

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен"
Менеджмент



А.Н. Милов

«01» января 2024г.

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

МБОУ «СОШ №3 им. Г.В. Зышова» Кануш



А.В. Бухов

2024г.



Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 1-4 класс.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"



А. Н. Милов/

« 01 » сентября 2024г.

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

_____ / _____

« » _____ 2024г.

Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 1-4 класс.

**Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
(льготный район) 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины							Минеральные элементы (мг)					№ рецептуры
		всего	всего	всего	всего			С	В1	А	Д	Са	Р	Мг	Fe					
Понедельник																				
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	205	8,10	7,08	40,38	254,47	1,46	0,14	105,71	1,80	143,15	180,76	43,05	0,89	192 К						
Блинчики с повидлом	110	6,24	9,50	35,46	219,95	12,50	0,08	48,50	0,32	87,87	103,97	15,52	0,96	192 К						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К						
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К						
Итого за "Завтрак"	545	16,62	16,82	105,57	604,77	14,03	0,28	154,56	2,12	241,83	315,69	71,55	3,04							
Обед																				
Салат "Витаминный"	60	0,63	9,08	6,22	109,91	13,08	0,02	51,64	0,00	17,15	14,00	8,02	0,55	43 К						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	3,03	6,68	61,00	23,64	0,04	96,52	0,00	30,74	36,60	16,70	0,53	157 К						
Котлета мясная	90	14,11	13,54	12,19	227,12	0,30	0,12	5,14	3,02	254,00	169,16	26,45	1,58	302 К						
Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,36	35,25	202,49	0,00	0,10	58,96	0,06	10,03	43,31	7,99	0,81	340 К						
Напиток каркаде	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	192 К						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	192 К						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К						
Итого за "Обед"	740	26,06	30,61	100,09	783,07	37,09	0,40	212,61	3,08	332,63	352,23	89,24	6,01							
Итого за день	1285	42,68	47,43	205,66	1387,84	51,12	0,68	367,17	5,20	574,46	667,92	160,79	9,05							
Вторник																				
Завтрак																				
Запеканка из творога со ступенным молоком	150	24,67	16,47	35,04	391,46	0,80	0,15	145,80	2,01	267,25	326,65	37,96	0,91	239 К						
Плоды свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К						
Кисель плодово-ягодный	200	0,13	0,00	39,52	158,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	16,08	0,00	0,03	11,4 Т 2010						
Итого за "Завтрак"	530	27,68	19,31	104,02	691,04	15,80	0,26	208,30	2,01	306,86	384,43	61,36	4,81							
Обед																				
Винегрет	60	0,96	6,11	19,50	80,90	6,52	0,03	126,86	0,00	13,89	28,44	12,32	0,57	20 К						
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	9,20	0,18	161,52	0,00	29,25	85,41	30,61	2,00	132 К						
Капуста тушенная с мясом	240	22,10	22,80	13,20	347,10	28,90	0,08	115,30	3,08	239,80	232,00	48,00	3,70	54-10м 2021						
Чай с лимоном и с сахаром	180	0,03	0,00	9,09	37,13	1,50	0,00	0,39	0,00	4,83	5,98	3,20	0,57	423 К						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	192 К						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К						
Итого за "Обед"	740	32,05	33,95	102,37	708,51	46,12	0,41	404,07	3,08	304,57	435,23	121,13	8,76							
Итого за день	1270	59,73	53,26	206,39	1399,55	61,92	0,67	612,37	5,09	611,43	819,66	182,49	13,57							

Среда

I неделя

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	5,57	8,67	26,39	206,41	1,01	0,14	57,29	0,12	108,26	158,69	45,28	1,07	196 К
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	2,10	1,20	1,90	0,00	0,02	14 Т
Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	86,40	0,29	264,00	150,00	10,50	0,30	15 Т
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К
Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,48	16,07	113,94	12,40	0,06	26,40	0,04	146,16	126,56	24,60	0,30	419 К
Итого за "Завтрак"	505	21,39	29,73	72,06	645,35	13,62	0,33	235,39	2,55	533,42	487,55	100,18	2,83	

