



**Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
(льготный район) 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины						Минеральные элементы (мг)						№ рецептуры
		всего	всего	ды, г		С	В1	А	Д	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Понедельник</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	205	8,10	7,08	40,38	254,47	1,46	0,14	105,71	1,80	143,15	180,76	43,05	0,89	192 К				
Блинчики 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	119 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	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>545</b>	<b>16,62</b>	<b>16,82</b>	<b>105,57</b>	<b>604,77</b>	<b>14,03</b>	<b>0,28</b>	<b>154,56</b>	<b>2,12</b>	<b>241,83</b>	<b>315,69</b>	<b>71,55</b>	<b>3,04</b>					
<b>Обед</b>																		
Салат "Витаминный"	60	0,63	9,08	6,22	109,91	13,08	0,02	51,64	0,00	17,15	14,00	8,02	0,55	43 К				
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	3,03	6,68	61,00	23,64	0,04	96,52	0,00	30,74	36,60	16,70	0,53	157 К				
Котлета мясная	90	14,11	13,54	12,19	227,12	0,30	0,12	5,14	3,02	254,00	169,16	26,45	1,58	302 К				
Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,36	35,25	202,49	0,00	0,10	58,96	0,06	10,03	43,31	7,99	0,81	340 К				
Напиток каркаде	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	119 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	119 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	18К				
<b>Итого за "Обед"</b>	<b>740</b>	<b>26,06</b>	<b>30,61</b>	<b>100,09</b>	<b>783,07</b>	<b>37,09</b>	<b>0,40</b>	<b>212,61</b>	<b>3,08</b>	<b>332,63</b>	<b>352,23</b>	<b>89,24</b>	<b>6,01</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>42,68</b>	<b>47,43</b>	<b>205,66</b>	<b>1387,84</b>	<b>51,12</b>	<b>0,68</b>	<b>367,17</b>	<b>5,20</b>	<b>574,46</b>	<b>667,92</b>	<b>160,79</b>	<b>9,05</b>					
<b>Вторник</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Запеканка из творога со ступенным молоком	150	24,67	16,47	35,04	391,46	0,80	0,15	145,80	2,01	267,25	326,65	37,96	0,91	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	18К				
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>530</b>	<b>27,68</b>	<b>19,31</b>	<b>104,02</b>	<b>691,04</b>	<b>15,80</b>	<b>0,26</b>	<b>208,30</b>	<b>2,01</b>	<b>306,86</b>	<b>384,43</b>	<b>61,36</b>	<b>4,81</b>					
<b>Обед</b>																		
Винегрет	60	0,96	6,11	19,50	80,90	6,52	0,03	126,86	0,00	13,89	28,44	12,32	0,57	20 К				
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	9,20	0,18	161,52	0,00	29,25	85,41	30,61	2,00	132 К				
Капуста тушенная с мясом	240	22,10	22,80	13,20	347,10	28,90	0,08	115,30	3,08	239,80	232,00	48,00	3,70	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	119 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	18К				
<b>Итого за "Обед"</b>	<b>740</b>	<b>32,05</b>	<b>33,95</b>	<b>102,37</b>	<b>708,51</b>	<b>46,12</b>	<b>0,41</b>	<b>404,07</b>	<b>3,08</b>	<b>304,57</b>	<b>435,23</b>	<b>121,13</b>	<b>8,76</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>59,73</b>	<b>53,26</b>	<b>206,39</b>	<b>1399,55</b>	<b>61,92</b>	<b>0,67</b>	<b>612,37</b>	<b>5,09</b>	<b>611,43</b>	<b>819,66</b>	<b>182,49</b>	<b>13,57</b>					

Среда

I неделя

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	5,57	8,67	26,39	206,41	1,01	0,14	57,29	0,12	108,26	158,69	45,28	1,07	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>505</b>	<b>21,39</b>	<b>29,73</b>	<b>72,06</b>	<b>645,35</b>	<b>13,62</b>	<b>0,33</b>	<b>235,39</b>	<b>2,55</b>	<b>533,42</b>	<b>487,55</b>	<b>100,18</b>	<b>2,83</b>	

