

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен Менеджмент»

Генеральный директор Милос А.Н.

по доверенности Торубаров Д.В.

« 30 » 20 23 г.



Согласовано:

Руководитель образовательного

учреждения _____

« _____ » _____ 20 ____ г.

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

МО «Город Калуга» 2023г. (льготное питание)

/Возрастная группа 12 лет и старше/

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении
МО "Город Калуга" 2023 год (выготный рацион) 5-11 класс**

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

Понедельник

I неделя

Завтрак																
302	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	255	9,86	105,80	64,50	351,25	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8		
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,24		
	Кондитерские изделия	30	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23		
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39		
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12		
	Итого за 'Завтрак'	555	24,44	114,91	137,26	787,79	226,11	76,51	376,09	4,34	0,29	7,72	166,9	9,78		

Обед

125	Салат "Степной"	100	2,70	6,10	19,90	86,30	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15		
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	4,5	8,9	98,7	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63		
462	Тфтели из говядины с соусом	100	8,40	15,40	11,30	218,00	9,1	9,7	28,8	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1		
516	Макаронные отварные с маслом	180	7,20	9,56	28,10	256,30	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8		
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,56	0,09	18,40	65,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007		
	Итого за 'Обед'	890	25,8	36,81	112,92	863,54	146,99	89,68	252,61	4,72	0,36	31,41	382,5	6,88		
	Итого за день		50,24	151,72	250,18	1651,33	373,1	166,19	628,7	9,06	0,65	39,13	549,4	16,66		

Вторник

I неделя

Завтрак																
334	Макаронные запеченные с сыром и маслом сливочным	200	10,30	9,80	41,10	298,63	16,9	31,3	144,6	1,45	0,13	0,04	87,2	1,6		
	Йогурт	95	9,00	4,50	2,52	155,00	0,02	0,25	2,5	0,1	85	0	0,2	0		
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0		
	Итого за 'Завтрак'	555	25,3	15,95	91,26	691,03	29,22	45,85	203,94	3,01	85,18	0,04	87,9	1,99		

Обед

101	Икра кабачковая консервированная	100	2,05	0,31	4,92	26,18	12,03	12,63	37,2	0,42	0,07	2,5	30,07	0,12		
236	Суп "Картофельный" с макаронными изделиями	250	2,60	2,80	17,30	105,60	13,70	24,90	61,40	0,90	0,10	7,69	181,20	0,45		
498	Котлета из мяса птицы	100	5,60	9,20	21,18	189,60	24,7	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,5	1,28		
520	Пюре картофельное с маслом	180	3,46	5,60	22,89	186,30	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7		

	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
639	Компот из сухофруктов	200	1,28	0,06	33,16	156,80	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Итого за 'Обед '	890	19,87	19,13	125,77	803,72	173,11	107,13	396,00	4,68	0,49	28,73	284,87	4,74
	Итого за день		45,17	35,08	217,03	1494,75	202,33	152,98	599,94	7,69	85,67	28,77	372,77	6,73

1 неделя

Завтрак

128	Омлет с морковью	180	9,80	11,40	5,20	165,30	56,38	31,04	158,30	2,08	0,07	0,00	141,70	1,90
	Овоши по сезону	100	2,05	3,98	6,20	62,13	10,71	13,14	30,75	0,45	0,05	5	186,5	1,42
	Кондитерские изделия	30	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,56	0,09	18,40	65,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого за 'Завтрак '	570	22,91	19,18	101,18	661,33	95,44	69,34	269,29	5,35	0,26	25,5	334,55	4,95

Обед

	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,98	7,02	5,02	81,07	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,95	4,13	8,01	132,50	26,4	16,2	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,00	9,00	47,00	305,00	3,73	5,35	14,18	0,32	0,06	0,9	0	2,19
511	Рис отварной с маслом	180	4,81	5,42	39,20	215,30	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Напиток каркаде	200	0,42	0,72	7,98	38,10	1,00	1,00	3,00	8,60	1,30	18,40	0,50	0,00
	Итого за 'Обед '	890	23,04	27,45	133,53	911,21	129,09	85,68	258,02	11,68	1,59	33,91	349,65	8,53
	Итого за день		45,95	46,63	234,71	1572,54	224,53	155,02	527,31	17,03	1,85	59,41	684,2	13,48

1 неделя

Четверг

Завтрак

359	Суфле творожно-шоколадное с стученым молоком	180	16,20	7,90	21,30	226,80	171,44	22,43	195,80	0,49	0,05	0,43	48,10	0,49
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
648	Кисель плоду-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '	560	19,92	9,6	86,96	537,08	219,37	50,51	260,2	5,56	0,16	5,23	58,20	1,28

Обед

132	Рассольник "Ленинградский"	250	4,18	2,29	16,80	201,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	100	1,20	6,98	5,98	81,13	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7

