

Согласовано:

Управлением Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Калужской области


"11" сентября 2020г

Утверждено:
Директор филиала ООО "Торговый Дом СПИ"


Прокудина Е.С.

"11" сентября 2020г

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в
муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" с 1 сентября 2020года
(за родительскую плату)

"Согласовано"

Согласовано: Директор МОУ СОУ №

Главный специалист Управления Федеральной службы
благотворения человека по Кабульской области

" / 2020г

**Примерное пикетное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Тород Кабула" с 1 сентября 2020года (за родительскую плату)**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак 1 день														
302	Каша овсяная молочная	200/5	7,60	6,68	35,25	239,89	100,06	58,55	204,6	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34
335	Морковь, тушеная с черносливом	60	0,79	1,87	6,17	47,11	18,43	20,72	30,96	0,62	14,16	3,86	0,05	4,23
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	9,15	15,11	155,61	7,8	9,9	27,4	0,62	59	0,61	0,05	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,5	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		13,76	20,58	74,43	549,43	270,68	129,71	373,4	3,73	102,63	5,74	0,34	11,69
Обед														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	2,07	15,18	92,50	17,14	17,84	46,46	0,74	8,5	0,28	0,07	5,88
Фирм	Плов из мяса птицы	150/50	12,83	16,75	45,35	392,49	25,15	44,59	177,3	1,6	29,16	4,11	0,07	1,31
101	Огурцы консервированные	20	0,15	0,02	0,31	2,65	4,05	2,44	4,18	0,1	0	0,02	0	0,4
639	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	25,23	110,86	103,97	70,34	86,57	1,65	0	2,01	0,06	13
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		20,37	19,46	110,09	723,96	165,29	155,95	379,4	5,72	37,65	7,22	0,3	20,59
	Итого за день		34,12	40,04	184,52	1273,39	435,97	285,65	752,7	9,45	140,28	12,97	0,64	32,28
Завтрак 2 день														
Сеченики "Детские" (котлета куриная с капустой)														
Фирм	Омлет натуральный	50	5,92	8,22	4,02	115,25	22,88	9,92	58,49	0,6	17,27	2,46	0,03	3,86
340	Чай с сахаром	200/1/15	7,41	10,74	1,38	131,61	53,76	8,66	113,8	1,28	104,75	0,41	0,04	0,11
685	Хлеб пшеничный	30	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
-	Итого за 'Завтрак '		15,35	19,17	29,20	351,52	148,74	68,01	228,4	2,88	122,1	3,47	0,12	15,97
Обед														
43	Салат из припущенной капусты с морковью	60	0,92	2,99	5,56	54,40	24,13	9,89	18,02	0,33	0	1,39	0,02	21,23
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,05	2,62	14,26	103,03	27,35	26,71	74,99	1,39	10,62	0,23	0,13	3,68
Фирм	Тфтели из говядины	60/50	9,24	8,29	8,29	146,30	27,01	15,07	86,35	1,03	40,93	0,47	0,06	0,52
	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0

686	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,07	0,01	9,89	38,80	73,49	49,85	56,83	1,02	0,08	0,61	0,05	12,58
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед'		23,76	19,04	94,90	668,81	174,66	123,33	326,1	5,74	81,13	3,96	0,38	38,01
	Итого за день		39,11	38,21	124,09	1020,33	323,39	191,34	554,5	8,62	203,22	7,43	0,5	53,98

Завтрак 3 день

фирм	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/10	16,66	4,44	17,63	178,54	111,47	21,01	145,1	0,43	29,83	0,21	0,04	0,23
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	1,99	4,58	6,76	75,09	79,57	8,92	57,94	0,1	18,24	0,04	0,02	0,37
	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'		18,67	9,02	50,55	358,80	199,76	29,93	219,1	0,55	48,07	0,25	0,06	0,61

