90	254,00	129,46	43,015	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2	0,76
3	Бургерборд с сыром 30/20	50	7,60	6,30	16,10	152,23	213,5	14,24	131,17	0,5	0,03	0,14	82,7	0,57
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,78</b>	<b>17,86</b>	<b>67,70</b>	<b>496,39</b>	<b>347,56</b>	<b>59,26</b>	<b>315,47</b>	<b>1,73</b>	<b>0,15</b>	<b>0,64</b>	<b>157,30</b>	<b>1,53</b>

## Обед

фирм	Салат из припущенной капусты с зеленым горошком	60	1,19	6,06	2,93	71,04	24,46	9,83	21,66	0,36	0,03	5,5	7,23	2,71
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,20	7,08	126,00	26,49	16,26	35,67	0,58	0,04	9,61	188,52	0,63
498	Пшеница куриный	90	18,60	21,37	8,87	302,30	45,13	25,03	186,04	1,82	0,1	1,5	71,16	2,25
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,35	1,09
639	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6			0,06		13		
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>33,66</b>	<b>36,95</b>	<b>107,11</b>	<b>959,42</b>	<b>189,58</b>	<b>186,02</b>	<b>508,37</b>	<b>7,62</b>	<b>0,48</b>	<b>32,76</b>	<b>296,26</b>	<b>8,87</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,44</b>	<b>54,81</b>	<b>174,81</b>	<b>1455,81</b>	<b>537,14</b>	<b>245,28</b>	<b>823,84</b>	<b>9,35</b>	<b>0,63</b>	<b>33,40</b>	<b>453,56</b>	<b>10,40</b>

## 2 недели

## Вторник 8 день

## Завтрак

498	Котлеты рубленые из птицы	50	10,30	12,06	5,20	170,70	24,7	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,54	1,28
512	Рис отварной с маслом сливочным 150/5	155	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,042		25,25	0,8
	Пряники	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033			0,51
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,54</b>	<b>20,71</b>	<b>73,20</b>	<b>549,57</b>	<b>39,20</b>	<b>44,25</b>	<b>212,60</b>	<b>1,95</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>88,19</b>	<b>2,79</b>

## Обед

71	Винегрет овощной (с соевыми)	60	0,89	6,05	4,89	78,09	11,86	11,98	25,71	0,83	0,01	2,2	1,19	2,7
139	Суп картофельный с горохом	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
фирм	Биточки из Волжские	90	16,86	20,17	8,71	283,80	37,17	17,67	119,5	1,18	0,09	1,5	42,45	2,67
516	Макаронь отварные с маслом сливочным	150	5,80	4,50	37,06	212,70	13,12	23,6	60,9	1,3	0,13		25,25	1,6

631	Компот из свежих яблок	200	0,27	0,27	36,62	150,04	11,8	6,14	7,5	1,59	0,02	0,1	3,41	0,14
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	Итого за 'Обед '		32,78	34,29	127,29	1055,11	183,01	114,89	399,91	7,60	0,54	7,40	258,30	9,89
	Итого за день		50,32	55,00	200,49	1604,68	222,21	159,14	612,51	9,55	0,685	7,57	346,49	12,68



## 2 недели

Среда 9 день

## Завтрак

362	Пудинг из творога с повидлом	85	11,57	7,80	23,40	210,60	105,2	18,2	148,6	0,6	0,05	0,17	115,7	0,55
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>12,85</b>	<b>11,16</b>	<b>37,10</b>	<b>300,76</b>	<b>109,80</b>	<b>20,20</b>	<b>161,60</b>	<b>0,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>142,10</b>	<b>0,75</b>

