

Утверждаю:

Согласовано:

Руководитель образовательного
учреждения

Директор филиала ООО "Город Кафе"

Прокудина Е.С.

2021г



2021г

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях МО «Город Кагулга» 2021года (родительская плата)

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" 2021Год (родительская плата)**

1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	на 100г	всего	на 100г			Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			

1 неделя

Понедельник 1 день

Завтрак

302	Каша геркулесовая молочная 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 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
413	Колбаса отварная	90	11,50	20,02	1,30	231,80	26,1	19,8	160,5	1,5	0,1	0,32		9,02	0,27
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 '		26,20	43,85	95,90	884,95	130,40	91,45	423,65	4,22	0,47	1,04		96,37	10,27

Обед

43	Салаг 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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14	8	14	2,8	0,02	4,5			0,2
-	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 '		24,39	30,21	109,21	903,14	160,28	115,36	437,82	7,42	0,37	17,19		540,10	9,09
	Итого за день		50,59	74,06	205,11	1788,09	290,68	206,81	861,47	11,64	0,84	18,23		636,47	19,36

1 неделя

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
	Пряники	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	
Фирм	Сеченики "Детские"	90	5,92	8,22	4,02	115,25	22,88	9,92	58,49	0,6	17,27	2,46		0,03	3,86
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6		0,5	0
	Итого за 'Завтрак '		20,38	27,60	51,85	539,60	113,98	31,72	273,59	3,90	17,39	3,16		265,23	6,16

Обед

78	Салат из 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
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
423	Бефстроганов 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	Макароны 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
	Напиток цитрусовый	200	0,20	0,04	25,73	104,12	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,04
-	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'		27,32	35,82	114,33	986,69	162,43	89,22	272,57	4,44	0,41	17,38	243,18	10,55
	Итого за день		47,70	63,42	166,18	1526,29	276,41	120,94	546,16	8,34	17,80	20,54	508,41	16,71

1 неделя

Среда 3 день**Завтрак**

366	Запеканка из творога со сгущен. 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
	Яйцо отварное	40	0,94	3,05	5,66	53,86	24,58	9,97	18,22	0,34	0,02	5,5	26,2	0,06
1/6	Горошек зеленый порционно	60	6,80	4,70	4,10	86,50	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0
	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'		23,24	21,41	65,92	551,40	210,59	37,67	310,50	1,93	100,08	5,97	121,03	0,91

Обед

	Фрукты свежие	200	0,81	0,81	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
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
	Итого за 'Обед'		19,19	17,47	114,14	754,50	175,99	94,07	272,11	7,13	0,33	15,91	236,26	7,53
	Итого за день		42,43	38,88	180,06	1305,90	386,58	131,74	582,61	9,06	100,42	21,88	357,29	8,44

1 неделя

Четверг 4 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
508	Каша гречневая расщипчатая 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
16/3	Свежиа, тушенная с яблоком в сметанном соусе	60	1,03	1,90	8,60	55,90	23,3	11,92	24,9	1,02	0,01	12	14,7	0,2
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7/15	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого за 'Завтрак '		11,69	11,88	84,24	491,67	51,44	132,62	230,30	5,94	0,27	31,15	67,90	2,01

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	Котлеты 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	Макаронты 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
	Компот из свежих яблок	200	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	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
	Итого за 'Обед '		32,16	37,29	119,16	1013,59	178,64	198,97	522,40	9,20	0,55	28,30	1111,3	9,18
	Итого за день		43,85	49,17	203,40	1505,26	230,08	331,59	752,70	15,14	0,82	59,45	1179,2	11,19

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
302	Каша Манная Молочная с Маслом сливочным	205	5,80	7,24	35,60	231,30	120,3	18,7	111	0,42	0,08	0,72	46,15	1,1
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		20,26	28,28	96,90	721,31	295,70	78,31	357,16	2,75	12,26	1,10	80,40	10,10

