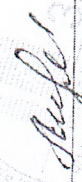
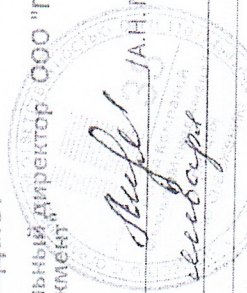



Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен  
Менеджмент"  
 / А.Н. Милов/  
« 01 » сентября 2024г.



Согласовано:  
Руководитель образовательного учреждения  
МБОУ "СОШ № 3 им. Г.В. Зинченко" / Каури  
 / В.В. В.В.  
« 09 » сентября 2024г.



Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 5-11 класс.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"



Иванов И.И./

« 01 » 2024г.

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

«    »

2024г.

Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 5-11 класс.

**Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (лыготный рацион) 5-11 класс**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины							№ рецептуры
		всего	всего	С	В1			А	Д	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>														I неделя	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	255	9,60	8,81	50,23	316,53	1,82	0,18	131,50	2,24	178,06	224,85	53,55	1,12	192 к	
Елинички 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	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	
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	
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>595</b>	<b>18,12</b>	<b>18,55</b>	<b>115,42</b>	<b>666,83</b>	<b>14,39</b>	<b>0,32</b>	<b>180,35</b>	<b>2,56</b>	<b>276,74</b>	<b>359,78</b>	<b>82,05</b>	<b>3,27</b>		
<b>Обед</b>															
Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 к	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,92	3,79	8,35	76,20	29,55	0,06	120,65	0,01	38,42	45,75	20,87	0,71	157 к	
Котлета мясная	100	15,68	14,52	14,50	247,00	0,33	0,14	25,31	3,35	282,00	188,15	29,39	1,76	302 к	
Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	340 к	
Напиток каркаде	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	118 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	
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>29,53</b>	<b>39,28</b>	<b>115,26</b>	<b>931,84</b>	<b>52,95</b>	<b>0,46</b>	<b>303,08</b>	<b>3,44</b>	<b>381,75</b>	<b>399,58</b>	<b>103,30</b>	<b>6,90</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>47,65</b>	<b>57,83</b>	<b>230,68</b>	<b>1598,67</b>	<b>67,34</b>	<b>0,78</b>	<b>483,43</b>	<b>6,00</b>	<b>658,49</b>	<b>759,36</b>	<b>185,35</b>	<b>10,17</b>		
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак</b>														I неделя	
Запеканка из творога со ступенным молоком	180	29,52	19,26	42,44	466,48	0,96	0,18	174,96	2,41	322,74	392,50	45,67	1,09	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	18 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	
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>32,53</b>	<b>22,10</b>	<b>111,42</b>	<b>766,06</b>	<b>15,96</b>	<b>0,29</b>	<b>237,46</b>	<b>2,41</b>	<b>362,35</b>	<b>450,28</b>	<b>69,07</b>	<b>4,99</b>		
<b>Обед</b>															
Винегрет	100	1,54	10,18	32,50	132,88	10,36	0,05	211,36	0,00	22,90	45,94	19,95	0,93	20 к	
Суп картофельный с горохом	250	5,88	5,55	44,75	150,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	132 к	
Капуста тушенная с мясом	280	30,94	31,92	18,48	485,94	40,46	0,11	161,42	3,59	279,79	324,80	67,20	5,18	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	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	
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>870</b>	<b>42,65</b>	<b>48,25</b>	<b>129,60</b>	<b>929,50</b>	<b>63,82</b>	<b>0,51</b>	<b>575,07</b>	<b>3,59</b>	<b>360,88</b>	<b>566,88</b>	<b>155,61</b>	<b>11,10</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>75,18</b>	<b>70,35</b>	<b>241,02</b>	<b>1695,56</b>	<b>79,78</b>	<b>0,80</b>	<b>812,53</b>	<b>6,00</b>	<b>723,23</b>	<b>1017,16</b>	<b>224,68</b>	<b>16,09</b>		