	Жаркое по-домашнему	240	16,90	19,70	27,10	398,25	20,45	39,30	97,50	1,60	0,23	12,00	29,50	3,42
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Итого за 'Обед '	850	27,36	30,18	91,24	881,32	141,97	100,99	283,55	5,19	0,45	23,38	214,49	8,85
	Итого за день		47,28	39,78	178,2	1418,4	361,34	151,5	543,75	10,75	0,61	28,61	272,69	10,13

Пятница
Завтрак

1 неделя

302	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	255	10,11	11,90	51,90	331,87	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0	0,86
1	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,88	1,2	0	0,05	0,02	0	0	50,5	0,1
	Кондитерские изделия	30	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Итого за 'Завтрак '	555	20,88	23,46	138,42	833,05	67,71	93,76	283,53	5,4	0,45	4,84	56,85	2,97

Обед

	Винегрет овощной (соленье)	100	0,91	7,02	6,01	81,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
139	Суп картофельный с горохом	250	5,30	3,10	15,98	230,50	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
	Солынка детская с ветчиной	240	5,9	3,12	7,2	73,2	36,79	12,60	28,50	0,47	0,03	36,28	114,00	0,47
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
631	Компот из свежих яблок	200	0,27	0,27	36,00	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14
	Итого за 'Обед '	850	17,26	14,67	91,51	673,98	179,68	87,33	248,01	5,59	0,35	49,88	304,6	6,09
	Итого за день		38,14	38,13	229,93	1507,03	247,39	181,09	531,54	10,99	0,8	54,72	361,45	9,06

Суббота

1 неделя

Завтрак

340	Омлет натуральный с маслом	200	15,74	18,51	2,77	280,60	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0	0,4
	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	100	1,20	6,98	5,98	81,13	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
	Итого за 'Завтрак '	550	23,64	28,39	53,35	601,23	202,32	49,24	363,06	4,83	0,83	6,38	344,04	11,59

Обед

	Винегрет	100	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
135	Суп из овощей	250	1,53	3,30	8,90	144,00	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6
	Бифстrogанов	100	13,87	22,43	5,19	278,09	31,11	20,43	156,69	2,11	0,06	2,2	31,68	3,48
516	Макароны отварные с маслом	180	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8

Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06		3	1,8
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,70	12,6	3,4	3,4	0,66	0,01	6,5	163,4	0,76
Итого за 'Обед'	890	28,55	42,22	101,37	975,03	178,36	102,82	389,10	6,71	0,38	30,00	415,87	10,53
Итого за день		52,19	70,61	154,72	1576,26	380,68	152,06	752,16	11,54	1,21	36,38	759,91	22,12

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных
МО "Город Калуга" 2023году (льготный рацион) 5-11 класс**

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

2 недели

Понедельник

Завтрак																
302	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	255	9,13	11,80	49,15	359,10	129,4	43,01	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2	0,76		
	Бутерброд с сыром	60	7,43	9,68	13,01	181,12	214,8	18,65	134,02	0,69	0,05	1,1	108,41	1,04		
	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0		
	Итого за 'Завтрак '	565	21,56	22,83	104,4	748,32	356,5	75,96	339,66	3,22	0,2	1,6	157,11	2,19		

Обед

	Салат из свежкы с сыром запеченный	100	11,10	27,20	5,90	31,20	177,98	38,72	188,10	1,22	0,10	2,87	104,80	1,41		
135	Суп "Овощной"	250	1,98	3,98	9,02	168,00	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6		
443	Плов из пшцы	240	16,80	21,20	36,80	311,13	106	11,1	205	1,8	0,1	0,4	129,7	0,1		
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0		
	Итого за 'Обед '	850	34,96	53,59	93,08	710,97	388,88	96,52	543,74	5,68	0,37	19,07	429,4	4,3		
	Итого за день		56,52	76,42	197,48	1459,29	745,38	172,48	883,4	8,9	0,57	20,67	586,51	6,49		

2 недели

Вторник

Завтрак

	Котлета в тесте	120	9,2	13,8	22,9	287,9	25,4	13,5	95,1	1,22	0,24	0,24	45,2	1,1		
	Макароньы, запеченные с сыром и маслом сливочным	180	10,11	9,30	39,70	278,10	16,9	31,3	144,6	1,45	0,13	0,04	87,2	1,6		
334	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78		
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9,00	0,8	0,002	16	0,5	0,007		
	Итого за 'Завтрак '	560	25,34	24,75	110,34	804,00	56,04	59,5	274,8	4,07	0,42	16,28	132,9	3,097		

Обед

78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	100	1,02	6,78	6,02	82,10	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7		
124	Ши из свежей калусты с картофелем	250	1,62	4,87	7,98	129,13	26,4	16,2	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63		
388	Шницель рыбный	100	9,02	9,01	9,13	152,14	30,6	8,48	34,4	0,35	0,08	1,5	9,39	3,51		
511	Рис отварной с маслом	180	4,02	4,98	39,70	221,10	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8		