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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14	8	14	2,8	0,02	4,5		0,2
-	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 '		21,30	22,92	100,17	727,38	200,30	112,77	450,76	9,78	0,52	26,76	539,09	8,21
	Итого за день		41,56	51,20	197,07	1448,69	496,00	191,08	807,92	12,53	12,78	27,86	619,49	18,31

1 неделя

Суббота 6 день

Завтрак

1/6	Дйцо 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
335	Морковь тушенная с яблоком	60	3,45	8,02	4,46	103,81	126,27	13,3	75,98	0,59	0,01	4,5	45,82	2,27
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		24,29	28,43	99,99	750,70	433,12	178,44	534,44	6,21	12,29	5,38	224,46	11,40

Обед

	Фрукты свежие	200	0,81	0,81	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	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	Котлеты рыбные	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
	Итого за 'Обед '		18,65	16,80	116,37	767,27	153,95	97,98	263,63	8,17	0,33	12,70	239,24	7,56
	Итого за день		42,94	45,23	216,36	1517,97	587,07	276,42	798,07	14,38	12,62	18,08	463,70	18,96

2 неделя

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	Бутерброд 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
735	Влины фершированные	60	4,36	4,32	21,71	146,86	38,44	8,74	50,2	0,5	9,86	3,81	0,06	2,54
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		23,15	25,06	107,31	750,07	530,40	108,54	476,13	2,93	22,01	4,83	157,41	11,19

Обед

	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	Пницель 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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14	8	14	2,8	0,02	4,5		0,2
-	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 '		33,40	37,13	94,99	911,52	202,98	194,02	522,37	10,36	0,50	24,26	296,26	9,07
	Итого за день		56,55	62,19	202,30	1661,59	733,38	302,56	998,50	13,29	22,51	29,09	453,67	20,26

2 неделя

Вторник 8 день

Завтрак

498	Колбасы 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	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
6	Горчий бутерброд с колбасой и сыром 50/30/10	90	10,19	10,70	26,50	243,70	118,9	18,11	140,04	1,2	0,12	1,01	43,08	0,9
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		30,74	34,29	117,60	900,09	302,50	102,90	463,10	3,85	12,27	1,56	131,32	10,81

Обед

	Фрукты свежие	200	0,81	0,81	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
--	---------------	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	-----	------	-----

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	Макароны 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	15	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	Итого за 'Обед '		32,70	29,05	142,20	1066,62	203,47	121,09	396,42	11,21	0,59	10,00	267,21	7,59
	Итого за день		63,44	63,34	259,80	1966,71	505,97	223,99	859,52	15,06	12,855	11,56	398,53	18,4

2 недели

Среда 9 день

Завтрак

362	Пудинг из творога с повидлом 75/10	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
302	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200/5	205	9,20	10,20	48,06	320,80	152,7	73,1	267,7	2,1	0,2	0,89	47,1	1,5
	Кисель яблочно-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		22,07	21,36	111,32	726,74	271,21	93,30	445,38	2,89	0,27	1,06	189,20	2,25

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	Тертлеги 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
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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14	8	14	2,8	0,02	4,5		0,2
-	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'		23,35	24,89	91,42	743,02	218,42	110,53	390,10	7,76	0,43	29,19	349,52	5,82
	Итого за день		45,42	46,25	202,74	1469,76	489,63	203,83	835,48	10,65	0,70	30,25	538,72	8,07

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
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 200/5	205	7,10	7,90	50,20	301,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого за 'Завтрак'		20,88	27,61	111,73	780,86	155,00	60,40	252,90	2,58	0,23	1,00	83,80	5,60

Обед

25	Салат Степной	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	Птица 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
	Компюг из апельсин и яблок	200	0,43	0,17	25,22	104,09	16,98	6,92	11,12	0,67	0,02	4,5	4,14	0,12