Среда

I неделя

Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	255	6,93	10,79	32,82	256,70	1,42	0,17	71,27	0,14	134,66	197,39	56,33	1,86	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	
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>555</b>	<b>22,75</b>	<b>31,85</b>	<b>78,49</b>	<b>695,64</b>	<b>14,03</b>	<b>0,36</b>	<b>249,37</b>	<b>2,57</b>	<b>559,82</b>	<b>526,25</b>	<b>111,23</b>	<b>3,62</b>		
Обед															
Салат из свежлы отварной	100	1,43	6,09	28,08	93,84	9,50	0,04	1,90	5,05	35,15	40,97	20,90	1,33	52 Т	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,47	7,52	20,83	134,05	16,50	0,11	156,97	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 Т	
Тфтели 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 .	180	4,44	5,08	46,66	250,18	0,00	0,05	55,69	0,08	5,68	95,52	31,50	0,64	342 К	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	21,32	78,30	26,00	0,02	10,00	0,00	18,30	18,00	12,00	0,83	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	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	
<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>890</b>	<b>26,55</b>	<b>29,09</b>	<b>151,32</b>	<b>834,93</b>	<b>54,52</b>	<b>0,42</b>	<b>272,31</b>	<b>5,25</b>	<b>351,01</b>	<b>452,38</b>	<b>156,14</b>	<b>6,48</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>49,30</b>	<b>60,94</b>	<b>229,81</b>	<b>1530,57</b>	<b>68,55</b>	<b>0,78</b>	<b>521,68</b>	<b>7,82</b>	<b>910,83</b>	<b>978,63</b>	<b>267,37</b>	<b>10,10</b>		

Четверг

I неделя

Завтрак															
Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом	200	10,92	12,40	48,97	311,97	2,01	0,15	167,73	2,68	152,07	134,57	16,91	1,89	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	18 К	
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 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	
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>555</b>	<b>23,32</b>	<b>18,98</b>	<b>98,29</b>	<b>620,39</b>	<b>14,81</b>	<b>0,37</b>	<b>189,74</b>	<b>2,71</b>	<b>408,61</b>	<b>411,67</b>	<b>84,48</b>	<b>3,63</b>		
Обед															
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	4,70	0,06	1880,00	0,00	25,38	51,84	35,72	0,66	74 О	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	5,15	11,70	100,23	17,65	0,05	212,11	0,00	32,92	46,68	22,34	1,07	82 Т 2015	
Глив куриный	280	28,49	19,60	60,55	463,30	5,84	0,21	330,82	3,60	335,00	289,31	129,22	2,49	592 О 2022	
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	
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	
<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>890</b>	<b>35,64</b>	<b>32,44</b>	<b>118,49</b>	<b>841,91</b>	<b>28,26</b>	<b>0,44</b>	<b>2423,28</b>	<b>3,60</b>	<b>414,01</b>	<b>476,99</b>	<b>217,36</b>	<b>6,76</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>58,96</b>	<b>51,42</b>	<b>216,78</b>	<b>1462,30</b>	<b>43,07</b>	<b>0,81</b>	<b>2613,02</b>	<b>6,31</b>	<b>822,62</b>	<b>888,66</b>	<b>301,84</b>	<b>10,39</b>		

## Завтрак

Каша пшеничная молочная	255	8,50	7,89	36,48	246,70	1,45	0,19	55,76	0,10	210,09	177,30	45,31	1,15	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	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
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
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>565</b>	<b>18,30</b>	<b>23,06</b>	<b>85,28</b>	<b>618,15</b>	<b>14,02</b>	<b>0,30</b>	<b>210,11</b>	<b>2,30</b>	<b>268,17</b>	<b>329,43</b>	<b>67,92</b>	<b>3,80</b>	