Обед

-	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	60	0,39	129,4
фирм	Биточки рыбные	50	6,39	4,20	7,59	95,46	30,25	21,82	90,45	0,55	3,5	2,07	0,05	0,13
124	Шти из свежей капусты	200	1,41	3,39	6,81	66,72	26,03	15,4	33,8	0,57	23,6	0,15	0,04	9,61
512	Рис с овощами	150/5	3,79	4,66	33,30	195,31	5,25	17,77	53,13	0,38	29,5	0,2	0,03	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	71,82	85,75	1,68	0	1,73	0,07	12,92
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед'		18,53	13,65	117,16	694,93	252,38	169,33	360,5	8,67	56,6	64,57	0,63	152
	Итого за день		37,21	22,67	167,71	1053,73	452,14	199,26	579,6	9,22	104,67	64,82	0,69	152,6

Завтрак 4 день

498	Копилета, биточки рубленые из курицы	50	7,95	7,75	6,98	131,26	8,87	11,11	66,67	0,92	21,84	1,73	0,05	0,14
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55	51,49	148,92	215,9	4,67	30	0,94	0,23	3,15
16/3	Свежая, тушенная с яблоком в сметанном соусе	60	1,06	1,75	7,83	53,20	28,44	11,92	26,55	0,92	13,4	3,76	0,03	4,34
686	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,07	0,01	9,89	38,80	73,49	49,85	56,83	1,02	0,08	0,61	0,05	12,58
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		19,38	17,03	73,97	547,97	162,3	221,79	366	7,53	65,32	7,04	0,36	20,2

Обед

фирм	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,86	2,90	7,71	61,71	16,98	10,1	19,79	0,64	0	1,37	0,01	1,02
135	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	69,61	71,23	49,33	76,93	1,25	14,16	0,61	0,08	15,82
451	Копилета из говядины	50	8,06	7,02	7,56	127,35	21,19	13,73	80,51	1,3	1,92	1,68	0,05	0,03
516	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	32,46	131,80	20,49	7,31	12,91	1,11	0	15,61	0,08	14,88
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед'		20,37	18,32	112,74	716,76	152,56	102,29	280,1	6,26	45,58	20,53	0,33	31,75
	Итого за день		39,76	35,36	186,71	1264,73	314,85	324,08	646	13,79	110,9	27,56	0,69	51,95

Завтрак 5 день

302	Каша манная молочная с маслом сливочным*	200/5	7,30	7,56	40,03	261,39	125,69	20,78	118,7	0,57	49,18	0,72	0,09	0,51
701	Сосиска запеченная в тесте	50/50	9,08	9,73	28,80	243,61	25,56	14,51	104,1	1,19	4,5	1,4	0,13	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,5	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		19,39	20,17	86,73	611,82	295,65	75,84	333,3	2,45	65,68	2,5	0,27	7,63

Обед

101	Горошек зеленый порционно	20	0,61	0,04	1,27	9,79	3,92	4,12	12,15	0,14	0	0,04	0,02	1,96
138	Суп картофельный с крупой	200	1,72	2,25	13,43	84,77	17,83	20,29	48,98	0,74	14,16	0,17	0,07	5,89
439	Печень по строгановски	50/50	12,84	8,70	4,01	146,61	13,12	14	220,8	4,75	4958,3	2,96	0,16	7,1
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	71,82	85,75	1,68	0	1,73	0,07	12,92
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		23,24	16,64	87,52	616,29	189,64	154,58	502,2	9,61	5005,9	5,51	0,49	33,24
	Итого за день		42,64	36,80	174,25	1228,12	485,29	230,42	835,4	12,06	5071,6	8,01	0,76	40,87

Завтрак 6 день

1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0
302	Каша молочная гречневая вязкая со слив маслом	200/5	8,56	7,19	36,16	254,53	113,47	98,85	206,2	3,04	29,22	0,45	0,18	0,5
335	Морковь тушеная с яблоками	60	0,78	2,32	6,12	50,88	18,3	20,49	30,73	0,62	17,7	3,83	0,05	4,19
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,5	0,7	12	0,38	0,05	7,12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	2,5	15	63	12	14	1,5	2,8	0
	Итого за 'Завтрак '		19,42	17,19	74,47	542,18	298,17	164,67	424,1	5,36	158,92	4,91	0,31	11,81