Обед

Салат из свежлы отварной	60	0,85	3,05	16,85	50,91	5,70	0,01	1,14	3,03	21,09	24,57	12,54	0,79	52 Т
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,36	6,02	16,66	107,18	13,20	0,09	125,58	0,00	12,86	65,79	26,76	0,91	103 Т
Тефтели рыбные с соусом	100	10,20	9,80	9,65	155,86	2,52	0,08	47,75	0,12	259,00	132,14	31,23	0,62	470 О
Рис отварной	150	3,69	4,24	38,88	208,48	0,00	0,04	29,38	0,07	4,74	79,61	26,25	0,53	342 К
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	ПР
Итого за "Обед"	750	24,03	23,71	126,01	715,60	44,82	0,52	212,85	3,22	330,96	401,71	134,58	5,52	18К
Итого за день	1255	45,42	53,44	198,07	1360,95	58,44	0,85	448,24	5,77	864,38	889,26	234,76	8,35	

Четверг

I неделя

Завтрак

Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом	150	8,19	9,30	36,73	233,98	1,50	0,11	125,80	2,01	114,05	100,93	12,68	1,03	226 К
Йогурт	95	3,00	2,40	4,20	50,40	11,50	0,03	0,01	0,00	117,80	90,30	14,25	0,10	ПР
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18К
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К
Итого за "завтрак"	505	20,59	15,88	86,05	542,40	14,30	0,33	147,81	2,04	370,59	378,03	80,25	2,77	

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	2,82	0,04	1128,00	0,00	15,23	31,10	21,43	0,40	74 О
Борщ с капустой и картофелем	200	1,34	4,12	9,36	80,18	14,12	0,04	169,69	0,00	26,34	37,34	17,87	0,86	82 Т 2015
Плов куриный	240	24,42	16,80	51,90	397,12	5,00	0,18	283,56	3,08	275,00	247,98	110,76	2,14	592 О 2022
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,47	53,87	0,06	0,00	0,32	0,00	3,52	5,18	2,77	0,56	420 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	ПР
Итого за "Обед"	740	30,75	25,77	103,40	711,37	22,00	0,38	1581,57	3,08	336,89	405,00	179,83	5,88	18К
Итого за день	1245	51,34	41,65	189,45	1253,77	36,30	0,71	1729,38	5,12	707,48	783,03	260,08	8,65	

Завтрак	Каша пшеничная молочная	205	5,82	6,35	29,33	198,33	1,01	0,15	44,83	0,08	168,90	142,53	36,43	0,93	199 К
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	0,03	130,00	1,10	27,50	96,00	6,00	1,25	209 Т
	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,72	162,60	12,50	0,02	24,00	1,10	19,77	25,17	3,63	0,21	118 П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	188 К
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К
	Итого за "Завтрак"	515	15,62	21,52	78,13	569,78	13,58	0,26	199,18	2,28	226,98	294,66	59,04	3,58	

Обед

Завтрак	Салат "Степной"	60	0,85	9,10	8,50	103,53	5,34	0,03	101,12	0,00	185,90	28,86	11,57	0,43	106 К
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,75	4,06	12,96	96,20	12,86	0,07	65,80	0,00	13,08	54,90	19,80	0,74	96 Т
	Макаронник с мясом	240	38,00	16,00	46,69	482,04	1,66	0,26	85,62	2,95	112,50	294,04	126,18	3,15	285 Т
	Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	9,13	38,03	1,98	0,01	0,99	0,00	3,38	2,18	1,78	0,46	817 О
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	118 П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	188 К
	Итого за "Обед"	740	44,94	29,84	102,06	842,50	21,84	0,49	253,53	2,95	331,66	463,38	186,33	6,70	
	Итого за день	1255	60,56	51,36	180,19	1412,28	35,42	0,75	452,71	5,23	558,64	758,04	245,37	10,28	