## Обед

46м	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	1,20	3,16	7,19	62,01	33,44	12,08	21,8	0,94	0,03	2,2	3,12	1,43
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
471	Тфтели из плиты с соусом 60/50	110	12,10	13,70	9,30	209,60	29,5	16,9	120,8	1,1	0,06	0,52	129,4	0,9
520	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
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,0007		0,5	
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>22,55</b>	<b>24,74</b>	<b>86,26</b>	<b>717,82</b>	<b>209,82</b>	<b>106,93</b>	<b>384,34</b>	<b>5,82</b>	<b>0,41</b>	<b>24,69</b>	<b>350,02</b>	<b>5,62</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35,40</b>	<b>35,90</b>	<b>123,36</b>	<b>1018,58</b>	<b>319,62</b>	<b>127,13</b>	<b>545,94</b>	<b>6,58</b>	<b>0,48</b>	<b>24,86</b>	<b>492,12</b>	<b>6,37</b>

## 2 недели

Четверг 10 день

## Завтрак

фирм	Котлета мясная запеченная в тесте	100	12,30	16,30	32,80	328,20	23,8	9,3	56,4	0,6	0,1	0,06	10,3	4,6
	Пряники	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>13,58</b>	<b>19,66</b>	<b>46,50</b>	<b>418,36</b>	<b>28,40</b>	<b>11,30</b>	<b>69,40</b>	<b>0,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>36,70</b>	<b>4,80</b>

## Обед

25	Салат Стелной	60	0,90	3,10	5,05	52,10	12,64	13,24	30,14	0,44	0,04	2,2	262,35	1,44
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,20	10,30	152,00	26,4	18,9	39,13	0,87	0,043	6,4	196	0,66
493	Плита тушеная в соусе 50/50	100	13,29	19,22	3,04	238,28	22,37	14,02	124,63	1,17	0,06	0,5	69,51	2,21
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,75	31,46	205,12	11	110	163,9	3,69	0,24	0	26,3	1,1
639	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6			0,06		13		
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>28,14</b>	<b>31,89</b>	<b>106,68</b>	<b>902,48</b>	<b>154,91</b>	<b>181,06</b>	<b>458,9</b>	<b>7,43</b>	<b>0,493</b>	<b>22,1</b>	<b>557,16</b>	<b>7,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,72</b>	<b>51,55</b>	<b>153,18</b>	<b>1320,84</b>	<b>183,31</b>	<b>192,36</b>	<b>528,3</b>	<b>8,19</b>	<b>0,613</b>	<b>22,16</b>	<b>593,86</b>	<b>12,4</b>

## 2 недели

Пятница 11 день



Завтрак														
фирм	Пицца Школьная	100	11,80	14,40	32,20	306,90	170,3	21,8	170,4	1,28	0,13	0,14	86,9	1,57
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>13,08</b>	<b>17,76</b>	<b>45,90</b>	<b>397,06</b>	<b>174,90</b>	<b>23,80</b>	<b>183,40</b>	<b>1,44</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>113,30</b>	<b>1,77</b>

Обед														
фирм	Салат Ерагаш	60	0,69	6,11	4,25	74,74	19,02	10,47	17,51	0,74	0,02	2,2	180,9	2,75
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
462	Тфтели из говядины 60/50	110	8,40	15,40	11,30	218,00	9,1	9,7	28,8	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,042		25,25	0,8
685	Напиток Каркаде с сахаром	200			14,97	59,88	0,45			0,045		12		
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>19,36</b>	<b>28,73</b>	<b>110,53</b>	<b>875,60</b>	<b>126,87</b>	<b>90,62</b>	<b>277,11</b>	<b>3,59</b>	<b>0,31</b>	<b>20,58</b>	<b>493,15</b>	<b>9,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32,44</b>	<b>46,49</b>	<b>156,43</b>	<b>1272,66</b>	<b>301,77</b>	<b>114,42</b>	<b>460,51</b>	<b>5,03</b>	<b>0,46</b>	<b>20,72</b>	<b>606,45</b>	<b>11,15</b>

2 недели

Суббота 12 день

Завтрак														
388	Коллеты рыбные	50	4,96	4,87	5,20	84,57	16,53	2,8	17,4	0,1	0,04	0,13	5,1	1,9
520	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
	Пряники	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033			0,51
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>11,75</b>	<b>14,20</b>	<b>56,32</b>	<b>400,67</b>	<b>67,01</b>	<b>41,30</b>	<b>144,80</b>	<b>1,79</b>	<b>0,25</b>	<b>5,50</b>	<b>65,60</b>	<b>3,31</b>