Обед

-	Фрукты свежие	шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	60	0,39	129,4
110	Борщ из св капусты с картоф	200	1,43	3,37	10,05	79,02	29,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4
	Шницель рыбный	50	6,39	4,20	7,59	95,46	30,25	21,82	90,45	0,55	3,5	2,07	0,05	0,13
512	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,63	4,56	36,76	209,10	6,44	25,04	74,47	0,53	29,5	0,26	0,04	0
685	Чай с сахаром	200/1/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		17,40	13,48	109,00	652,32	222,5	156,95	356,1	8,46	56,68	63,53	0,62	147,9
	Итого за день		36,82	30,66	183,47	1194,50	520,67	321,62	780,2	13,82	215,6	68,44	0,93	159,7

Завтрак 7 день

302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	8,05	6,71	39,77	256,08	116,85	47,95	178,1	1,3	21,12	0,19	0,18	0,5
735	Блины фаршированные (суплен, яблоки)	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
3	Бутерброд с сыром	30/20	7,31	6,80	15,03	155,16	182,6	16,9	125,5	0,8	52	0,61	0,06	0,14
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,5	0,7	12	0,38	0,05	7,12

	Итого за 'Завтрак '	22,73	20,71	94,40	664,91	482,29	114,13	464,2	3,3	94,98	4,99	0,35	10,3
--	---------------------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	-----	-------	------	------	------

Обед

101	Огурцы консервированные	20	0,16	0,02	0,33	2,80	4,51	2,74	4,7	0,12	0	0,02	0	0,98
124	Щи из свежей капусты	200	1,53	4,37	6,98	76,78	33,77	15,99	37,29	0,61	31,1	0,17	0,04	9,62
498	Шницель куриный	50	8,31	7,24	7,61	130,55	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55	51,49	148,92	215,9	4,67	30	0,94	0,23	3,15
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		23,28	19,72	94,40	679,34	140,49	202,69	396,6	10,32	85,02	3,04	0,4	17,92
	Итого за день		46,01	40,43	188,80	1344,26	622,78	316,82	860,8	13,62	180	8,03	0,75	28,22

Завтрак 8 день

498	Котлеты, биточки рубленые из мяса птицы	50	7,95	7,75	6,98	131,26	8,87	11,11	66,67	0,92	21,84	1,73	0,05	0,14
512	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,79	4,66	33,30	195,31	5,25	17,77	53,13	0,38	29,5	0,2	0,03	0
9/3	Тушеная морковь с зеленым горошком в молочном соусе	60	1,14	2,57	3,94	45,76	24,72	15,27	32,49	0,33	10,32	0,22	0,03	1,02
692	Корейский напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,5	0,7	12	0,38	0,05	7,12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		17,88	18,05	76,13	546,32	183,25	84,7	262,8	2,34	73,66	2,53	0,15	8,28

Обед

20/1	Салат из отварной свеклы с растительным масл	60	0,82	4,95	4,08	66,13	19,25	11,45	22,47	0,73	0	2,26	0,01	1,16
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,05	2,62	14,26	103,03	27,35	26,71	74,99	1,39	10,62	0,23	0,13	3,68
451	Биточки из говядины	50	8,06	7,02	7,56	127,35	21,19	13,73	80,51	1,3	1,92	1,68	0,05	0,03
516	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
638	Компот из яблок	200	0,33	0,00	29,94	116,19	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		22,74	19,72	112,72	738,99	90,99	73,7	267,9	5,43	42,04	5,43	0,31	4,87
	Итого за день		40,62	37,77	188,85	1285,30	274,24	158,4	530,6	7,77	115,7	7,96	0,46	13,15

Завтрак 9 день

302	Каша овсяная молотная	200/5	7,60	6,68	35,25	239,89	100,06	58,55	204,6	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34
362	Пудинг из творога с повидлом	75/10	13,43	3,01	24,74	179,94	70,19	15,53	107	0,51	24,72	0,19	0,03	0,17
	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 '		21,05	9,69	86,16	525,01	178,95	74,08	327,6	2,33	42,2	1,08	0,23	0,51

Обед

-	Фрукты свежие	шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	60	0,39	129,4
31/2	Суп крестьянский с крутой	200	1,43	1,97	7,52	56,47	75,78	52,5	77,96	1,25	8,5	0,64	0,08	16,6

