

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен менеджмент»

Генеральный директор Милов А.Н.

по Доверенности Горубаров Д.В.

« 20 » _____ 20__ г.



(Handwritten signature in blue ink)

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 7-11 лет/

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" 2023 год (льготный рацион) 1-4 класс**

Понедельник

1 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	на порцию	всего	на порцию			Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е		
Завтрак																		
302	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	205	8,80		98,70		62,70	321,10	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"	505	23,38		107,81		135,46	757,64	226,11	76,51	376,09	4,34	0,29	7,72	166,9	9,78		
Обед																		
125	Салат "Степной"	60	1,50		3,20		8,90	72,00	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15		
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,45		3,2		7,08	63,67	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63		
462	Тефтели 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	150	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	180	0,23		0,05		15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007		
	Итого за "Обед"	750	23,16		32,01		94,84	765,91	146,99	89,68	252,61	4,72	0,36	31,41	382,5	6,88		
	Итого за день		46,54		139,82		230,30	1523,55	373,1	166,19	628,7	9,06	0,65	39,13	549,4	16,66		

Вторник

1 неделя

Завтрак																
334	Макаронные, запеченные с сыром и маслом сливочным	150	9,80		8,60		37,60	268,02	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	25	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"	505	24,8		14,75		87,76	660,42	36,12	55,75	230,04	3,61	85,23	0,04	87,9	2,38
Обед																
101	Икра кабачковая консервированная	60	1,86		0,12		3,91	24,17	12,03	12,63	37,2	0,42	0,07	2,5	30,07	0,12
	Суп "Картофельный" с макаронными изделиями	200	2,00		2,00		16,00	96,00	13,70	24,90	61,40	0,90	0,10	7,69	181,20	0,45
498	Котлета из мяса птицы	90	5,00		8,90		20,96	182,00	24,7	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,5	1,28
520	Пюре картофельное с маслом	150	3,26		5,10		22,02	147,43	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	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Итого за 'Обед'	720	18,26	17,3	121,53	723,34	173,11	107,13	396,00	4,68	0,49	28,73	284,87	4,74
	Итого за День		43,06	32,05	209,29	1383,76	209,23	162,88	626,04	8,29	85,72	28,77	372,77	7,12

Среда

1 неделя

Завтрак														
128	Омлет с морковью	150	9,00	10,20	4,50	146,20	56,38	31,04	158,30	2,08	0,07	0,00	141,70	1,90
	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	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	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого за 'Завтрак'	500	20,78	17,1	96,92	633,22	102,34	79,24	295,39	5,95	0,31	25,5	334,55	5,34
Обед														
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,20	7,08	127,00	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
	Рис отварной с маслом	150	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
511	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
	Напиток каркаде	180	0,40	0,70	7,40	37,00	1,00	1,00	3,00	8,60	1,30	18,40	0,50	0,00
	Итого за 'Обед'	750	21,28	24,59	131,59	896,53	129,09	85,68	258,02	11,68	1,59	33,91	349,65	8,53
	Итого за День		42,06	41,69	228,51	1529,75	231,43	164,92	553,41	17,63	1,9	59,41	684,2	13,87

Четверг

1 неделя

Завтрак														
359	Суфле творожно-шоколадное с стученным молоком	150	15,60	7,10	20,60	211,80	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 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'	530	19,32	8,8	86,26	522,08	219,37	50,51	260,2	5,56	0,16	5,23	58,20	1,28
Обед														
132	Рассольник "Ленинградский"	200	2,30	2,20	16,60	192,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
	Жаркое по-домашнему	200	16,00	18,50	26,20	336,02	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	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
685	Чай с сахаром	180	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'	700	24,27	27,96	89,4	807,96	141,97	100,99	283,55	5,19	0,45	23,38	214,49	8,85
Итого за день		43,59	36,76	175,66	1330,04	361,34	151,5	543,75	10,75	0,61	28,61	272,69	10,13

Пятница

1 неделя

Завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	205	9,60	11,00	51,00	328,80	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0	0,86
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
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'	505	20,37	22,56	137,52	829,98	67,71	93,76	283,53	5,4	0,49	4,84	56,85	2,97
Обед													
Винегрет овощной (соленые)	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
Суп картофельный с горохом	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
Солянка детская с ветчиной	200	5,1	2,6	6,4	71,1	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	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
Компот из свежих яблок	180	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'	700	15,84	12,78	89,46	649,38	179,68	87,33	248,01	5,59	0,35	49,88	304,6	6,09
Итого за день		36,21	35,34	226,98	1479,36	247,39	181,09	531,54	10,99	0,84	54,72	361,45	9,06

Суббота

1 неделя

Завтрак													
Омлет натуральный с маслом	150	15,74	18,51	2,77	280,60	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
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'	500	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	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
Суп из овощей	200	1,53	3,30	8,90	144,00	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6
Бефстроганов	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
Макароны отварные с маслом	150	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
Напиток из плодов шиповника	180	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'	750	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 учреждениях
МО "Город Калуга" 2023году (льготный район) 1-4 класс**