## Обед

Салат "Стенной"	100	1,41	15,16	14,16	152,55	8,89	0,05	168,54	0,00	309,83	44,78	19,29	0,71	106,К
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	5,17	16,25	120,91	16,08	0,08	83,08	0,00	16,41	68,87	24,82	0,93	96 Т
Макаронник с мясом	280	44,32	18,64	54,44	562,00	1,91	0,30	99,69	3,44	131,25	342,98	147,20	3,67	285 Т
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	10,14	42,26	2,20	0,01	1,10	0,00	3,76	2,42	1,98	0,50	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
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>52,26</b>	<b>39,65</b>	<b>119,77</b>	<b>1000,42</b>	<b>29,08</b>	<b>0,56</b>	<b>352,41</b>	<b>3,44</b>	<b>478,05</b>	<b>473,58</b>	<b>220,29</b>	<b>7,73</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>70,56</b>	<b>62,71</b>	<b>205,05</b>	<b>1618,57</b>	<b>43,10</b>	<b>0,86</b>	<b>562,52</b>	<b>5,74</b>	<b>746,22</b>	<b>803,01</b>	<b>288,21</b>	<b>11,53</b>	

## Суббота

1 неделя

## Завтрак

Ватрушка с творогом	150	18,83	19,20	65,30	440,07	0,62	0,26	128,85	2,88	292,50	220,70	32,25	3,05	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
Фрукты 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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>560</b>	<b>24,12</b>	<b>22,28</b>	<b>149,04</b>	<b>810,15</b>	<b>15,62</b>	<b>0,43</b>	<b>191,35</b>	<b>2,88</b>	<b>339,01</b>	<b>303,68</b>	<b>65,55</b>	<b>7,52</b>	

## Обед

Салат из свежкы отварной	100	1,43	6,09	28,08	93,84	9,50	0,02	1,90	5,05	35,15	40,97	20,90	1,33	52 Т
Суп крестьянский с крупой	250	2,55	6,39	35,65	231,95	23,65	0,06	259,93	0,00	40,84	74,21	21,99	0,80	137 К
Солянка с курицей	280	18,84	18,78	21,58	344,84	64,35	1,75	603,88	0,00	286,77	206,64	54,52	2,40	2,79 С
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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>27,08</b>	<b>31,86</b>	<b>125,06</b>	<b>853,18</b>	<b>97,57</b>	<b>1,95</b>	<b>866,06</b>	<b>5,05</b>	<b>383,47</b>	<b>410,98</b>	<b>127,49</b>	<b>7,07</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>51,20</b>	<b>54,14</b>	<b>274,10</b>	<b>1663,33</b>	<b>113,19</b>	<b>2,38</b>	<b>1057,41</b>	<b>7,93</b>	<b>722,48</b>	<b>714,66</b>	<b>193,04</b>	<b>14,59</b>	

**Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
(5-11 класс)**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Витамины							Минеральные элементы (мг)						№ рецептуры
		всего	на 100 г	всего	на 100 г			С	В1	А	Д	Са	Р	Мг	Fe						

**Понедельник** 2 недели

**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	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	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
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>535</b>	<b>19,31</b>	<b>19,50</b>	<b>83,73</b>	<b>544,92</b>	<b>14,05</b>	<b>0,33</b>	<b>188,85</b>	<b>2,12</b>	<b>314,37</b>	<b>290,18</b>	<b>59,91</b>	<b>3,71</b>	

**Обед**

Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 К
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	11,00	16,25	140,62	16,08	0,18	122,81	0,00	357,50	68,87	24,82	0,93	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	180	4,44	5,08	46,66	250,18	0,00	0,05	55,69	0,08	5,68	95,52	31,50	0,64	342 К
Напиток каркаде	200	0,00	0,00	16,54	66,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,50	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
<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>28,79</b>	<b>34,76</b>	<b>117,94</b>	<b>858,32</b>	<b>40,28</b>	<b>0,42</b>	<b>298,86</b>	<b>3,66</b>	<b>415,88</b>	<b>365,85</b>	<b>147,71</b>	<b>5,82</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>48,10</b>	<b>54,26</b>	<b>201,67</b>	<b>1409,24</b>	<b>54,33</b>	<b>0,75</b>	<b>487,71</b>	<b>5,78</b>	<b>730,25</b>	<b>656,03</b>	<b>207,62</b>	<b>9,53</b>	

**Вторник** 2 недели

**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
Людды 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
Кофейный напиток элаковый 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
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>24,74</b>	<b>24,14</b>	<b>77,56</b>	<b>545,02</b>	<b>18,99</b>	<b>0,30</b>	<b>442,63</b>	<b>2,67</b>	<b>283,33</b>	<b>461,61</b>	<b>82,59</b>	<b>7,72</b>	