462	Тертые из птицы с соусом	60/50	8,19	10,82	10,14	173,13	14,72	16,06	85,65	1,38	8,5	3,04	0,05	0,56
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
685	Чай с сахаром	200/1/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		18,68	19,17	92,38	642,10	284,01	190,76	404,2	10,24	50,57	64,88	0,74	163,9
	Итого за день		39,73	28,86	178,54	1167,11	462,97	264,84	731,9	12,57	92,77	65,95	0,97	164,4

Завтрак 10 день														
	Котлета мясная запеченная в тесте	50/50	12,53	14,57	32,45	316,97	30,65	19,56	121,6	1,74	5,94	4,9	0,09	0,06
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5,20	6,54	27,06	189,59	151,83	46,82	151,3	0,92	36,4	0,34	0,1	4,73
685	Чай с сахаром	200/1/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Итого за 'Завтрак '		17,77	21,12	69,30	544,04	254,58	115,82	329	3,65	42,42	5,85	0,24	16,79

Обед														
110	Борщ из св капусты с картоф	200	1,43	3,37	10,05	79,02	29,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4
462	Тертые из говядины	60/50	8,19	10,82	10,14	173,13	14,72	16,06	85,65	1,38	8,5	3,04	0,05	0,56
516	Макаронные отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		20,09	19,51	97,29	664,92	81,09	64,01	227,3	7,02	61,6	4,67	0,22	10,96
	Итого за день		37,86	40,63	166,59	1208,95	335,67	179,83	556,2	10,68	104,02	10,52	0,46	27,75

Завтрак 11 день														
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	1,99	4,58	6,76	75,09	79,57	8,92	57,94	0,1	18,24	0,04	0,02	0,37
Фирм	Пицца Школьная	100	10,69	9,55	31,47	260,56	156,46	18,32	150,9	1,02	31,38	1,32	0,07	0,58
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,5	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		15,69	17,01	56,13	442,46	380,43	67,78	319,3	1,82	61,62	1,74	0,14	8,08

Обед														
Фирм	Салат из припущенной капусты с зеленым горо	60	1,01	2,40	2,08	36,17	15,43	8,3	21,91	0,23	0	1,1	0,05	13,52
132	Расоляник "Ленинградский"	200	1,81	3,54	12,94	95,27	17,3	19,86	54,71	0,78	23,6	0,2	0,07	5,36
498	Котлеты, биточки рубленные из мяса птицы	50	7,95	7,75	6,98	131,26	8,87	11,11	66,67	0,92	21,84	1,73	0,05	0,14
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
Фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	32,46	131,80	20,49	7,31	12,91	1,11	0	15,61	0,08	14,88
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		18,39	19,46	98,61	663,43	110,02	90,92	290,8	5,35	78,94	19,24	0,42	39,28
	Итого за день		34,08	36,48	154,74	1105,89	490,45	158,7	610,1	7,17	140,56	20,99	0,56	47,35

Завтрак 12 день

Форм	Котлеты рыбные	50	6,39	4,20	7,59	95,48	30,26	21,83	90,5	0,55	3,5	2,07	0,05	0,13
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
16/3	Свекла, тушенная с яблоком в сметанном соусе	60	1,06	1,75	7,83	53,20	28,44	11,92	26,55	0,92	13,4	3,76	0,03	4,34
686	Чай с лимоном и сахаром	200/7/1/5	0,07	0,01	9,89	38,80	73,49	49,85	56,83	1,02	0,08	0,61	0,05	12,58
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		12,61	11,19	59,45	398,40	169,62	113,85	261	3,63	50,48	6,62	0,25	22,42

Обед

-	Фрукты свежие	шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	60	0,39	129,4
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,05	2,62	14,26	103,03	27,35	26,71	74,99	1,39	10,62	0,23	0,13	3,68
413	Сосиски отварные	50	4,68	7,54	0,40	88,17	10	5,63	48,65	0,72	0	0,25	0,01	0
534	Капуста тушеная	150	3,58	4,25	15,22	120,00	87,15	30,06	59,63	1,22	29,5	0,32	0,06	31,58
685	Чай с сахаром	200/1/1/5	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		18,27	15,76	84,48	579,94	280,6	154,35	336,8	9,82	40,2	61,82	0,7	176,6
	Итого за день		30,88	26,95	143,93	978,34	450,22	268,2	597,8	13,44	90,68	68,44	0,94	199

