

Согласовано:

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

отдела санитарного надзора

" 21 " августа 2020г. Ифимова



Утверждаю:

Директор филиала ООО "Торговый Дом СПП"

Прокудина Е.С.

" 27 " августа 2020г.



**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся
в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" с 1 сентября 2020года
(льготное питание)**

Главный специалист Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Калужской области

« / 2020г

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" с 1 сентября 2020 года (злыотное питание)**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		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	204,55	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34				
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	10/30	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	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12				
	Итого за 'Завтрак '		13,76	20,58	74,43	549,43	270,68	129,71	373,37	3,73	102,63	5,74	0,34	11,69				

Обед

40	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 с курицей	150/50	12,83	16,75	45,35	392,49	25,15	44,59	177,29	1,6	29,16	4,11	0,07	1,31						
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'		20,22	19,44	109,78	721,31	161,24	153,51	375,2	5,62	37,65	7,2	0,29	20,19						
	Итого за день		33,97	40,02	184,21	1270,74	431,92	283,22	748,57	9,35	140,28	12,95	0,64	31,88						

Завтрак 2 день

	Сеченики "Детские"(котлета куриная с картофелем)	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	105/5	10,57	13,16	1,34	165,85	61,13	11,13	150,32	1,91	221,12	0,55	0,05	0,1						
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	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0,39	0,04	0						
	Итого за 'Завтрак'		18,51	21,59	29,16	386,03	160,59	77,12	282,39	3,98	238,47	4	0,17	15,97						

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						
462	Тефтели 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						
686	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,07	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,03	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02						
520	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						

-	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'		21,79	18,57	90,80	640,06	138,23	118,46	323,06	6,14	48,67	5,54	0,38	17,26
	Итого за день		40,30	40,16	119,97	1026,09	298,82	195,59	605,46	10,12	287,14	9,54	0,55	33,22

Завтрак 3-день

366	Запеканка из творога со ступенным молоком	75/10	16,66	4,44	17,63	178,54	111,47	21,01	145,05	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	219,07	0,55	48,07	0,25	0,06	0,61

Обед

124	Щи 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
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
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
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'		16,61	12,77	100,42	607,59	181,68	153,33	350,17	4,93	56,6	5,3	0,28	22,74
	Итого за день		35,29	21,79	150,96	966,40	381,44	183,26	569,23	5,49	104,67	5,54	0,34	23,35

Завтрак 4-день

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	215,94	4,67	30	0,94	0,23	3,15
	Свекла, тушеная 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	9,51	37,34	69,01	47,25	55,03	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
-	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
	Итого за 'Завтрак'		19,74	16,53	74,21	546,08	179,65	227,66	392,24	7,96	67,37	7,01	0,4	20,68

Обед

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	Котлеты из говядины	50	7,72	6,80	6,84	120,67	6,05	9,54	64,77	1,12	0	1,56	0,03	0
520	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
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'		19,85	15,08	97,08	627,69	208,4	157,66	335,65	6,44	43,66	5,82	0,33	28,82
	Итого за день		39,59	31,61	171,29	1173,77	388,05	385,33	727,89	14,4	111,03	12,83	0,73	49,49

Завтрак 5-день

302	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,30	7,56	40,03	261,39	125,69	20,78	118,69	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	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак'		19,39	20,17	86,73	611,82	295,65	75,84	333,25	2,45	65,68	2,5	0,27	7,63

Обед

138	Суп картофельный с крутой	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	13,47	10,71	3,96	167,15	21,62	16,74	234,6	5,05	5164,7	3,46	0,17	8
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	20	0,12	0,01	2,52	11,09	10,4	7,03	8,66	0,16	0	0,2	0,01	1,3
-	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'		22,37	18,55	64,07	532,21	102,25	95,04	444,28	8,71	5212,3	4,83	0,45	20,56
	Итого за день		41,77	38,72	150,79	1144,04	397,9	170,88	777,52	11,16	5278	7,33	0,72	28,19

Завтрак б/дств

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
	Каша молочная гречневая вязкая со слив													
302	маслом	200/5	8,56	7,19	36,16	254,53	113,47	98,85	206,15	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	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
-	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
	Итого за 'Завтрак'		19,42	17,19	74,47	542,45	302,66	171,31	441,62	5,82	158,92	5,3	0,35	11,81

Обед

110	Борщ из 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
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 сливочным	150	3,73	4,57	37,81	214,03	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	0,27	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	67,44	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'		15,54	12,71	89,27	551,44	153,6	135,88	325,7	4,62	56,68	3,93	0,26	18,53
	Итого за день		34,96	29,89	163,75	1093,89	456,26	307,18	767,31	10,44	215,6	9,22	0,61	30,34