**Обед**

Икра кабачковая консервированная	100	2,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	153,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	7,30 Т 2014
Свекольник со сметаной	250	5,62	6,05	32,36	189,40	17,74	0,08	118,76	0,00	34,89	64,53	27,88	1,35	54-18с ППН 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	180	3,98	4,28	27,16	163,67	32,04	0,17	34,28	0,06	50,42	117,43	40,34	1,48	7,4 Т 2014
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	10,14	42,26	2,20	0,01	1,10	0,00	3,76	2,42	1,98	0,50	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
<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>27,15</b>	<b>29,41</b>	<b>115,99</b>	<b>822,72</b>	<b>61,80</b>	<b>0,49</b>	<b>736,21</b>	<b>3,01</b>	<b>371,87</b>	<b>471,24</b>	<b>156,23</b>	<b>6,71</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>51,89</b>	<b>53,55</b>	<b>193,55</b>	<b>1367,74</b>	<b>80,79</b>	<b>0,79</b>	<b>1178,84</b>	<b>5,68</b>	<b>655,20</b>	<b>932,85</b>	<b>238,82</b>	<b>14,43</b>	

## Завтрак

Каша вязкая молочная рисовая	255	7,61	8,30	55,57	324,68	1,62	0,09	68,90	0,11	155,37	198,38	45,80	1,40	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
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>565</b>	<b>18,17</b>	<b>18,47</b>	<b>128,36</b>	<b>752,43</b>	<b>41,73</b>	<b>0,89</b>	<b>184,84</b>	<b>2,21</b>	<b>323,52</b>	<b>363,65</b>	<b>86,95</b>	<b>3,59</b>	

## Обед

Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленые)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	0,03	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,90	70 Т/71 Т
Суп картофельный с грибами	270	4,65	3,20	50,56	211,77	24,00	0,18	86,87	0,00	23,49	100,11	40,32	1,69	136 К/487 К
Биточки мясные	100	16,10	18,17	16,61	292,26	0,00	0,21	0,00	0,00	216,66	183,44	28,74	2,16	268 Т
Капуста тушеная	180	3,84	7,42	12,46	138,90	84,96	0,07	172,50	3,62	96,47	76,64	39,45	1,40	181 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
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
<b>Итого за "Обед"</b>	<b>910</b>	<b>29,58</b>	<b>29,49</b>	<b>116,41</b>	<b>817,89</b>	<b>120,56</b>	<b>0,61</b>	<b>269,45</b>	<b>3,62</b>	<b>378,32</b>	<b>486,47</b>	<b>149,99</b>	<b>8,12</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>47,75</b>	<b>47,96</b>	<b>244,77</b>	<b>1570,32</b>	<b>162,29</b>	<b>1,50</b>	<b>454,29</b>	<b>5,83</b>	<b>701,84</b>	<b>850,12</b>	<b>236,94</b>	<b>11,71</b>	

## Четверг

2 недели

<b>Завтрак</b>														
Каша жидкая молочная из манной крупы	255	7,76	7,79	41,52	268,28	13,48	0,11	61,35	0,11	164,51	149,67	25,09	0,57	350 О
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	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
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>575</b>	<b>18,76</b>	<b>22,27</b>	<b>81,57</b>	<b>603,84</b>	<b>15,15</b>	<b>0,26</b>	<b>257,08</b>	<b>2,56</b>	<b>260,16</b>	<b>304,62</b>	<b>55,25</b>	<b>3,61</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из припущенной капусты с растительным маслом	100	1,55	5,08	9,39	90,49	36,01	0,03	202,37	0,00	44,77	30,88	16,67	0,59	45 Т
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,47	3,17	20,83	134,05	16,50	0,11	86,74	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 Т
Котлеты рубленые из птицы	100	27,05	23,74	14,47	380,42	2,91	0,18	57,24	3,40	272,98	250,81	35,51	2,16	318 К
Гречка отварная рассыпчатая	180	7,58	6,43	34,27	225,01	0,00	0,24	36,46	0,08	14,32	179,99	119,98	4,04	627 О
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	21,32	78,30	26,00	0,02	10,00	0,00	18,30	18,00	12,00	0,83	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	18К
<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>46,66</b>	<b>39,02</b>	<b>125,06</b>	<b>1030,97</b>	<b>81,42</b>	<b>0,70</b>	<b>392,81</b>	<b>3,48</b>	<b>383,25</b>	<b>645,43</b>	<b>244,67</b>	<b>10,68</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>65,42</b>	<b>61,29</b>	<b>206,63</b>	<b>1634,81</b>	<b>96,57</b>	<b>0,96</b>	<b>649,89</b>	<b>6,04</b>	<b>643,41</b>	<b>950,05</b>	<b>299,92</b>	<b>14,29</b>	