1 неделя

Суббота

Завтрак	Ватрушка с творогом	100	12,55	12,80	43,53	293,38	0,41	0,17	85,90	1,92	195,00	147,13	21,50	2,03	559 К
	Кисель плодово - ягодный	200	0,13	0,00	39,52	158,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	16,08	0,00	0,03	11,4 Т 2010
	Плоды свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	188 К
	Итого за "Завтрак"	500	17,08	15,80	122,35	639,96	15,41	0,32	148,40	1,92	239,21	221,71	51,50	6,31	

Обед

Завтрак	Салат из свежлы отварной	60	0,85	3,05	16,85	50,91	5,70	0,01	1,14	3,03	21,09	24,57	12,54	0,79	52 Т
	Суп крестьянский с крупой	200	2,04	5,11	28,52	185,56	18,92	0,05	207,94	0,00	32,67	59,37	17,59	0,64	137 К
	Солянка с курицей	240	16,15	16,10	18,50	295,58	55,16	0,25	517,61	0,00	245,80	177,12	46,73	2,06	2,79 С
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,47	53,87	0,06	0,00	0,32	0,00	3,52	5,18	2,77	0,56	420 К
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	118 П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	188 К
	Итого за "Обед"	740	23,30	24,86	102,12	708,62	79,84	0,43	727,01	3,03	319,88	349,64	106,63	5,97	
	Итого за день	1240	40,38	40,66	224,47	1348,58	95,25	0,75	875,41	4,95	559,09	571,35	158,13	12,28	

**Основное диетическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
(льготный рацион) 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Эл. ккал	Витамины							Минеральные элементы (мг)					№ рецептуры
		всего	всего	всего	всего			С	В1	А	Д	Са	Р	Мg	Fe					
Понедельник																				
Завтрак																				
Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	225	5,95	8,50	22,04	158,87	3,66	0,09	85,96	0,07	157,16	132,87	21,11	1,20	120 Т						
Бутерброд с сыром	50	8,80	10,52	17,20	185,20	10,32	0,12	102,54	2,05	139,50	101,15	15,92	0,75	3 Т						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К						
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К						
Итого за "Завтрак"	505	17,03	19,26	68,97	474,42	14,05	0,27	188,85	2,12	307,47	264,98	50,01	3,14							
Обед																				
Салат "Витаминный"	60	0,63	9,08	6,22	109,91	13,08	0,02	51,64	0,00	17,15	14,00	8,02	0,55	43 К						
Рассолыник "Ленинградский"	200	1,75	8,80	12,96	112,50	12,86	0,14	98,25	0,00	286,00	54,90	19,80	0,74	96 Т						
Гуляш из мяса птицы	100	16,85	2,94	3,35	95,20	1,20	0,05	34,29	3,58	6,81	163,58	51,02	0,91	311 К						
Рис отварной	150	3,69	4,24	38,88	208,48	0,00	0,04	29,38	0,07	4,74	79,61	26,25	0,53	342 К						
Напиток каркаде	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45+	0,00	0,00	0,05	ПР						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К						
Итого за "Обед"	750	27,18	25,66	101,16	708,64	27,14	0,37	213,56	3,65	331,50	395,49	132,09	4,70							
Итого за день	1255	44,21	44,92	170,13	1183,06	41,19	0,64	402,41	5,77	638,97	660,47	182,10	7,84							
Вторник																				
Завтрак																				
Омлет с зеленым горошком	180	17,02	17,60	32,50	287,00	2,69	0,12	358,13	2,64	127,49	283,51	25,67	3,35	413 О						
Плоды свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	338 Т						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К						
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К						
Итого за "Завтрак"	510	24,54	21,94	72,66	521,52	13,99	0,28	385,13	2,67	275,33	456,11	78,09	6,62							
Обед																				
Кракабачковая консервированная	60	1,74	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	91,80	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	7,30 Т 2014						
Свекольник со сметаной	200	4,50	4,84	25,89	151,52	14,19	0,06	95,01	0,00	27,91	51,62	22,30	1,08	4-18с РПН 2022						
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,31	9,50	13,85	185,69	2,82	0,09	429,07	2,95	225,00	166,46	44,03	0,76	274 Т 2015						
Картофельное пюре	150	3,32	3,57	22,63	136,39	26,70	0,14	28,57	0,05	42,02	97,86	33,62	1,23	7,4 Т 2014						
Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	9,13	38,03	1,98	0,01	0,99	0,00	3,38	2,18	1,78	0,46	817 О						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К						
Итого за "Обед"	750	24,21	23,93	100,90	705,73	49,89	0,43	645,44	3,00	339,71	423,72	137,73	5,87							
Итого за день	1260	48,75	45,87	173,56	1227,25	63,88	0,71	1030,57	5,67	615,04	879,83	215,82	12,49							