Понедельник

2 недели

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	на порцию	всего	на порцию			Са	Mg	P	Fe	В1	C	A	E		
Завтрак																		
302	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	225	8,60		10,20		47,30	317,50	129,4	43,01	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2	0,76		
	Бутерброд с сыром	50	7,34		9,61		12,85	167,26	214,8	18,65	134,02	0,69	0,05	1,1	108,41	1,04		
	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 '	505	19,04		20,66		91,49	634,16	356,5	75,96	339,66	3,22	0,2	1,6	157,11	2,19		
Обед																		
	Салат из свежих овощей с сыром запеченный	60	10,50		26,70		5,00	30,10	177,98	38,72	188,10	1,22	0,10	2,87	104,80	1,41		
135	Суп "Овощной"	200	1,53		3,30		8,90	144,00	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6		
443	Плов из птицы	200	15,70		19,90		35,40	303,20	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	180	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 '	700	32,81		51,11		90,66	677,94	388,88	96,52	543,74	5,68	0,37	19,07	429,4	4,3		
	Итого за день		51,85		71,77		182,15	1312,1	745,38	172,48	883,4	8,9	0,57	20,67	586,51	6,49		

Вторник

2 недели

Завтрак																
	Колбаса в тесте	100	8,6		12,5		21,5	226,7	25,4	13,5	95,1	1,22	0,24	0,24	45,2	1,1
	Макаронны запеченные с сыром и маслом сливочным	150	9,80		8,60		37,60	268,02	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 '	510	24,43		22,75		106,84	732,72	62,94	69,4	300,9	4,67	0,47	16,28	132,9	3,49
Обед																
78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	60	0,89		6,05		5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
124	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,40		3,20		7,08	127,00	26,4	16,2	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
388	Шницель рыбный	90	8,96		8,44		8,88	147,30	30,6	8,48	34,4	0,35	0,08	1,5	9,39	3,51
511	Рис отварной с маслом	150	3,71		4,42		38,90	210,20	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	180	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'	720	20,11	23,54	122,42	852,78	176,93	95,06	283,01	5,05	0,3	21,11	230,74	9,97
Итого за день		44,54	46,29	229,26	1585,5	239,87	164,46	583,91	9,72	0,77	37,39	363,64	13,46

2 недели

Среда

Завтрак													
Яичная каша с гренками	150	7,2	0,6	18,1	106,7	37,96	8,34	28,6	0,39	0,012	5,09	18,8	0
Овощи 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
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'	500	17,75	8,25	96,48	536,52	131,58	48,49	183,34	3,16	0,22	14,97	221,6	10,16
Обед													
Салат из припущенной капусты с морковью	60	0,94	3,05	5,66	53,80	24,5	9,9	18,2	0,34	0,02	5,5	26,2	0,06
Суп картофельный с горохом	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
Рагу овощное с курицей	240	9,8	2,7	5,3	84,5	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
Напиток диетусовый	180	0,20	0,04	25,73	104,10	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,04
Итого за 'Обед'	740	20,52	9,65	78,51	591,64	159,83	111,59	297,76	4,14	0,38	35,23	316,66	3,84
Итого за день		34,92	18,4	122,77	977,94	228,22	134,13	405,1	5,85	0,85	45,68	346,56	4,43

2 недели

Четверг

Завтрак													
Запеканка из творога со ступенным молоком	150	27,03	19,08	21,55	366,04	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
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'	530	30,75	20,78	87,21	676,32	288,09	63,17	393,42	5,87	0,18	9,3	137,6	2,05
Обед													
Салат "Витаминный"	60	1,00	3,11	7,47	61,90	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
Суп Вермишелевый	200	5,2	12,7	5,9	157,00	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
Пюре картофельное с маслом	150	3,26	5,10	22,02	147,43	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
Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
Итого за 'Обед'	750	25,2	33,1	105,2	822,56	198,28	96,68	279,17	4,01	0,37	36,67	541,45	5,36
Итого за день		55,95	53,88	192,41	1498,88	486,37	159,85	672,59	9,88	0,55	45,97	679,05	7,41

Пятница

2 неделя

Завтрак

302	Каша манная с маслом сливочным	205	2,30	3,40	10,40	81,90	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 '	530	14,4	8,75	44,26	386,3	68,39	22,54	107,34	1,71	85,08	0,45	29,9	0,59

Обед

125	Салат "Степной"	60	1,50	3,20	8,90	72,00	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,2	7,08	63,67	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
498	Котлета из мяса птицы	90	5,00	8,90	20,96	182,00	24,7	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,5	1,28
516	Макаронны отварные с маслом	150	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		3	1,8
686	Чай с лимоном и сахаром	180	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 '	740	19,76	25,51	104,5	729,91	162,59	92,08	325,21	5,25	0,36	31,08	315,3	5,06
	Итого за день		34,16	34,26	148,76	1116,21	230,98	114,62	432,55	6,96	85,44	31,53	345,2	5,65

Суббота

2 неделя

Завтрак

	Ватрушка с творогом	100	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 плодо-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	50	4,80	1,30	27,20	146,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Итого за 'Завтрак '		17,85	12,15	118,38	714,58	114,15	45,19	196,88	6,01	0,22	6,90	41,85	4,17

Обед

	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	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	200	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	Солянка "Детская"	240	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	180	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 '		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		27,58	37,37	194,12	1374,31	337,86	255,68	371,75	9,39	1,25	34,50	1168,1	11,00