Завтрак 13 день

422	Запеканка рисовая с яблоками	65/10	3,13	2,52	18,96	113,77	49,37	14,93	62,91	0,72	9,57	7,03	0,06	5,85
302	Каша манная молочная с маслом сливочным* 2	200/5	7,30	7,56	40,03	261,39	125,69	20,78	118,7	0,57	49,18	0,72	0,09	0,51
6	Бутерброд с колбасой	30/20	18,34	39,10	14,73	487,51	6,47	9,7	24,99	0,59	0	0,51	0,05	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,5	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		31,77	52,06	91,62	969,49	325,93	85,96	317,1	2,57	70,75	8,64	0,24	13,48

Обед

101	Орутты консервированные	20	0,16	0,02	0,33	2,80	4,51	2,74	4,7	0,12	0	0,02	0	0,98
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,09	91,89	14,19	16,93	45,25	0,71	8,5	0,25	0,07	5,28
Форм	Терфели из птицы с соусом	60/50	9,24	8,29	8,29	146,30	27,01	15,07	86,35	1,03	40,93	0,47	0,06	0,52
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55	51,49	148,92	215,9	4,67	30	0,94	0,23	3,15
638	Компот из яблок	200	0,41	0,00	32,58	126,77	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		24,26	18,26	115,57	750,50	108,23	197,76	399,6	7,76	79,42	2,11	0,41	9,93
	Итого за день		56,03	70,32	207,19	1719,99	434,16	283,72	716,7	10,32	150,17	10,75	0,66	23,41

Завтрак 14 день

Форм	Сезонки "Летские" (котлета куриная с капустой)	50	5,92	8,22	4,02	115,25	22,88	9,92	58,49	0,6	17,27	2,46	0,03	3,86
340	Омлет натуральный с морковью	110	7,41	10,74	1,38	131,61	53,76	8,66	113,8	1,28	104,75	0,41	0,04	0,11
685	Чай с сахаром	200/1/1/5	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12

-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		23,59	24,22	80,66	651,82	144,15	106,66	305	5,19	94,24	4,19	0,25	20,07
	Итого за день		36,31	38,36	128,67	1024,94	452,28	183,34	569,9	7,32	143,94	6,15	0,39	33,03

Завтрак 17 день

43-2/3	Макаронн, запеченные с сыром и маслом	15015/5	9,36	9,05	34,83	265,95	142,09	13,19	113,9	1	68,5	0,91	0,08	0,04
735	Блины фаршированные (сгущен, ягода)	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	0,07	0,01	9,89	38,80	73,49	49,85	56,83	1,02	0,08	0,61	0,05	12,58
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		15,77	13,58	80,44	518,78	254,03	71,78	220,9	2,52	78,44	5,33	0,19	15,16

Обед

-	Фрукты свежие	шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	60	0,39	129,4
фирм	Сотанка "Детская"	200	8,72	12,43	15,96	217,53	92,84	37,09	121,6	2,05	15,93	0,63	0,07	32,85
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	71,82	85,75	1,68	0	1,73	0,07	12,92
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		15,66	13,83	85,42	554,97	283,68	151,43	304,7	9,21	15,93	62,78	0,58	175,1
	Итого за день		31,43	27,42	165,86	1073,76	537,71	223,21	525,6	11,74	94,37	68,11	0,77	190,3

Завтрак 18 день

228а	Драчена с колбаской (омлет, колбаса)	50	6,02	6,80	4,03	101,97	30,06	7,83	81,07	1,1	75,76	0,31	0,03	0,08
302	Каша молочная гречневая вязкая со слив маслом	200/5	8,56	7,19	36,16	254,53	113,47	98,85	206,2	3,04	29,22	0,45	0,18	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,5	0,7	12	0,38	0,05	7,12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		19,58	17,07	72,10	530,49	287,93	147,22	397,7	4,85	116,98	1,14	0,27	7,7