Обед

50	Салат из свежлы с сыром	60	3,45	8,02	4,46	103,81	126,27	13,3	75,98	0,59	0,01	2,2	45,82	2,27
133	Суп картофельный	200	2,03	2,25	15,90	184,20	13,7	24,9	61,4	0,9	0,1	7,69	181,2	0,45
фирм	Солянка Легкая	200	9,59	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	0,07		0,5	
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>19,53</b>	<b>26,77</b>	<b>77,29</b>	<b>720,43</b>	<b>332,78</b>	<b>215,64</b>	<b>248,99</b>	<b>3,72</b>	<b>0,38</b>	<b>15,39</b>	<b>357,39</b>	<b>6,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,28</b>	<b>40,97</b>	<b>133,61</b>	<b>1121,10</b>	<b>399,79</b>	<b>256,94</b>	<b>393,79</b>	<b>5,51</b>	<b>0,63</b>	<b>20,89</b>	<b>422,99</b>	<b>9,35</b>

3 недели

Понедельник 13 день

Завтрак														
302	Каша Манная Молочная с маслом сливочный 200/5	205	5,88	7,24	35,60	231,38	120,3	18,7	111	0,4	0,08	0,5	46,15	1,1

6	Бургерборд с колбасой 20/30	50	5,60	7,59	15,40	152,70	10,8	7,8	47,7	0,7	0,05			0,4
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>12,76</b>	<b>18,19</b>	<b>64,70</b>	<b>474,24</b>	<b>135,70</b>	<b>28,50</b>	<b>171,70</b>	<b>1,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,50</b>	<b>72,55</b>	<b>1,70</b>

**Обед**

43	Салат из припущенной капусты с морковью	60	0,94	3,05	5,66	53,86	24,58	9,97	18,22	0,34	0,02	5,5	26,6	0,06
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,20	16,60	192,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
471	Тертеш из пшеницы с соусом 60/50	110	12,10	13,70	9,30	209,60	29,5	16,9	120,8	1,1	0,06	0,52	129,4	0,9
508	Каша гречневая распычатая с маслом сливочным	150	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,35	1,09
631	Компот из свежих яблок	200	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	0,1	3,41	0,14
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,77</b>	<b>25,52</b>	<b>124,09</b>	<b>931,38</b>	<b>170,99</b>	<b>187,21</b>	<b>462,52</b>	<b>8,53</b>	<b>0,50</b>	<b>15,15</b>	<b>369,06</b>	<b>4,92</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,53</b>	<b>43,71</b>	<b>188,79</b>	<b>1405,62</b>	<b>306,69</b>	<b>215,71</b>	<b>634,22</b>	<b>9,79</b>	<b>0,65</b>	<b>15,65</b>	<b>441,61</b>	<b>6,54</b>

3 недели

**Вторник 14 день**

**Завтрак**

340	Омлет натуральный с морковью 105/5	110	7,60	13,02	3,80	163,16	72,6	20,9	139,4	1,4	0,06		732,4	1,4
	Пряники	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033			0,51
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>11,13</b>	<b>17,25</b>	<b>32,90</b>	<b>331,83</b>	<b>82,90</b>	<b>26,80</b>	<b>171,90</b>	<b>1,92</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>758,80</b>	<b>2,11</b>

**Обед**

78	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	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
135	Суп овощной	200	1,53	3,30	8,90	144,16	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6
443	Плов из птицы 50/150	200	15,89	24,16	42,24	449,90	9,1	9,7	28,8	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1
639	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6			0,06		13		
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>23,83</b>	<b>34,13</b>	<b>113,21</b>	<b>928,04</b>	<b>131,22</b>	<b>65,09</b>	<b>196,91</b>	<b>3,09</b>	<b>0,23</b>	<b>34,80</b>	<b>299,29</b>	<b>8,59</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>34,96</b>	<b>51,38</b>	<b>146,11</b>	<b>1259,87</b>	<b>214,12</b>	<b>91,89</b>	<b>368,81</b>	<b>5,01</b>	<b>0,34</b>	<b>34,80</b>	<b>1058,1</b>	<b>10,70</b>