Обед

Салат из свежлы отварной	60	0,85	3,05	16,85	50,91	5,70	0,01	1,14	3,03	21,09	24,57	12,54	0,79	52 Т
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,36	6,02	16,66	107,18	13,20	0,09	125,58	0,00	12,86	65,79	26,76	0,91	103 Т
Тефтели 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	150	3,69	4,24	38,88	208,48	0,00	0,04	29,38	0,07	4,74	79,61	26,25	0,53	342 К
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	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	11 П
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>750</b>	<b>24,03</b>	<b>23,71</b>	<b>126,01</b>	<b>715,60</b>	<b>44,82</b>	<b>0,52</b>	<b>212,85</b>	<b>3,22</b>	<b>330,96</b>	<b>401,71</b>	<b>134,58</b>	<b>5,52</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>45,42</b>	<b>53,44</b>	<b>198,07</b>	<b>1360,95</b>	<b>58,44</b>	<b>0,85</b>	<b>448,24</b>	<b>5,77</b>	<b>864,38</b>	<b>889,26</b>	<b>234,76</b>	<b>8,35</b>	

Четверг

I неделя

Завтрак

Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом	150	8,19	9,30	36,73	233,98	1,50	0,11	125,80	2,01	114,05	100,93	12,68	1,03	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	11 П
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>505</b>	<b>20,59</b>	<b>15,88</b>	<b>86,05</b>	<b>542,40</b>	<b>14,30</b>	<b>0,33</b>	<b>147,81</b>	<b>2,04</b>	<b>370,59</b>	<b>378,03</b>	<b>80,25</b>	<b>2,77</b>	

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	2,82	0,04	1128,00	0,00	15,23	31,10	21,43	0,40	74 О
Борщ с капустой и картофелем	200	1,34	4,12	9,36	80,18	14,12	0,04	169,69	0,00	26,34	37,34	17,87	0,86	82 Т 2015
Плов куриный	240	24,42	16,80	51,90	397,12	5,00	0,18	283,56	3,08	275,00	247,98	110,76	2,14	592 О 2022
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,47	53,87	0,06	0,00	0,32	0,00	3,52	5,18	2,77	0,56	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	11 П
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>740</b>	<b>30,75</b>	<b>25,77</b>	<b>103,40</b>	<b>711,37</b>	<b>22,00</b>	<b>0,38</b>	<b>1581,57</b>	<b>3,08</b>	<b>336,89</b>	<b>405,00</b>	<b>179,83</b>	<b>5,88</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1245</b>	<b>51,34</b>	<b>41,65</b>	<b>189,45</b>	<b>1253,77</b>	<b>36,30</b>	<b>0,71</b>	<b>1729,38</b>	<b>5,12</b>	<b>707,48</b>	<b>783,03</b>	<b>260,08</b>	<b>8,65</b>	

## Завтрак

Каша пшеничная молочная	205	5,82	6,35	29,33	198,33	1,01	0,15	44,83	0,08	168,90	142,53	36,43	0,93	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	118 П
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	188 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>515</b>	<b>15,62</b>	<b>21,52</b>	<b>78,13</b>	<b>569,78</b>	<b>13,58</b>	<b>0,26</b>	<b>199,18</b>	<b>2,28</b>	<b>226,98</b>	<b>294,66</b>	<b>59,04</b>	<b>3,58</b>	

## Обед

Салат "Степной"	60	0,85	9,10	8,50	103,53	5,34	0,03	101,12	0,00	185,90	28,86	11,57	0,43	106 К
Рассольник "Ленинградский"	200	1,75	4,06	12,96	96,20	12,86	0,07	65,80	0,00	13,08	54,90	19,80	0,74	96 Т
Макаронник с мясом	240	38,00	16,00	46,69	482,04	1,66	0,26	85,62	2,95	112,50	294,04	126,18	3,15	285 Т
Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	9,13	38,03	1,98	0,01	0,99	0,00	3,38	2,18	1,78	0,46	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	118 П
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	188 К
<b>Итого за "Обед"</b>	<b>740</b>	<b>44,94</b>	<b>29,84</b>	<b>102,06</b>	<b>842,50</b>	<b>21,84</b>	<b>0,49</b>	<b>253,53</b>	<b>2,95</b>	<b>331,66</b>	<b>463,38</b>	<b>186,33</b>	<b>6,70</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>60,56</b>	<b>51,36</b>	<b>180,19</b>	<b>1412,28</b>	<b>35,42</b>	<b>0,75</b>	<b>452,71</b>	<b>5,23</b>	<b>558,64</b>	<b>758,04</b>	<b>245,37</b>	<b>10,28</b>	