631	Компот из свежих яблок	200	1,20	1,20	38,10	151,40	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14
	Итого за 'Обед'	890	21,76	28,00	127,25	875,11	176,93	95,06	283,01	5,05	0,3	21,11	230,74	9,97
	Итого за день		47,1	52,75	237,59	1679,11	232,97	154,56	557,81	9,12	0,72	37,39	363,64	13,07

Среда
Завтрак

2 недели

	Рйчная каша с гренками	200	7,9	0,98	18,9	112,1	37,96	8,34	28,6	0,39	0,012	5,09	18,8	0
	Овоши по сезону	60	1,05	3,14	5,90	56,12	10,71	13,14	30,75	0,45	0,05	5	186,5	1,42
	Кондитерские изделия	1 шт	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Итого за 'Завтрак'	555	18,45	8,63	97,28	541,92	131,58	48,49	183,34	3,16	0,22	14,97	221,6	10,16

Обед

43	Салат из припущенной капусты с морковью	100	1,13	3,55	5,99	58,90	24,5	9,9	18,2	0,34	0,02	5,5	26,2	0,06
139	Суп картофельный с горохом	250	4,98	2,78	16,98	223,12	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
	Рату овощное с курицей	280	10,2	3,1	5,9	85,9	18,07	43,33	88,2	0,96	0,065	20,63	102,7	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
705	Напиток цитрусовый	200	0,22	0,06	26,98	105,23	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,04
	Итого за 'Обед'	890	21,41	10,65	82,17	612,39	159,83	111,59	297,76	4,14	0,38	35,23	316,66	3,84
	Итого за день		35,94	19,46	127,53	999,19	228,22	134,13	405,1	5,85	85,46	35,68	346,56	4,43

Четверг
Завтрак

2 недели

366	Запеканка из творога со ступенным молоком	180	28,01	19,23	22,10	389,90	240,16	35,09	329,02	0,8	0,07	4,5	127,5	1,26
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
648	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'	560	31,73	20,93	87,76	700,18	288,09	63,17	393,42	5,87	0,18	9,3	137,6	2,05

Обед

39	Салат "Витаминный"	100	1,25	3,99	7,98	62,10	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
	Суп Вермишелевый	250	5,9	13,1	6,3	159,10	10,45	6,38	12,2	0,19	0,016	3,53	70,5	0,049
	Голубцы ленивые из говядины с соусом	100	9,6	11,01	11,17	182,49	38,8	18,9	47,9	0,7	0,06	9,77	115,08	0,97
520	Пюре картофельное с маслом	180	3,46	5,60	22,89	186,30	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8

639	Компот из сухофруктов	200	1,28	0,06	33,16	156,80	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Итого за 'Обед '	870	26,37	34,92	107,82	886,03	198,28	96,68	279,17	4,01	0,37	36,67	541,45	5,36
	Итого за День		58,1	55,85	195,58	1586,21	486,37	159,85	672,59	9,88	0,55	45,97	679,05	7,41

Питница
Завтрак

2 недели

302	Каша манная с маслом сливочным	255	2,43	3,46	11,50	82,40	56,07	7,99	48	0,15	0,029	0,45	29,2	0,207
	Йогурт	95	9,00	4,50	2,52	155,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Итого за 'Завтрак '	580	14,53	8,81	45,36	386,8	68,39	22,54	107,34	1,71	85,08	0,45	29,9	0,59

Обед

125	Салат "Степной"	100	1,59	3,90	9,20	72,98	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,98	3,8	7,09	64,68	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
498	Котлета из мяса птицы	100	5,60	9,20	21,18	189,60	24,7	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,5	1,28
516	Макароны отварные с маслом	180	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9,00	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого за 'Обед '	880	20,98	27,11	105,03	739,5	162,59	92,08	325,21	5,25	0,36	31,08	315,3	5,06
	Итого за День		35,51	35,92	150,39	1126,3	230,98	114,62	432,55	6,96	85,44	31,53	345,2	5,65

Суббота

2 недели

	Завтрак													
	Ватрушка с творогом	120	12,23	9,95	41,82	345,70	66,22	17,11	132,48	0,94	0,11	2,1	31,75	3,38
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,00	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
	Итого за 'Завтрак '	530	18,85	12,45	123,78	743,88	121,05	55,09	222,98	6,61	0,27	6,90	41,85	4,56

Обед

	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,53	6,03	8,80	91,65	11,2	15,5	22,56	0,3	0,02	5,5	81,6	2,8
134	Суп крестьянский с крупой	250	1,53	2,13	8,20	116,90	19,4	16,05	37,5	0,55	0,05	16,6	179,9	0,4
214	Солынка "Детская"	280	2,59	15,85	17,38	250,54	105,51	148,14	2,27	0,17	0,09	5,5	126,87	1,13
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	7,2	11,4	29,3	0,9	0,8	0	0	0,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '	890,00	9,73	25,22	75,74	659,73	223,71	210,49	174,87	3,38	1,03	27,60	1126,3	6,83
	Итого за День		28,58	37,67	199,52	1403,61	344,76	265,58	397,85	9,99	1,30	34,50	1168,1	11,39