3 недели

**Среда 15 день**

**Завтрак**



фирм	Запеканка из творога со сгущен. Молоком	85	14,20	10,30	16,30	215,70	150,7	20,9	186,4	0,4	0,043	0,23	68,4	0,65
	75/10	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	Печенье													
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,48</b>	<b>13,66</b>	<b>30,00</b>	<b>305,86</b>	<b>155,30</b>	<b>22,90</b>	<b>199,40</b>	<b>0,56</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>94,80</b>	<b>0,85</b>

**Обед**

фирм	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,05	3,14	5,90	56,12	10,71	13,14	30,75	0,45	0,05	5,5	186,53	1,42
фирм	Суп с рыбными консервами	200	1,90	2,30	14,80	175,80	10,7	18,8	60,1	0,7	0,08	5,26	81,8	1,03
фирм	Мясо тушенное с картофелем по-домашнему 50/150	200	17,20	18,68	24,43	334,66	19,16	35,53	91,4	1,44	0,22	5,5	13,16	2,84
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7/15	200	0,20	0,05	15,20	62,40	7,9	5,1	9,6	0,9	0,003	13,2	0,6	0,01
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24,61</b>	<b>24,77</b>	<b>84,84</b>	<b>749,46</b>	<b>130,37</b>	<b>97,47</b>	<b>292,95</b>	<b>4,69</b>	<b>0,46</b>	<b>29,46</b>	<b>285,09</b>	<b>7,49</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,09</b>	<b>38,43</b>	<b>114,84</b>	<b>1055,32</b>	<b>285,67</b>	<b>120,37</b>	<b>492,35</b>	<b>5,25</b>	<b>0,53</b>	<b>29,69</b>	<b>379,89</b>	<b>8,34</b>

3 недели

**Четверг 16 день**

**Завтрак**

фирм	Пицца Школьная	100	11,80	14,40	32,20	306,90	170,3	21,8	170,4	1,28	0,13	0,14	86,9	1,57
	Пряники	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>13,08</b>	<b>17,76</b>	<b>45,90</b>	<b>397,06</b>	<b>174,90</b>	<b>23,80</b>	<b>183,40</b>	<b>1,44</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>113,30</b>	<b>1,77</b>

**Обед**

фирм	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,50	3,06	1,53	35,65	13,44	7,74	16,41	0,35	1,01	2,2	2,31	1,38
110	Борщ из св капусты с картофелем	200	1,46	3,20	10,30	152,00	26,4	18,9	39,13	0,87	0,043	6,4	196	0,66
498	Гуляш из мякоти птицы с соусом 50/50	100	19,20	22,50	3,90	296,10	21,1	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,3
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,81	4,58	37,06	212,70	13,13	23,63	60,9	1,31	0,13	0	25,25	0,8
685	Напиток Каркаде с сахаром	200			14,97	59,88	0,45			0,045		12		
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>31,23</b>	<b>33,94</b>	<b>92,27</b>	<b>876,81</b>	<b>156,42</b>	<b>98,87</b>	<b>398,24</b>	<b>5,68</b>	<b>1,38</b>	<b>22,27</b>	<b>322,26</b>	<b>7,33</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,31</b>	<b>51,70</b>	<b>138,17</b>	<b>1273,87</b>	<b>331,32</b>	<b>122,67</b>	<b>581,64</b>	<b>7,12</b>	<b>1,53</b>	<b>22,41</b>	<b>435,56</b>	<b>9,10</b>

3 недели

**Пятница 17 день**

**Завтрак**

43-2/3	Макаронны, запеченные с сыром и маслом 150/15/5	170	9,80	8,60	37,60	268,02	169	31,3	144,6	1,45	0,13	0,04	87,29	1,6
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033			0,51
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>13,33</b>	<b>12,83</b>	<b>66,70</b>	<b>436,69</b>	<b>179,30</b>	<b>37,20</b>	<b>177,10</b>	<b>1,97</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>113,69</b>	<b>2,31</b>