Завтрак		2 недели														
Колбаса в тесте	120	17,73	8,54	45,98	331,00	12,18	0,21	16,52	1,82	115,89	154,59	54,11	1,78	1104 С		
Макаронны запеченные с яйцом	180	9,50	10,74	34,71	273,55	0,43	0,13	165,80	0,64	135,30	122,39	15,33	1,45	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		
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>31,82</b>	<b>19,76</b>	<b>120,31</b>	<b>786,81</b>	<b>14,21</b>	<b>0,46</b>	<b>182,40</b>	<b>2,46</b>	<b>266,89</b>	<b>328,26</b>	<b>89,72</b>	<b>4,42</b>			
Обед		2 недели														
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,98	7,09	6,49	105,60	4,70	0,06	1880,00	0,00	47,05	51,84	35,72	0,66	74 О		
Суп картофельный с горохом	250	5,88	5,55	44,75	150,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	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	180	3,98	4,28	27,16	163,67	32,04	0,17	34,28	0,06	50,42	117,43	40,34	1,48	74 Т 2014		
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		
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		
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>27,62</b>	<b>29,37</b>	<b>125,52</b>	<b>817,82</b>	<b>71,48</b>	<b>0,64</b>	<b>2142,38</b>	<b>3,01</b>	<b>359,74</b>	<b>457,42</b>	<b>164,18</b>	<b>8,17</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>59,44</b>	<b>49,13</b>	<b>245,83</b>	<b>1604,63</b>	<b>85,69</b>	<b>1,10</b>	<b>2324,78</b>	<b>5,47</b>	<b>626,63</b>	<b>785,68</b>	<b>253,90</b>	<b>12,59</b>			

## Суббота

2 недели

Завтрак		2 недели														
Омлет	200	20,81	22,05	3,96	297,82	0,78	0,13	429,32	3,38	156,82	343,14	26,51	3,83	232 К		
Кофейный напиток этаковый 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	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		
Кондитерское изделие	120	4,68	36,72	74,88	650,40	12,24	0,08	96,00	0,24	79,08	100,68	14,52	0,84	118 К		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>580</b>	<b>34,89</b>	<b>62,95</b>	<b>123,96</b>	<b>1206,24</b>	<b>14,32</b>	<b>0,40</b>	<b>547,32</b>	<b>3,65</b>	<b>374,64</b>	<b>630,62</b>	<b>94,35</b>	<b>6,31</b>			
Обед		2 недели														
Винегрет	100	1,54	10,18	8,67	132,88	10,36	0,05	211,36	0,00	22,90	45,94	19,95	0,93	20 К		
Суп из овощей	250	2,78	7,24	26,87	141,05	33,43	0,10	216,75	0,01	45,06	74,70	29,74	1,10	131 К		
Бефстроганов	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	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	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	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		
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	11,17 Т 2010		
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>29,49</b>	<b>37,66</b>	<b>120,08</b>	<b>909,41</b>	<b>244,44</b>	<b>0,50</b>	<b>791,06</b>	<b>3,10</b>	<b>361,48</b>	<b>431,09</b>	<b>113,26</b>	<b>6,84</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>64,38</b>	<b>100,61</b>	<b>244,04</b>	<b>2115,65</b>	<b>258,76</b>	<b>0,90</b>	<b>1338,38</b>	<b>6,75</b>	<b>736,12</b>	<b>1061,71</b>	<b>207,61</b>	<b>13,15</b>			