-	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	75	15	75	0,6	0,06	3	1,8	
	Итого за 'Обед '		27,31	32,04	99,58	872,07	171,29	187,98	470,02	8,04	0,513	13,6	561,3	7,72
	Итого за день		48,19	59,65	211,31	1652,93	326,29	248,38	722,92	10,62	0,74	14,6	645,1	13,32

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
302	Каша пшеничная Молочная с Маслом сливочным 205	205	8,40	7,60	52,30	312,70	245,5	39,2	216,2	1,1	0,1	0,04	52,2	3,6
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		24,49	28,24	116,10	816,58	564,80	103,54	510,06	3,24	12,25	0,56	165,55	12,49

Обед

фирм	Сагаг Ералаш	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	Рассолыник "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	Тертени 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	0,8
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14	8	14	2,8	0,02	4,5	0,2	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0,39	0,39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	3	1,8	1,8
	Итого за 'Обед '		20,36	28,93	115,76	902,32	140,42	98,62	291,11	6,34	0,33	13,08	493,15	9,58
	Итого за день		44,85	57,17	231,86	1718,90	705,22	202,16	801,17	9,58	12,58	13,64	658,70	22,07

2 недели

Суббота 12 день

Завтрак

388	Котлеты 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	0,51
	Свекла, тушенная с яблоками в сметанном соусе	60	1,03	1,90	8,60	55,90	23,3	11,7	24,9	1,02	0,01	3,76	14,7	0,25
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7/15	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого за 'Завтрак '		13,01	16,15	80,06	518,57	97,15	57,80	178,70	3,61	0,27	25,26	80,80	3,57

Обед

	Фрукты свежие	200	0,81	0,81	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
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
	Итого за 'Обед '		16,89	19,56	92,63	706,22	238,83	220,52	195,23	7,57	0,43	17,99	321,67	4,17
	Итого за день		29,90	35,71	172,69	1224,79	335,98	278,32	373,93	11,18	0,70	43,25	402,47	7,74

3 недели

Понедельник 13 день

Завтрак

	Каша манная молочная с маслом	205	5,88	7,24	35,60	231,38	120,3	18,7	111	0,4	0,08	0,5	46,15	1,1
302	сливочный 200/5	50	5,60	7,59	15,40	152,70	10,8	7,8	47,7	0,7	0,05			0,4
6	Бутерброд с колбасой 20/30	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	Печенье	75	3,13	2,80	21,50	124,60	50,04	16,5	68,4	1,01	0,046	7,03	18,1	0,6
422	Запеканка рисовая с яблоками	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
692	Кофейный напиток с молоком													
	Итого за 'Завтрак '		18,90	23,87	104,10	705,66	330,14	85,54	350,56	2,97	12,20	7,91	90,70	9,42

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	Тертая из пшпы 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
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом													
508	сливочным	150	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,35	1,09
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14	8	14	2,8	0,02	4,5		0,2
-	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 '		27,50	25,45	107,67	867,94	173,18	189,07	469,02	9,74	0,50	19,55	365,65	4,98
	Итого за день		46,40	49,32	211,77	1573,60	503,32	274,61	819,58	12,71	12,70	27,46	456,35	6,54

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

фирм	Сеченики "Детские"	90	5,92	8,22	4,02	115,25	22,88	9,92	58,49	0,6	17,27	2,46	0,03	3,86
68	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого за 'Завтрак '		17,25	25,52	51,95	508,48	111,18	41,12	238,59	3,32	17,39	3,06	759,33	5,97

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
	Напиток пшеничный	200	0,20	0,04	25,73	104,12	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,04
-	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 '		22,77	34,15	106,62	897,66	138,82	67,95	201,97	3,17	0,24	27,30	301,05	8,63
	Итого за день		40,02	59,67	158,57	1406,14	250,00	109,07	440,56	6,49	17,63	30,36	1060,4	14,60