Завтрак 7 деня

302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн	200/5	8,05	6,71	39,77	256,08	116,85	47,95	178,09	1,3	21,12	0,19	0,18	0,5
	Блины фаршированные(сгущен молоко,													
735	ягоды)	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	6,95	6,80	15,03	153,72	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	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12

	Итого за 'Завтрак'		22,37	20,71	94,40	663,47	482,29	114,13	464,24	3,3	94,98	4,99	0,35	10,3
--	--------------------	--	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	-----	-------	------	------	------

Обед

124	Щи 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
498	Щи из свеклы с курицей	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	215,94	4,67	30	0,94	0,23	3,15
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'		23,22	18,59	98,92	691,13	222,7	268,33	478,43	9,48	77,52	5,2	0,48	25,93
	Итого за день		45,59	39,30	193,33	1354,60	704,99	382,46	942,67	12,78	172,5	10,19	0,83	36,24

Завтрак 8 день

498	Котлеты, биточки рубленые 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
512	Рис отварной с маслом	150	3,73	4,57	37,81	214,03	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	0,27	0,04	0
11/3	Морковь, тушенная с эс.л. горошком в молочном соусе	60	1,43	2,54	4,27	48,29	24,89	15,8	38,95	0,31	11,88	0,19	0,05	2,03
692	Корейский 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
-	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
	Итого за 'Завтрак'		18,46	17,43	81,60	567,12	206,56	101,67	320,69	2,98	77,3	2,52	0,23	9,33

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	Биточки из говядины	50	7,72	6,80	6,84	120,67	6,05	9,54	64,77	1,12	0	1,56	0,03	0
520	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
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	67,44	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'		21,65	14,55	110,57	677,04	61,08	64,7	247,15	4,98	40,12	3,44	0,32	3,68
	Итого за день		40,11	31,98	192,17	1244,16	267,64	166,37	567,84	7,96	117,42	5,96	0,55	13,01

Завтрак 9 день

362	Пудинг из творога с повидлом	75/10	13,43	3,01	24,74	179,94	70,19	15,53	106,99	0,51	24,72	0,19	0,03	0,17
302	Каша овсяная молотая	200/5	7,60	6,68	35,25	239,89	100,06	58,55	204,55	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34
	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	327,62	2,33	42,2	1,08	0,23	0,51

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
фирм	Тфедели 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
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	67,44	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'		17,78	15,86	69,75	509,46	227,29	167,98	372,45	6,05	83	2,7	0,4	34,49
	Итого за день		38,82	25,55	155,91	1034,47	406,25	242,06	700,07	8,38	125,2	3,78	0,62	35,01

Завтрак 10 день

фирм	Котлеты мясные запеченная в тесте	50/50	12,53	14,57	32,45	316,97	30,65	19,56	121,55	1,74	5,94	4,9	0,09	0,06
302	Каши молочная "Дружба" с маслом сливочн	200/5	5,20	6,54	27,06	189,59	151,83	46,82	151,34	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	328,98	3,65	42,42	5,85	0,24	16,79

Обед

110	Борщ из св капусты с картофелем	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	Тертая капуста с говядиной	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	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
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'		19,13	19,32	86,87	615,92	139,19	105,45	269,36	5,22	61,68	5,07	0,25	18,96
	Итого за день		36,90	40,44	156,18	1159,96	393,77	221,27	598,34	8,88	104,1	10,92	0,49	35,75

Завтрак 11 день

302	Каши пшеничная молочная с маслом сливоч	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	Птица Школьная	100	10,69	9,55	31,47	260,56	156,46	18,32	150,93	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	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак'		15,69	17,01	56,13	442,46	380,43	67,78	319,32	1,82	61,62	1,74	0,14	8,08

Обед

132	Рассольник "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	8,31	7,24	7,61	130,55	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
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	Напиток Каркаде с сахаром	200/1/15	0,20	0,05	9,82	38,76	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
-	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'		17,38	16,42	74,52	533,79	168,01	133,18	339,79	5,51	81,02	3,08	0,39	22,91
	Итого за день		33,07	33,44	130,64	976,25	548,44	200,96	659,12	7,33	142,64	4,82	0,53	30,98

Завтрак 12 день

фирм	Котлеты 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
16/3	Свежая, тушеная 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	9,51	37,34	69,01	47,25	55,03	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
-	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
	Итого за 'Завтрак'		12,61	11,19	59,06	397,20	169,61	117,87	276,66	4,01	50,45	7,03	0,28	22,86

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
413	Сосиски отварные	50	4,95	8,96	0,20	101,22	14	7,5	55,65	0,72	0	0,2	0,05	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	200/1/15	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	67,44	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'		16,58	16,41	63,50	487,19	215,59	134,44	311,26	5,97	40,2	2,16	0,38	47,26
	Итого за день		29,19	27,59	122,57	884,39	385,2	252,31	587,93	9,98	90,65	9,19	0,66	70,12