**Обед**

71	Винегрет овощной (с солениями)	60	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5,5	132,47	2,72
133	Суп картофельный	200	2,03	2,25	15,90	184,20	13,7	24,9	61,4	0,9	0,1	7,69	181,2	0,45
фирм	Солянка"Детская"	200	9,59	15,85	17,38	250,54	105,51	148,14	2,27	0,17	0,09	5,5	126,87	1,13
639	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6			0,06		13		
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>18,03</b>	<b>24,83</b>	<b>95,00</b>	<b>767,81</b>	<b>213,57</b>	<b>209,92</b>	<b>190,21</b>	<b>2,81</b>	<b>0,34</b>	<b>31,69</b>	<b>443,54</b>	<b>6,49</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,36</b>	<b>37,66</b>	<b>161,70</b>	<b>1204,50</b>	<b>392,87</b>	<b>247,12</b>	<b>367,31</b>	<b>4,78</b>	<b>0,52</b>	<b>31,73</b>	<b>557,23</b>	<b>8,80</b>

**3 недели**

**Суббота 18 день**

**Завтрак**

302	Каша Гречневая Молочная с маслом сливочным	205	9,22	8,70	48,25	308,60	130,15	113,9	238,7	3,4	0,2	0,5	48,19	1,055
	Пряники	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033			0,51
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>12,75</b>	<b>12,93</b>	<b>77,35</b>	<b>477,27</b>	<b>140,45</b>	<b>119,80</b>	<b>271,20</b>	<b>3,92</b>	<b>0,25</b>	<b>0,50</b>	<b>74,59</b>	<b>1,77</b>

**Обед**

78	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,2	13,09	25,71	0,83	0,01	2,2	1,19	2,7
138	Суп картофельный с перловкой	200	1,80	2,10	13,70	163,40	12,2	19,6	56,9	0,7	0,08	5,29	180,3	0,46
388	Шницель рыбный	90	8,96	8,44	8,88	147,34	30,63	8,48	34,42	0,35	0,08	0,13	9,39	3,51
511	Рис отварной с маслом сливочным 150/5	155	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,042		25,25	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,0007		0,5	
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>19,82</b>	<b>21,66</b>	<b>106,27</b>	<b>781,82</b>	<b>156,53</b>	<b>96,72</b>	<b>305,07</b>	<b>4,44</b>	<b>0,32</b>	<b>7,62</b>	<b>219,63</b>	<b>9,66</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32,57</b>	<b>34,59</b>	<b>183,62</b>	<b>1259,09</b>	<b>296,98</b>	<b>216,52</b>	<b>576,27</b>	<b>8,36</b>	<b>0,58</b>	<b>8,12</b>	<b>294,22</b>	<b>11,43</b>

**4 недели**

**Понедельник 19 день**

**Завтрак**



302	Каша пшениная Молочная с маслом сливочным 200/5	205	6,90	8,20	37,90	254,00	129,46	43,015	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2	0,76
3	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,32	8,67	15,50	149,39	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033		50,5	1,82
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>10,50</b>	<b>20,23</b>	<b>67,10</b>	<b>493,55</b>	<b>139,76</b>	<b>48,92</b>	<b>203,80</b>	<b>1,59</b>	<b>0,15</b>	<b>0,50</b>	<b>125,10</b>	<b>2,78</b>

**Обед**

39	Салат Витаминный	60	1,00	3,11	7,47	61,92	26,3	13,9	23,07	0,69	0,03	2,2	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
498	Котлеты из мяса птицы	90	18,63	21,37	8,87	302,34	45,13	25,03	186,04	1,82	0,1	0,17	71,16	2,25
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,35	1,09
639	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6			0,06		13		
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>34,35</b>	<b>33,00</b>	<b>121,17</b>	<b>1016,64</b>	<b>177,13</b>	<b>193,13</b>	<b>525,11</b>	<b>8,07</b>	<b>0,53</b>	<b>24,40</b>	<b>599,58</b>	<b>7,52</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,85</b>	<b>53,23</b>	<b>188,27</b>	<b>1510,19</b>	<b>316,89</b>	<b>242,05</b>	<b>728,91</b>	<b>9,66</b>	<b>0,68</b>	<b>24,90</b>	<b>724,68</b>	<b>10,30</b>