Завтрак

Каша вязкая молочная рисовая	205	6,11	6,33	44,65	260,76	1,30	0,08	48,77	0,09	124,32	159,04	36,75	1,10	190 Т
Горячий бутерброд с сыром	50	5,79	9,61	14,81	169,98	0,11	0,67	112,54	2,10	139,62	101,34	15,15	0,73	7 Т
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К
Кисель плодово - ягодный	200	0,21	0,08	28,46	116,77	40,00	0,01	3,40	0,00	14,73	13,53	6,20	0,32	350 Т
Итого за "Завтрак"	515	16,67	16,50	117,44	688,51	41,41	0,88	164,71	2,19	292,47	324,31	77,90	3,29	

Обед

Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленные)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	0,02	6,00	0,00	13,50	25,20	8,40	0,54	70 Т/71 Т
Суп картофельный с гречками	220	4,14	2,61	41,20	172,56	19,20	0,15	69,50	0,00	20,08	84,79	34,10	1,46	136 К/487К
Биточки мясные	90	14,49	16,35	14,95	263,03	0,00	0,19	0,00	0,00	195,00	165,09	25,87	1,94	268 Т
Капуста тушеная	150	3,24	5,14	10,44	103,00	70,80	0,06	177,93	3,02	81,11	64,88	32,88	1,18	181 К
Чай с лимоном и с сахаром	180	0,03	0,00	9,09	37,13	1,50	0,00	0,39	0,00	4,83	5,98	3,20	0,57	423 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	118 К
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 К
Итого за "Обед"	760	26,58	24,76	101,60	705,02	97,50	0,54	253,82	3,02	331,32	429,34	131,45	7,61	
Итого за день	1275	43,25	41,26	219,04	1393,53	138,91	1,42	418,53	5,21	623,79	753,65	209,35	10,90	

2 недели

Четверг

Завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы	205	6,24	6,26	33,38	215,68	10,84	0,09	49,32	0,09	132,25	120,32	20,17	0,46	350 О
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	2,10	1,20	1,90	0,00	0,02	14 Т
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	0,03	130,00	2,30	75,28	96,00	6,80	1,25	209 Т
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	423 К
Итого за "Завтрак"	525	17,24	20,74	73,43	551,24	12,51	0,24	245,05	4,49	227,90	275,27	50,33	3,50	