Обед

фирм	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,16	8,13	3,89	103,72	104,78	14,82	76,77	0,78	22,08	2,74	0,01	1,12
138	Суп картофельный с перловкой	200	1,77	2,24	13,08	83,79	15,75	18,91	54,12	0,75	14,16	0,18	0,07	5,29
фирм	Шницель рыбный	50	6,39	4,20	7,59	95,46	30,25	21,82	90,45	0,55	3,5	2,07	0,05	0,13
512	Рис отварной с маслом	150/5	3,79	4,66	33,30	195,31	5,25	17,77	53,13	0,38	29,5	0,2	0,03	0
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		20,07	19,99	102,09	689,94	180,54	95,42	335,9	6,43	69,24	5,81	0,23	10,54
	Итого за день		39,65	37,06	174,19	1220,42	468,47	242,64	733,5	11,28	186,23	6,95	0,5	18,24

Завтрак 19 день

302	Каша пшеница молочная жидкая с маслом сли	200/5	7,41	7,30	35,79	241,75	132	45,14	172,9	1,19	36,2	0,16	0,18	0,53
335	Морковь, тушенная с черносливом	60	0,79	1,87	6,17	47,11	18,43	20,72	30,96	0,62	14,16	3,86	0,05	4,23
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	9,15	15,11	155,61	7,8	9,9	27,4	0,62	59	0,61	0,05	0

685	Чай с сахаром	200/1/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Итого за 'Завтрак '		10,60	18,33	66,85	481,96	230,33	125,2	287,4	3,44	109,44	5,23	0,32	16,75

Обед

-	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	60	0,39	129,4
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,09	91,89	14,19	16,93	45,25	0,71	8,5	0,25	0,07	5,28
498	Котлеты, биточки рубленные из курицы	50	8,31	7,24	7,61	130,55	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55	51,49	148,92	215,9	4,67	30	0,94	0,23	3,15
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	71,82	85,75	1,68	0	1,73	0,07	12,92
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		25,74	18,04	127,40	817,43	282,75	293,13	521,6	13,51	62,42	64,63	0,87	150,9
	Итого за день		36,33	36,37	194,26	1299,40	513,08	418,33	808,9	16,95	171,86	69,86	1,19	167,6

Завтрак 20день

304	Каша бобовая (пшено,изюм,молоко)	120	5,53	17,30	21,54	265,53	94,08	27,51	124,4	0,84	140,3	0,36	0,09	0,2
6	Бутерброд с сосиской	30/30	5,32	6,79	14,96	145,60	13,82	14,11	65,86	1,12	0	0,66	0,06	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,5	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		13,86	26,97	54,40	517,94	252,29	82,16	300,7	2,66	152,3	1,4	0,2	7,32

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,05	2,62	14,26	103,03	27,35	26,71	74,99	1,39	10,62	0,23	0,13	3,68
451	Котлеты из говядины с соусом	50	8,06	7,02	7,56	127,35	21,19	13,73	80,51	1,3	1,92	1,68	0,05	0,03
516	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
25	Салат "Стелной"	60	0,71	2,46	4,35	44,30	9,83	9,28	21,26	0,34	0	1,13	0,03	2,35
638	Компот из изюма	200	0,33	0,00	29,94	116,19	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		24,53	21,88	118,33	788,34	137,52	78,39	311,1	5,16	60,04	4,42	0,35	6,32
	Итого за день		38,39	48,85	172,73	1306,29	389,81	160,56	611,8	7,82	212,34	5,82	0,55	13,64

Завтрак 21день

302	Каша овсяная молочная	200/5	7,60	6,68	35,25	239,89	100,06	58,55	204,6	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34
362	Пудинг из творога со ступенчатым молоком	75/10	11,83	7,98	22,78	211,94	124,99	21,68	147,1	0,73	52,65	0,35	0,05	0,4
	Кисель шолово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		19,45	14,65	84,19	557,01	233,75	80,23	367,8	2,54	70,12	1,24	0,25	0,74

Обед

110	Борщ из св капусты с картоф	200	1,43	3,37	10,05	79,02	29,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4
Фрук	Биточки " Морские"	50	6,39	4,20	7,59	95,48	30,26	21,83	90,5	0,55	3,5	2,07	0,05	0,13
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
-	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	60	0,39	129,4