**4 недели**

**Вторник 20 день**

**Завтрак**

6	Бутерброд с сосиской 30/30	60	5,50	8,04	15,58	156,40	16,2	9,9	67,2	0,9	0,09			0,51
	Пряники	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>6,78</b>	<b>11,40</b>	<b>29,28</b>	<b>246,56</b>	<b>20,80</b>	<b>11,90</b>	<b>80,20</b>	<b>1,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>26,40</b>	<b>0,71</b>

**Обед**

25	Салат "Степной"	60	0,90	3,10	5,05	52,15	12,64	13,24	30,14	0,44	0,04	2,2	262,35	1,44
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,20	10,30	152,00	26,4	18,9	39,13	0,87	0,043	6,4	196	0,66
436	Жаркое по-домашнему из говядины 50/150	200	16,00	18,57	26,23	336,02	20,45	39,3	97,56	1,6	0,23	0,04	29,52	3,42
631	Компот из свежих яблок	200	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	0,1	3,41	0,14
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>22,89</b>	<b>25,74</b>	<b>102,71</b>	<b>810,69</b>	<b>153,20</b>	<b>102,48</b>	<b>275,43</b>	<b>5,70</b>	<b>0,44</b>	<b>8,74</b>	<b>494,28</b>	<b>6,41</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>29,67</b>	<b>37,14</b>	<b>131,99</b>	<b>1057,25</b>	<b>174,00</b>	<b>114,38</b>	<b>355,63</b>	<b>6,76</b>	<b>0,55</b>	<b>8,74</b>	<b>520,68</b>	<b>7,12</b>

**4 недели**

**Среда 21 день**

<b>Завтрак</b>														
362	Пудинг из творога (запеченный) с молоком ступенным	85	12,20	8,60	22,60	217,60	134,7	21,36	169,5	0,6	0,05	0,4	60,4	0,5
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>13,48</b>	<b>11,96</b>	<b>36,30</b>	<b>307,76</b>	<b>139,30</b>	<b>23,36</b>	<b>182,50</b>	<b>0,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,40</b>	<b>86,80</b>	<b>0,70</b>

<b>Обед</b>														
фирм	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,50	3,06	1,53	35,65	13,44	7,74	16,41	0,35	1,01	2,2	2,31	1,38
139	Суп картофельный с горохом	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
388	Бигочки "Морские"	90	8,96	8,23	8,87	145,43	30,4	8,46	34,24	0,35	0,08	0,13	9,35	3,42
520	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
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,0007		0,5	
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>21,88</b>	<b>19,74</b>	<b>87,47</b>	<b>720,39</b>	<b>198,48</b>	<b>108,70</b>	<b>340,09</b>	<b>5,43</b>	<b>1,54</b>	<b>11,30</b>	<b>232,26</b>	<b>8,28</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35,36</b>	<b>31,70</b>	<b>123,77</b>	<b>1028,15</b>	<b>337,78</b>	<b>132,06</b>	<b>522,59</b>	<b>6,19</b>	<b>1,61</b>	<b>11,70</b>	<b>319,06</b>	<b>8,98</b>

4 недели

<b>Четверг 22 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
фирм	Коплета мясная запеченная в тесте	100	12,30	16,30	32,80	328,20	23,8	9,3	56,4	0,8	0,1	0,06	10,3	4,6
	Пряники	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>13,58</b>	<b>19,66</b>	<b>46,50</b>	<b>418,36</b>	<b>28,40</b>	<b>11,30</b>	<b>69,40</b>	<b>0,96</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>36,70</b>	<b>4,80</b>
<b>Обед</b>														
71	Винегрет овощной (с соевыми)	60	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5,5	132,47	2,72
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,20	16,60	192,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
431	Голубцы ленивые с соусом 108/50	158	9,60	11,01	11,17	182,49	38,8	18,9	47,9	0,7	0,06	9,77	115,08	0,97
639	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6			0,06		13		
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>18,31</b>	<b>19,94</b>	<b>89,49</b>	<b>707,86</b>	<b>145,36</b>	<b>75,08</b>	<b>225,44</b>	<b>3,14</b>	<b>0,30</b>	<b>34,15</b>	<b>430,85</b>	<b>6,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,89</b>	<b>39,60</b>	<b>135,99</b>	<b>1126,22</b>	<b>173,76</b>	<b>86,38</b>	<b>294,84</b>	<b>4,10</b>	<b>0,42</b>	<b>34,21</b>	<b>467,55</b>	<b>11,22</b>