Завтрак 13 день

302	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,30	7,56	40,03	261,39	125,69	20,78	118,69	0,57	49,18	0,72	0,09	0,51
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
6	Бутерброд с колбасой	20/30	17,59	35,11	13,68	444,18	5,81	8,61	22,19	0,52	0	0,51	0,03	0
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'		31,03	48,07	90,57	926,16	325,27	84,87	314,24	2,5	70,75	8,64	0,23	13,48

Обед

140	Суп картофельный с макаронами и зеленью	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
фарм	Трески 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	215,94	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	67,44	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'		24,10	18,24	115,24	747,97	108,21	201,65	412,42	8,1	79,42	2,48	0,45	8,95
	Итого за день		55,12	66,31	205,81	1674,13	433,48	286,52	726,66	10,6	150,17	11,12	0,68	22,43

Завтрак 14 день

Фирм	Сметана "Детские" (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	150/5	7,27	10,91	3,60	142,55	70,57	18,61	125,38	1,32	98,16	0,49	0,05	0,73
68	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
	Итого за 'Завтрак'		15,21	19,34	31,42	362,45	165,55	77,97	239,97	2,92	115,51	3,55	0,13	16,59

Обед

135	Суп овощной	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
462	Тертени 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	Макаронны 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
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'		20,32	19,10	100,38	680,16	217,07	164,18	356,54	6,7	52,16	7,3	0,35	29,38
	Итого за день		35,53	38,44	131,80	1042,61	382,62	242,15	596,51	9,62	167,66	10,84	0,47	45,96

Завтрак 15 день

фирм	Запеканка из творога со ступенчатой	75/10	16,66	4,44	17,63	178,54	111,47	21,01	145,05	0,43	29,83	0,21	0,04	0,23
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	4,59	7,68	16,81	155,86	122,83	15,9	98,09	0,38	59,5	0,39	0,06	0,52
	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'		21,27	12,12	60,60	439,57	243,02	36,91	259,21	0,83	89,33	0,6	0,1	0,75

Обед

133	Суп с рыбными консервами	200	5,07	7,75	13,49	148,20	65,47	26,19	113,87	1,01	3,6	2,79	0,07	5,26
451	Виточки из говядины	50	7,72	6,80	6,84	120,67	6,05	9,54	64,77	1,12	0	1,56	0,03	0
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
686	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,07	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,03	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
-	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'		19,93	20,15	73,99	575,43	192,93	133,96	385,7	5,84	37,15	5,98	0,35	23,65
	Итого за день		41,20	32,27	134,59	1015,00	435,95	170,87	644,92	6,67	126,48	6,57	0,45	24,4

Завтрак 16 день

302	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	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	Пшеница Школьная	100	10,69	9,55	31,47	260,56	156,46	18,32	150,93	1,02	31,38	1,32	0,07	0,58
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'		12,72	14,14	48,02	373,13	308,13	76,68	264,97	2,13	49,7	1,96	0,14	12,96

Обед

110	Борщ из св. капусты с картофелем	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
фирм	Гуляш из мякоти птицы с соусом	50/50	12,65	15,72	3,93	209,03	19,68	17,28	121,27	1,35	41,06	2,15	0,05	1,67
520	Макаронны 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
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	67,44	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'		23,59	24,22	80,66	652,09	148,64	113,3	322,46	5,66	94,24	4,58	0,29	20,07
	Итого за день		36,31	38,36	128,67	1025,21	456,77	189,97	587,43	7,78	143,94	6,54	0,43	33,03

Завтрак 17 день

43-2/3	Макаронны, запеченные с сыром и маслом	150/15/5	9,36	9,05	34,83	265,95	142,09	13,19	113,85	1	68,5	0,91	0,08	0,04
735	Витины фаршированные (супщен, ягоды)	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	220,89	2,52	78,44	5,33	0,19	15,16

Обед														
133	Суп картофельный	200	1,91	2,08	14,49	88,90	15,59	21,93	54,52	0,84	8,5	0,16	0,08	7,69
фирм	Солянка "Детская"	200	8,72	12,43	15,96	217,53	92,84	37,09	121,56	2,05	15,93	0,63	0,07	32,85
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'		15,82	15,14	79,71	542,74	227,39	150,09	327,53	6,17	24,43	3,61	0,3	53,54
	Итого за день		31,59	28,72	160,15	1061,53	481,42	221,87	548,42	8,69	102,87	8,94	0,5	68,7

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
	Каша молочная гречневая вязкая со слив													
302	маслом	200/5	8,56	7,19	36,16	254,53	113,47	98,85	206,15	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	110,46	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	397,67	4,85	116,98	1,14	0,27	7,7