3 недели

Среда 15 день

Завтрак

фирм	Запеканка из творога со стущен.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
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	Йогурт отварное	40	0,94	3,05	5,66	53,86	24,58	9,97	18,22	0,34	0,02	5,5	26,6	0,06
1/6	Горошек зеленый порционно	60	6,80	4,70	4,10	86,50	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0
	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 '		23,24	21,41	65,92	551,40	210,59	37,67	310,50	1,93	100,08	5,97	121,43	0,91

Обед

	Фрукты свежие	200	0,81	0,81	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
фирм	Суп с рыбноми 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
	Итого за 'Обед '		24,37	22,44	98,74	782,94	151,98	102,51	284,42	8,68	0,47	28,76	108,66	6,47
	Итого за день		47,61	43,85	164,66	1334,34	362,57	140,18	594,92	10,61	100,56	34,73	230,09	7,38

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
	Каша пшеничная молочная с маслом	205	8,40	7,60	52,30	312,70	245,5	39,2	216,2	1,1	0,1	0,04	52,2	3,6
302	сливочным 200/5	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
685	Чай с сахаром		21,68	25,41	113,23	771,16	425,80	67,40	407,80	3,34	0,26	0,78	166,00	5,37
	Итого за 'Завтрак '													

Обед

фирм	Салат из соевых отрубов 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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14	8	14	2,8	0,02	4,5		0,2
-	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 '		32,23	34,14	97,50	903,53	169,97	106,87	412,24	8,43	1,40	14,77	322,26	7,53
	Итого за день		53,91	59,55	210,73	1674,69	595,77	174,27	820,04	11,77	1,66	15,55	488,26	12,90

3 недели

Пятница 17 день

Завтрак

43-2/3	Макаронны, запеченные с сыром и маслом	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
735	Блины фаршированные	60	4,36	4,32	21,71	146,86	38,44	8,74	50,2	0,5	9,86	3,81	0,06	2,54
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7/15	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого за 'Завтрак '		17,92	17,20	103,55	645,55	224,58	50,74	236,30	3,27	10,05	19,85	114,25	4,86

Обед

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
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
	Компот из свежих яблок	200	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	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
	Итого за 'Обед '		17,04	25,08	99,30	783,35	224,78	216,06	197,71	4,34	0,36	23,19	446,95	6,63
	Итого за день		34,96	42,28	202,85	1428,90	449,36	266,80	434,01	7,61	10,41	43,04	561,20	11,49

Суббота 18 день

Завтрак

302	Каша гречневая Молочная с маслом сливочным 200/5	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
228а	Драчена с колбаской	150	17,90	25,75	13,40	357,40	99,7	26,2	266,7	2,8	0,1	0,31	245,1	1,7
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		33,66	41,56	108,65	941,49	384,55	186,54	648,36	7,42	12,35	1,19	319,74	10,59

Обед

	Фрукты свежие	200	0,81	0,81	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
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	75	15	75	0,6	0,06		3	1,8
	Итого за 'Обед '		19,74	16,42	120,83	792,42	166,65	101,81	301,58	8,05	0,37	10,22	228,54	7,36
	Итого за день		53,40	57,98	229,48	1733,91	551,20	288,35	949,94	15,47	12,73	11,41	548,28	17,95

4 недели

Понедельник 19 день

Завтрак

302	Каша пшеница 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
413	Колбаса отварная	90	11,50	20,02	1,30	231,80	26,1	19,8	160,5	1,5	0,1	0,32	9,02	0,27
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	Итого за 'Завтрак '		22,20	40,30	83,43	786,75	171,26	73,12	372,50	3,89	0,26	1,42	134,62	3,05

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	Рассолыник 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

	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14	8	14	2,8	0,02	4,5		0,2
-	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 '		34,09	33,18	109,05	968,74	190,53	201,13	539,11	10,81	0,55	15,90	599,58	7,72
	Итого за день		56,29	73,48	192,48	1755,49	361,79	274,25	911,61	14,70	0,81	17,32	734,20	10,77