Обед

Салат из припущенной капусты с растительным маслом	60	0,93	3,05	5,63	54,30	21,60	0,02	121,42	0,00	26,94	18,55	10,00	0,35	45 Т
Суп вермишелевый	200	4,36	2,53	16,66	107,18	13,20	0,09	69,38	0,00	12,86	65,79	26,76	0,91	103 Т
Коллеты рубленые из птицы	90	24,35	21,37	13,02	342,38	2,62	0,16	51,52	3,05	245,69	225,73	31,96	1,94	318 К
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,32	5,36	28,56	187,51	0,00	0,20	30,38	0,07	11,93	149,99	99,98	3,37	627 О
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	118 К
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 К
Итого за "Обед"	740	40,89	32,91	107,84	884,54	60,82	0,77	281,70	3,12	330,69	559,66	206,50	9,24	
Итого за день	1265	58,13	53,65	181,27	1435,78	73,33	1,01	526,75	7,61	558,59	834,93	256,83	12,74	

Завтрак														
Котлета в тесте	100	14,75	7,10	38,16	274,98	10,15	0,17	13,77	1,52	96,58	128,56	45,08	1,48	1104 С
Макаронны запеченные с яйцом	150	7,92	8,91	28,92	227,87	0,36	0,10	138,16	0,53	112,55	101,98	12,77	1,21	206 Т
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К
Чай с сахаром и лимоном	200	0,03	0,00	10,10	41,26	1,60	0,00	0,08	0,00	1,90	0,88	0,48	0,05	423 К
Итого за "Завтрак"	510	27,26	16,49	106,70	685,11	12,11	0,39	152,01	2,05	224,83	281,82	78,13	3,88	
Обед														
Салат из моркови с растительным маслом	60	1,18	4,25	3,89	63,36	2,82	0,04	1128,00	0,00	28,23	31,10	21,43	0,40	74 О
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	9,20	0,18	161,52	0,00	29,25	85,41	30,61	2,00	132 К
Голубцы ленивые из говядины с соусом 80/20	100	11,52	11,85	7,37	215,15	23,17	0,06	25,85	2,95	205,00	92,23	19,78	0,99	315 Т
Картофельное пюре	150	3,32	3,57	22,63	136,39	26,70	0,14	28,57	0,05	42,02	97,86	33,62	1,23	74 Т 2014
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,47	53,87	0,06	0,00	0,32	0,00	3,52	5,18	2,77	0,56	420 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	18 К
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 К
Итого за "Обед"	750	24,98	24,71	107,94	712,15	61,95	0,54	1344,26	3,00	324,82	395,18	135,21	7,10	
Итого за день	1260	52,24	41,20	214,64	1397,26	74,06	0,93	1496,27	5,05	549,65	677,00	213,34	10,98	

2 неделя

Завтрак														
Омлет	150	15,61	16,54	2,97	223,37	0,59	0,10	321,99	2,53	117,63	257,36	19,88	2,87	232 К
Кофейный напиток эляковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	18 К
Кондитерское изделие	100	3,90	30,60	62,40	542,00	10,20	0,07	80,00	0,20	65,90	83,90	12,10	0,70	18 К
Итого за "Завтрак"	500	28,15	51,24	105,57	999,89	12,09	0,34	423,99	2,76	319,97	519,66	82,00	5,02	
Обед														
Винегрет	60	0,96	6,11	5,45	80,90	6,52	0,03	126,86	0,00	13,89	28,44	12,32	0,57	20 К
Суп из овощей	200	2,22	5,79	21,52	112,84	26,74	0,08	173,40	0,01	36,05	59,76	23,79	0,88	131 К
Бифстроганов	100	13,61	14,13	4,81	201,03	0,65	0,10	128,85	3,01	252,60	170,48	23,58	1,31	493 О
Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,36	35,25	202,49	0,00	0,10	58,96	0,06	10,03	43,31	7,99	0,81	340 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	18 К
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 К
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	11,39	61,89	180,00	0,01	147,06	0,00	10,88	3,06	3,06	0,55	11,17 Т 2010
Итого за "Обед"	750	27,18	31,24	103,20	781,85	213,91	0,44	635,13	3,08	340,25	388,45	97,74	6,04	
Итого за день	1 250	55,33	82,48	208,77	1781,74	226,00	0,78	1059,12	5,84	660,22	908,11	179,74	11,06	