## Суббота

1 неделя

## Завтрак

Ватрушка с творогом	100	12,55	12,80	43,53	293,38	0,41	0,17	85,90	1,92	195,00	147,13	21,50	2,03	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
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	188 К
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>500</b>	<b>17,08</b>	<b>15,80</b>	<b>122,35</b>	<b>639,96</b>	<b>15,41</b>	<b>0,32</b>	<b>148,40</b>	<b>1,92</b>	<b>239,21</b>	<b>221,71</b>	<b>51,50</b>	<b>6,31</b>	

## Обед

Салат из свежлы отварной	60	0,85	3,05	16,85	50,91	5,70	0,01	1,14	3,03	21,09	24,57	12,54	0,79	52 Т
Суп крестьянский с крупой	200	2,04	5,11	28,52	185,56	18,92	0,05	207,94	0,00	32,67	59,37	17,59	0,64	137 К
Солянка с курицей	240	16,15	16,10	18,50	295,58	55,16	0,25	517,61	0,00	245,80	177,12	46,73	2,06	2,79 С
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,47	53,87	0,06	0,00	0,32	0,00	3,52	5,18	2,77	0,56	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	118 П
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	188 К
<b>Итого за "Обед"</b>	<b>740</b>	<b>23,30</b>	<b>24,86</b>	<b>102,12</b>	<b>708,62</b>	<b>79,84</b>	<b>0,43</b>	<b>727,01</b>	<b>3,03</b>	<b>319,88</b>	<b>349,64</b>	<b>106,63</b>	<b>5,97</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>40,38</b>	<b>40,66</b>	<b>224,47</b>	<b>1348,58</b>	<b>95,25</b>	<b>0,75</b>	<b>875,41</b>	<b>4,95</b>	<b>559,09</b>	<b>571,35</b>	<b>158,13</b>	<b>12,28</b>	

**Основное диетическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
(льготный рацион) 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Эл. ккал	Витамины							Минеральные элементы (мг)					№ рецептуры
		всего	всего	всего	всего			С	В1	А	Д	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Понедельник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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	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>505</b>	<b>17,03</b>	<b>19,26</b>	<b>68,97</b>	<b>474,42</b>	<b>14,05</b>	<b>0,27</b>	<b>188,85</b>	<b>2,12</b>	<b>307,47</b>	<b>264,98</b>	<b>50,01</b>	<b>3,14</b>							
<b>Обед</b>																				
Салат "Витаминный"	60	0,63	9,08	6,22	109,91	13,08	0,02	51,64	0,00	17,15	14,00	8,02	0,55	43 К						
Рассолыник "Ленинградский"	200	1,75	8,80	12,96	112,50	12,86	0,14	98,25	0,00	286,00	54,90	19,80	0,74	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	150	3,69	4,24	38,88	208,48	0,00	0,04	29,38	0,07	4,74	79,61	26,25	0,53	342 К						
Напиток каркаде	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45+	0,00	0,00	0,05	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>750</b>	<b>27,18</b>	<b>25,66</b>	<b>101,16</b>	<b>708,64</b>	<b>27,14</b>	<b>0,37</b>	<b>213,56</b>	<b>3,65</b>	<b>331,50</b>	<b>395,49</b>	<b>132,09</b>	<b>4,70</b>							
<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>44,21</b>	<b>44,92</b>	<b>170,13</b>	<b>1183,06</b>	<b>41,19</b>	<b>0,64</b>	<b>402,41</b>	<b>5,77</b>	<b>638,97</b>	<b>660,47</b>	<b>182,10</b>	<b>7,84</b>							
<b>Вторник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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						
Плоды свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	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 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>510</b>	<b>24,54</b>	<b>21,94</b>	<b>72,66</b>	<b>521,52</b>	<b>13,99</b>	<b>0,28</b>	<b>385,13</b>	<b>2,67</b>	<b>275,33</b>	<b>456,11</b>	<b>78,09</b>	<b>6,62</b>							
<b>Обед</b>																				
Кракабачковая консервированная	60	1,74	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	91,80	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	7,30 Т 2014						
Свекольник со сметаной	200	4,50	4,84	25,89	151,52	14,19	0,06	95,01	0,00	27,91	51,62	22,30	1,08	4-18с РПН 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	150	3,32	3,57	22,63	136,39	26,70	0,14	28,57	0,05	42,02	97,86	33,62	1,23	7,4 Т 2014						
Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	9,13	38,03	1,98	0,01	0,99	0,00	3,38	2,18	1,78	0,46	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>750</b>	<b>24,21</b>	<b>23,93</b>	<b>100,90</b>	<b>705,73</b>	<b>49,89</b>	<b>0,43</b>	<b>645,44</b>	<b>3,00</b>	<b>339,71</b>	<b>423,72</b>	<b>137,73</b>	<b>5,87</b>							
<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>48,75</b>	<b>45,87</b>	<b>173,56</b>	<b>1227,25</b>	<b>63,88</b>	<b>0,71</b>	<b>1030,57</b>	<b>5,67</b>	<b>615,04</b>	<b>879,83</b>	<b>215,82</b>	<b>12,49</b>							