4 недели

Вторник 20 день

Завтрак

6	Бутерброд с сосиской отварной 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
304	Каша овсяная 200/5	205	10,20	22,10	55,80	463,80	179	60	25,4	2,2	0,2	0,36	159,4	2,8
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		19,99	36,38	102,98	817,18	344,20	112,44	216,06	3,96	12,31	0,74	185,85	10,63

Обед

	Фрукты свежие	200	0,81	0,81	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	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
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
	Итого за 'Обед '		22,80	23,45	117,46	848,14	172,88	107,42	267,51	9,70	0,46	11,34	242,03	6,41
	Итого за день		42,79	59,83	220,44	1665,32	517,08	219,86	483,57	13,66	12,77	12,08	427,88	17,04

4 недели

Среда 21 день

Завтрак

362	Пудинг из творога со ступенным молоком 75/10	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
6	Горячий бутерброд с колбасой и сыром 50/30/10	90	10,19	10,70	26,50	243,70	118,9	18,11	140,04	1,2	0,12	1,01	43,08	0,9
	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 '		23,69	22,66	88,96	656,64	266,91	41,47	338,62	1,99	0,19	1,41	129,88	1,60

Обед

фирм	Сагат 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	Биточки "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
	Напиток цитрусовый	200	0,20	0,04	25,73	104,12	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,04
-	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'		21,88	19,73	98,16	763,11	201,28	107,16	336,91	4,71	1,55	16,80	233,52	8,32
	Итого за день		45,57	42,39	187,12	1419,75	468,19	148,63	675,53	6,70	1,74	18,21	363,40	9,92

4 недели

Четверг 22 день

Завтрак

фирм	Колбета 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
161	Суп молочный с крупой	205	3,69	7,59	15,70	141,20	115,03	19,3	103,5	0,2	0,04	0,2	46,1	0,7
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого за 'Завтрак'		17,47	27,30	77,23	620,96	148,83	35,00	181,10	1,96	0,17	0,86	83,30	5,50

Обед

71	Винегрет овощной (с соленьями)	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
	Компот из свежих яблок	200	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	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
	Итого за 'Обед'		17,32	20,19	93,79	723,40	156,57	81,22	232,94	4,67	0,32	25,65	434,26	6,56
	Итого за день		34,79	47,49	171,02	1344,36	305,40	116,22	414,04	6,63	0,49	26,51	517,56	12,06

4 недели

Пятница 23 день

Завтрак

1/6	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,028		104	0,24
6	Порячий 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
302	Каша Манная Молочная с маслом сливочным 200/5	205	7,30	7,56	40,03	261,39	125,69	20,78	118,69	0,57	49,18	0,72	0,09	0,51
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого за 'Завтрак '		24,05	26,27	95,54	719,49	275,69	50,08	356,73	3,73	49,36	1,39	174,09	1,92

Обед

	Фрукты свежие	200	0,81	0,81	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
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	1,5	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	Итого за 'Обед '		27,25	19,57	127,09	853,00	178,31	103,43	471,24	13,35	0,60	35,90	6597,2	8,75
	Итого за день		51,30	45,84	222,63	1572,49	454,00	153,51	827,97	17,08	49,96	37,29	6771,2	10,67

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
	Свекла, тушенная с яблоком в сметанном соусе	60	1,03	1,90	8,60	55,90	23,3	11,7	24,9	1,02	0,01	3,76	14,7	0,25
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		15,79	18,98	82,82	563,39	234,71	93,54	280,16	3,51	12,26	9,64	80,35	10,68

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 из мяса 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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14	8	14	2,8	0,02	4,5		0,2

-	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	75	15	75	0,6	0,06		3	1,8
	Итого за 'Обед '		33,46	35,35	110,88	1000,67	196,85	124,61	486,70	8,18	0,48	10,47	289,64	8,74
	Итого за день		49,25	54,33	193,70	1564,05	431,56	218,15	766,86	11,69	12,75	20,11	369,99	19,42

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.