685	Чай с сахаром	200/1/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		16,88	13,95	92,36	586,99	253,49	162,17	368,8	9,05	60,68	63,45	0,7	153,3
	Итого за день		36,33	28,61	176,55	1144,00	487,24	242,39	736,6	11,6	130,81	64,69	0,94	154

Завтрак 22 день

	Котлета мясная запеченная в тесте	50/50	12,53	14,57	32,45	316,97	30,65	19,56	121,6	1,74	5,94	4,9	0,09	0,06
	Суп молочный с крупой	200/5	9,36	9,05	34,83	265,95	142,09	13,19	113,9	1	68,5	0,91	0,08	0,04
685	Чай с сахаром	200/1/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Итого за 'Завтрак '		21,93	23,63	77,07	620,40	244,84	82,19	291,5	3,74	74,52	6,42	0,22	12,11

Обед

140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,09	91,89	14,19	16,93	45,25	0,71	8,5	0,25	0,07	5,28
298	Голубцы ленивые с соусом	108/50	9,56	11,04	11,12	186,52	40,96	26,24	117,3	1,77	36,24	0,44	0,05	9,77
фирм	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,99	3,59	4,32	55,99	20,61	12,51	28,12	0,68	0	1,65	0,03	6,09
фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,22	93,61	14,45	5,23	9,02	0,54	0	6,04	0,04	10,08
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		17,05	17,37	77,78	553,20	100,72	75,01	247,1	4,87	44,73	8,8	0,24	31,22
	Итого за день		38,98	41,00	154,86	1173,61	345,56	157,2	538,6	8,61	119,25	15,22	0,46	43,33

Завтрак 23 день

302	Каша манная молочная с маслом сливочным* 2	200/5	7,30	7,56	40,03	261,39	125,69	20,78	118,7	0,57	49,18	0,72	0,09	0,51
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0
6	Торжкий бутерброд с колбасой и сыром	50/30/10	10,76	7,52	24,58	215,19	115,54	27,73	161,9	2,08	20,58	1,01	0,1	0,07
685	Чай с сахаром	200/1/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Итого за 'Завтрак '		23,18	19,69	74,68	576,85	335,33	102,75	413,5	4,65	169,84	2,57	0,26	12,58

Обед

31/2	Суп крестьянский с крупой	200	1,43	1,97	7,52	56,47	75,78	52,5	77,96	1,25	8,5	0,64	0,08	16,6
439	Печень по-строгановски	50/50	13,47	10,71	3,96	167,15	21,62	16,74	234,6	5,05	5164,7	3,46	0,17	8
516	Макаронные отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,84	0,06	0
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '		25,37	18,01	88,57	636,39	134,06	99,05	416,5	11,05	5202,7	5,56	0,38	28,6
	Итого за день		48,56	37,70	163,25	1213,24	469,39	201,8	829,9	15,7	5372,5	8,12	0,65	41,18

Завтрак 24 день

фирм	Шницель, котлета, биточки рыбные	50	6,39	4,20	7,59	95,46	30,25	21,82	90,45	0,55	3,5	2,07	0,05	0,13
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37

9/3	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	60	1,14	2,57	3,94	45,76	24,72	15,27	32,49	0,33	10,32	0,22	0,03	1,02
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,5	0,7	12	0,38	0,05	7,12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			15,62	14,88	63,56	458,97	236,8	107,88	320,6	2,71	59,32	2,86	0,25	13,64

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,05	2,62	14,26	103,03	27,35	26,71	74,99	1,39	10,62	0,23	0,13	3,68
498	Котлеты, биточки рубленные из мяса птицы	50	8,31	7,24	7,61	130,55	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
512	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,63	4,56	36,76	209,10	6,44	25,04	74,47	0,53	29,5	0,26	0,04	0
фирм	Салат из припущенной капусты с зеленым горошком	60	1,01	2,40	2,08	36,17	15,43	8,3	21,91	0,23	0	1,1	0,05	13,52
фирм	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	32,46	131,80	20,49	7,31	12,91	1,11	0	15,61	0,08	14,88
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			21,51	17,57	117,19	735,83	106,43	94,4	308,9	5,4	64,04	18,92	0,4	32,26
Итого за день			37,14	32,44	180,76	1194,80	343,23	202,28	629,5	8,11	123,36	21,78	0,65	45,9