## Завтрак

Каша вязкая молочная рисовая	205	6,11	6,33	44,65	260,76	1,30	0,08	48,77	0,09	124,32	159,04	36,75	1,10	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>515</b>	<b>16,67</b>	<b>16,50</b>	<b>117,44</b>	<b>688,51</b>	<b>41,41</b>	<b>0,88</b>	<b>164,71</b>	<b>2,19</b>	<b>292,47</b>	<b>324,31</b>	<b>77,90</b>	<b>3,29</b>	

## Обед

Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленные)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	0,02	6,00	0,00	13,50	25,20	8,40	0,54	70 Т/71 Т
Суп картофельный с гречками	220	4,14	2,61	41,20	172,56	19,20	0,15	69,50	0,00	20,08	84,79	34,10	1,46	136 К/487К
Биточки мясные	90	14,49	16,35	14,95	263,03	0,00	0,19	0,00	0,00	195,00	165,09	25,87	1,94	268 Т
Капустя тушеная	150	3,24	5,14	10,44	103,00	70,80	0,06	177,93	3,02	81,11	64,88	32,88	1,18	181 К
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>760</b>	<b>26,58</b>	<b>24,76</b>	<b>101,60</b>	<b>705,02</b>	<b>97,50</b>	<b>0,54</b>	<b>253,82</b>	<b>3,02</b>	<b>331,32</b>	<b>429,34</b>	<b>131,45</b>	<b>7,61</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>43,25</b>	<b>41,26</b>	<b>219,04</b>	<b>1393,53</b>	<b>138,91</b>	<b>1,42</b>	<b>418,53</b>	<b>5,21</b>	<b>623,79</b>	<b>753,65</b>	<b>209,35</b>	<b>10,90</b>	

2 недели

## Четверг

## Завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы	205	6,24	6,26	33,38	215,68	10,84	0,09	49,32	0,09	132,25	120,32	20,17	0,46	350 О
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
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>525</b>	<b>17,24</b>	<b>20,74</b>	<b>73,43</b>	<b>551,24</b>	<b>12,51</b>	<b>0,24</b>	<b>245,05</b>	<b>4,49</b>	<b>227,90</b>	<b>275,27</b>	<b>50,33</b>	<b>3,50</b>	

## Обед

Салат из припущенной капусты с растительным маслом	60	0,93	3,05	5,63	54,30	21,60	0,02	121,42	0,00	26,94	18,55	10,00	0,35	45 Т
Суп вермишелевый	200	4,36	2,53	16,66	107,18	13,20	0,09	69,38	0,00	12,86	65,79	26,76	0,91	103 Т
Коллеты рубленные из птицы	90	24,35	21,37	13,02	342,38	2,62	0,16	51,52	3,05	245,69	225,73	31,96	1,94	318 К
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,32	5,36	28,56	187,51	0,00	0,20	30,38	0,07	11,93	149,99	99,98	3,37	627 О
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	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	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>740</b>	<b>40,89</b>	<b>32,91</b>	<b>107,84</b>	<b>884,54</b>	<b>60,82</b>	<b>0,77</b>	<b>281,70</b>	<b>3,12</b>	<b>330,69</b>	<b>559,66</b>	<b>206,50</b>	<b>9,24</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>58,13</b>	<b>53,65</b>	<b>181,27</b>	<b>1435,78</b>	<b>73,33</b>	<b>1,01</b>	<b>526,75</b>	<b>7,61</b>	<b>558,59</b>	<b>834,93</b>	<b>256,83</b>	<b>12,74</b>	