Обед														
138	Суп картофельный с перловой	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	Щициль, 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	67,44	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'		15,79	11,57	91,25	551,28	139,53	135,94	340,02	4,46	47,24	3,92	0,3	17,42
	Итого за день		35,36	28,64	163,35	1081,77	427,46	283,16	737,69	9,31	164,23	5,06	0,57	25,12

Завтрак 19 день														
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн	200/5	8,05	6,71	39,77	256,08	116,85	47,95	178,09	1,3	21,12	0,19	0,18	0,5
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
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'		11,24	17,74	70,84	496,29	215,17	128,01	292,55	3,55	94,36	5,26	0,33	16,73

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
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
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55	51,49	148,92	215,94	4,67	30	0,94	0,23	3,15

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 '		23,98	17,26	107,21	716,30	210,86	269,86	489,88	9,62	62,42	5,3	0,51	21,6
	Итого за день		35,22	35,00	178,04	1212,59	426,04	397,87	782,43	13,17	156,78	10,56	0,83	38,33

Завтрак 20 день

304	Каша овсяная (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	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за 'Завтрак '		13,86	26,97	54,40	517,94	252,29	82,16	300,71	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	50/50	8,74	8,93	10,31	158,97	31,48	15,17	89,62	1,37	16,92	1,79	0,06	0,04
520	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 изюма	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	67,44	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 '		22,67	16,68	114,04	715,34	86,51	70,33	272	5,23	57,04	3,66	0,34	3,72
	Итого за день		36,53	43,65	168,44	1233,28	338,8	152,49	572,72	7,89	209,34	5,06	0,55	11,03

Завтрак 21 день

362	Пудинг из творога со сгущенным молоком	75/10	11,83	7,98	22,78	211,94	124,99	21,68	147,12	0,73	52,65	0,35	0,05	0,4
302	Каша овсяная молочная	200/5	7,60	6,68	35,25	239,89	100,06	58,55	204,55	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34
	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 '		19,45	14,65	84,19	557,01	233,75	80,23	367,75	2,54	70,12	1,24	0,25	0,74

Обед

110	Борщ из св. капусты с картош	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
фрэн	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
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	67,44	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 '		14,92	13,17	71,59	481,19	184,47	140,38	336,34	5,2	60,68	3,84	0,34	23,9
	Итого за день		34,37	27,82	155,78	1038,19	418,23	220,61	704,09	7,75	130,81	5,08	0,59	24,64

Завтрак 22 день

фрэн	Котлета мясная запеченная в тесте	50/50	12,53	14,57	32,45	316,97	30,65	19,56	121,55	1,74	5,94	4,9	0,09	0,06
161	Суп молочный с крупой	200/5	3,69	7,59	15,39	145,01	120,84	19,17	101,88	0,25	59,5	0,2	0,04	0,52
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

			16,26	22,17	57,62	499,46	223,59	88,17	279,53	2,99	65,52	5,7	0,18	12,58
Итого за 'Завтрак'														

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
298	Голубцы капустные с соусом	108/50	9,56	11,04	11,12	186,52	40,96	26,24	117,29	1,77	36,24	0,44	0,05	9,77
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'		16,95	13,74	75,56	515,33	177,06	135,16	315,2	5,78	44,73	3,53	0,27	28,65
	Итого за день		33,21	35,91	133,18	1014,79	400,65	223,33	594,73	8,77	110,25	9,23	0,45	41,23

Завтрак 23 день														
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,30	7,56	40,03	261,39	125,69	20,78	118,69	0,57	49,18	0,72	0,09	0,51
1/6	Яйцо отварное куриное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0
6	Горячий 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	413,48	4,65	169,84	2,57	0,26	12,58

Обед														
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
439	Щець 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
520	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
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'		25,60	17,87	93,60	661,04	228,51	168,02	506,51	10,36	5202,7	7,75	0,46	37,6
	Итого за день		48,78	37,56	168,27	1237,89	563,85	270,78	920	15,01	5372,5	10,32	0,73	50,18

Завтрак 24 день														
фр/м	Пшеница, 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
11/3	Морковь, тушеная с зел.горошком в молочном соусе	60	1,43	2,54	4,27	48,29	24,89	15,8	38,95	0,31	11,88	0,19	0,05	2,03
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
-	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
	Итого за 'Завтрак'		15,92	14,85	63,90	461,76	241,45	115,04	344,49	3,15	60,88	3,22	0,31	14,66

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 рубленые 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
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
686	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,07	0,01	9,19	36,08	66,68	45,65	53,17	0,92	0,05	0,61	0,04	12,58

-	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 '		20,02	14,99	91,84	604,21	141,68	131,07	344,76	5,44	64,09	3,19	0,36	16,43
	Итого за день		35,93	29,84	155,74	1065,98	383,13	246,12	689,25	8,59	124,97	6,41	0,67	31,09