4 недели

Пятница 23 день  
Завтрак



1/6	Дйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,028		104	0,24
6	Горячий бутерброд с колбасой и сыром 50/30/10	90	10,19	10,70	26,50	243,70	118	18,1	140,04	1,2	0,12	0,07	43,1	0,97
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,55</b>	<b>18,66</b>	<b>40,48</b>	<b>396,70</b>	<b>144,60</b>	<b>24,90</b>	<b>229,84</b>	<b>2,36</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>173,50</b>	<b>1,41</b>

**Обед**

43	Салат из припущенной капусты с морковью	60	0,94	3,05	5,66	53,86	24,58	9,97	18,22	0,34	0,02	5,5	126,23	1,39
134	Суп крестьянский с крупой	200	1,53	2,13	8,20	116,90	19,47	16,05	37,5	0,55	0,056	16,6	179,9	0,4
431	Печень по-строгановски 50/50	100	14,17	11,25	7,90	189,60	18,9	17,3	246,12	5,2	0,236	8	6215,5	3,4
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,80	4,50	37,06	212,70	13,12	23,6	60,9	1,3	0,13		25,25	1,6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	12,6	3,4	3,4	0,66	0,01	6,5	163,4	0,76
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,38</b>	<b>21,81</b>	<b>112,95</b>	<b>817,26</b>	<b>170,57</b>	<b>95,22</b>	<b>467,24</b>	<b>9,25</b>	<b>0,56</b>	<b>36,60</b>	<b>6713,3</b>	<b>9,74</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,93</b>	<b>40,47</b>	<b>153,43</b>	<b>1213,96</b>	<b>315,17</b>	<b>120,12</b>	<b>697,08</b>	<b>11,61</b>	<b>0,73</b>	<b>36,67</b>	<b>6886,8</b>	<b>11,15</b>

**4 недели**

**Суббота 24 день**

**Завтрак**

388	Шницель рыбный	50	4,96	4,87	5,20	84,57	16,53	2,8	17,4	0,1	0,04	0,13	5,1	1,9
520	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
	Пряники	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033			0,51
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>11,75</b>	<b>14,20</b>	<b>56,32</b>	<b>400,67</b>	<b>67,01</b>	<b>41,30</b>	<b>144,80</b>	<b>1,79</b>	<b>0,25</b>	<b>5,50</b>	<b>65,60</b>	<b>3,31</b>

**Обед**

фирм	Салат из припущенной капусты с зеленым горошком	60	1,19	6,06	2,90	71,05	24,46	9,83	21,66	0,36	0,03	2,2	7,23	2,71
139	Суп картофельный с горохом	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
498	Котлеты рубленые из птицы	90	18,60	21,37	8,87	302,34	45,13	25,03	186,04	1,82	0,1	0,17	71,16	2,25
511	Рис отварной с маслом сливочным 150/5	155	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,042		25,25	0,8
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7/15	200	0,20	0,05	15,20	62,40	7,9	5,1	9,6	0,9	0,003	13,2	0,6	0,01
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0		0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8

Итого за 'Обед '	32,66	35,20	105,88	976,47	190,75	121,71	482,30	6,28	0,47	19,17	290,24	8,55
Итого за день	44,41	49,40	162,20	1377,14	257,76	163,01	627,10	8,07	0,72	24,67	355,84	11,86

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г. Под редакцией Лапина ВТ.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М: ДеЛипринт, 2007г. Скурихины И.М. Тугельян В.А.