Завтрак														
Котлета в тесте	100	14,75	7,10	38,16	274,98	10,15	0,17	13,77	1,52	96,58	128,56	45,08	1,48	1104 С
Макаронны запеченные с яйцом	150	7,92	8,91	28,92	227,87	0,36	0,10	138,16	0,53	112,55	101,98	12,77	1,21	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>510</b>	<b>27,26</b>	<b>16,49</b>	<b>106,70</b>	<b>685,11</b>	<b>12,11</b>	<b>0,39</b>	<b>152,01</b>	<b>2,05</b>	<b>224,83</b>	<b>281,82</b>	<b>78,13</b>	<b>3,88</b>	
Обед														
Салат из моркови с растительным маслом	60	1,18	4,25	3,89	63,36	2,82	0,04	1128,00	0,00	28,23	31,10	21,43	0,40	74 О
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	9,20	0,18	161,52	0,00	29,25	85,41	30,61	2,00	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	150	3,32	3,57	22,63	136,39	26,70	0,14	28,57	0,05	42,02	97,86	33,62	1,23	74Т 2014
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,47	53,87	0,06	0,00	0,32	0,00	3,52	5,18	2,77	0,56	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>750</b>	<b>24,98</b>	<b>24,71</b>	<b>107,94</b>	<b>712,15</b>	<b>61,95</b>	<b>0,54</b>	<b>1344,26</b>	<b>3,00</b>	<b>324,82</b>	<b>395,18</b>	<b>135,21</b>	<b>7,10</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>52,24</b>	<b>41,20</b>	<b>214,64</b>	<b>1397,26</b>	<b>74,06</b>	<b>0,93</b>	<b>1496,27</b>	<b>5,05</b>	<b>549,65</b>	<b>677,00</b>	<b>213,34</b>	<b>10,98</b>	

## 2 неделя

Завтрак														
Омлет	150	15,61	16,54	2,97	223,37	0,59	0,10	321,99	2,53	117,63	257,36	19,88	2,87	232 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
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	18 К
Кондитерское изделие	100	3,90	30,60	62,40	542,00	10,20	0,07	80,00	0,20	65,90	83,90	12,10	0,70	18 К
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>500</b>	<b>28,15</b>	<b>51,24</b>	<b>105,57</b>	<b>999,89</b>	<b>12,09</b>	<b>0,34</b>	<b>423,99</b>	<b>2,76</b>	<b>319,97</b>	<b>519,66</b>	<b>82,00</b>	<b>5,02</b>	
Обед														
Винегрет	60	0,96	6,11	5,45	80,90	6,52	0,03	126,86	0,00	13,89	28,44	12,32	0,57	20 К
Суп из овощей	200	2,22	5,79	21,52	112,84	26,74	0,08	173,40	0,01	36,05	59,76	23,79	0,88	131 К
Бифстроганов	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	150	5,52	4,36	35,25	202,49	0,00	0,10	58,96	0,06	10,03	43,31	7,99	0,81	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	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
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	11,39	61,89	180,00	0,01	147,06	0,00	10,88	3,06	3,06	0,55	11,17 Т 2010
<b>Итого за "Обед"</b>	<b>750</b>	<b>27,18</b>	<b>31,24</b>	<b>103,20</b>	<b>781,85</b>	<b>213,91</b>	<b>0,44</b>	<b>635,13</b>	<b>3,08</b>	<b>340,25</b>	<b>388,45</b>	<b>97,74</b>	<b>6,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 250</b>	<b>55,33</b>	<b>82,48</b>	<b>208,77</b>	<b>1781,74</b>	<b>226,00</b>	<b>0,78</b>	<b>1059,12</b>	<b>5,84</b>	<b>660,22</b>	<b>908,11</b>	<b>179,74</b>	<b>11,06</b>	