

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"



Иванов И.И./

« 01 » 2024г.

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

_____ / _____

« »

2024г.

Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 5-11 класс.

Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (лыготный рацион) 5-11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины							№ рецептуры
		всего	всего	С	В1			А	Д	Са	Р	Мг	Fe		
Понедельник															
Завтрак															
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	255	9,60	8,81	50,23	316,53	1,82	0,18	131,50	2,24	178,06	224,85	53,55	1,12	192 к	
Елинички 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	18к	
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	
Итого за "Завтрак"	595	18,12	18,55	115,42	666,83	14,39	0,32	180,35	2,56	276,74	359,78	82,05	3,27		
Обед															
Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 к	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,92	3,79	8,35	76,20	29,55	0,06	120,65	0,01	38,42	45,75	20,87	0,71	157 к	
Котлета мясная	100	15,68	14,52	14,50	247,00	0,33	0,14	25,31	3,35	282,00	188,15	29,39	1,76	302 к	
Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	340 к	
Напиток каркаде	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	18к	
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	18к	
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	
Итого за "Обед"	890	29,53	39,28	115,26	931,84	52,95	0,46	303,08	3,44	381,75	399,58	103,30	6,90		
Итого за день	1485	47,65	57,83	230,68	1598,67	67,34	0,78	483,43	6,00	658,49	759,36	185,35	10,17		
Вторник															
Завтрак															
Запеканка из творога со ступенным молоком	180	29,52	19,26	42,44	466,48	0,96	0,18	174,96	2,41	322,74	392,50	45,67	1,09	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	
Итого за "Завтрак"	560	32,53	22,10	111,42	766,06	15,96	0,29	237,46	2,41	362,35	450,28	69,07	4,99		
Обед															
Винегрет	100	1,54	10,18	32,50	132,88	10,36	0,05	211,36	0,00	22,90	45,94	19,95	0,93	20 к	
Суп картофельный с горохом	250	5,88	5,55	44,75	150,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	132 к	
Капуста тушенная с мясом	280	30,94	31,92	18,48	485,94	40,46	0,11	161,42	3,59	279,79	324,80	67,20	5,18	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	18к	
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	
Итого за "Обед"	870	42,65	48,25	129,60	929,50	63,82	0,51	575,07	3,59	360,88	566,88	155,61	11,10		
Итого за день	1430	75,18	70,35	241,02	1695,56	79,78	0,80	812,53	6,00	723,23	1017,16	224,68	16,09		

I неделя

Среда

1 неделя

Завтрак		1 неделя													
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	255	6,93	10,79	32,82	256,70	1,42	0,17	71,27	0,14	134,66	197,39	56,33	1,86	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	
Итого за "Завтрак"	555	22,75	31,85	78,49	695,64	14,03	0,36	249,37	2,57	559,82	526,25	111,23	3,62		
Обед															

Салат из свежлы отварной	100	1,43	6,09	28,08	93,84	9,50	0,04	1,90	5,05	35,15	40,97	20,90	1,33	52 Т	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,47	7,52	20,83	134,05	16,50	0,11	156,97	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 Т	
Тертели 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	180	4,44	5,08	46,66	250,18	0,00	0,05	55,69	0,08	5,68	95,52	31,50	0,64	342 К	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	21,32	78,30	26,00	0,02	10,00	0,00	18,30	18,00	12,00	0,83	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	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	
Итого за 'Обед'	890	26,55	29,09	151,32	834,93	54,52	0,42	272,31	5,25	351,01	452,38	156,14	6,48		
Итого за день	1445	49,30	60,94	229,81	1530,57	68,55	0,78	521,68	7,82	910,83	978,63	267,37	10,10		
Четверг		1 неделя													
Завтрак															

Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом	200	10,92	12,40	48,97	311,97	2,01	0,15	167,73	2,68	152,07	134,57	16,91	1,89	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	18 К	
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	
Итого за "Завтрак"	555	23,32	18,98	98,29	620,39	14,81	0,37	189,74	2,71	408,61	411,67	84,48	3,63		
Обед															

Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	4,70	0,06	1880,00	0,00	25,38	51,84	35,72	0,66	74 О
Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	5,15	11,70	100,23	17,65	0,05	212,11	0,00	32,92	46,68	22,34	1,07	82 Т 2015
Глив куриный	280	28,49	19,60	60,55	463,30	5,84	0,21	330,82	3,60	335,00	289,31	129,22	2,49	592 О 2022
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
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
Итого за 'Обед'	890	35,64	32,44	118,49	841,91	28,26	0,44	2423,28	3,60	414,01	476,99	217,36	6,76	
Итого за день	1445	58,96	51,42	216,78	1462,30	43,07	0,81	2613,02	6,31	822,62	888,66	301,84	10,39	

Завтрак

Каша пшеничная молочная	255	8,50	7,89	36,48	246,70	1,45	0,19	55,76	0,10	210,09	177,30	45,31	1,15	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	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
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
Итого за "Завтрак"	565	18,30	23,06	85,28	618,15	14,02	0,30	210,11	2,30	268,17	329,43	67,92	3,80	

Обед

Салат "Степной"	100	1,41	15,16	14,16	152,55	8,89	0,05	168,54	0,00	309,83	44,78	19,29	0,71	106,К
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	5,17	16,25	120,91	16,08	0,08	83,08	0,00	16,41	68,87	24,82	0,93	96 Т
Макаронник с мясом	280	44,32	18,64	54,44	562,00	1,91	0,30	99,69	3,44	131,25	342,98	147,20	3,67	285 Т
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	10,14	42,26	2,20	0,01	1,10	0,00	3,76	2,42	1,98	0,50	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
Итого за 'Обед'	890	52,26	39,65	119,77	1000,42	29,08	0,56	352,41	3,44	478,05	473,58	220,29	7,73	
Итого за день	1455	70,56	62,71	205,05	1618,57	43,10	0,86	562,52	5,74	746,22	803,01	288,21	11,53	

Суббота

1 неделя

Завтрак

Ватрушка с творогом	150	18,83	19,20	65,30	440,07	0,62	0,26	128,85	2,88	292,50	220,70	32,25	3,05	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
Фрукты 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	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	18К
Итого за 'Завтрак'	560	24,12	22,28	149,04	810,15	15,62	0,43	191,35	2,88	339,01	303,68	65,55	7,52	

Обед

Салат из свежкы отварной	100	1,43	6,09	28,08	93,84	9,50	0,02	1,90	5,05	35,15	40,97	20,90	1,33	52 Т
Суп крестьянский с крупой	250	2,55	6,39	35,65	231,95	23,65	0,06	259,93	0,00	40,84	74,21	21,99	0,80	137 К
Солянка с курицей	280	18,84	18,78	21,58	344,84	64,35	1,75	603,88	0,00	286,77	206,64	54,52	2,40	2,79 С
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
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
Итого за 'Обед'	890	27,08	31,86	125,06	853,18	97,57	1,95	866,06	5,05	383,47	410,98	127,49	7,07	
Итого за день	1450	51,20	54,14	274,10	1663,33	113,19	2,38	1057,41	7,93	722,48	714,66	193,04	14,59	

**Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
(5-11 класс)**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углерод- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины							№ рецептуры
		всего	всего	всего	всего			С	В1	А	Д	Са	Р	Мг	
Понедельник															
Завтрак															
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	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	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	
Итого за "Завтрак"	535	19,31	19,50	83,73	544,92	14,05	0,33	188,85	2,12	314,37	290,18	59,91	3,71		
Обед															
Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 К	
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	11,00	16,25	140,62	16,08	0,18	122,81	0,00	357,50	68,87	24,82	0,93	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	54,02	0,91	311 К	
Рис отварной	180	4,44	5,08	46,66	250,18	0,00	0,05	55,69	0,08	5,68	95,52	31,50	0,64	342 К	
Напиток каркаде	200	0,00	0,00	16,54	66,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,50	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	
Итого за "Обед"	890	28,79	34,76	117,94	858,32	40,28	0,42	298,86	3,66	415,88	365,85	147,71	5,82		
Итого за день	1425	48,10	54,26	201,67	1409,24	54,33	0,75	487,71	5,78	730,25	656,03	207,62	9,53		
Вторник															
Завтрак															
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	
Людды 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	
Кофейный напиток элаковый 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	
Итого за "Завтрак"	560	24,74	24,14	77,56	545,02	18,99	0,30	442,63	2,67	283,33	461,61	82,59	7,72		
Обед															
Икра кабачковая консервированная	100	2,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	153,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	7,30 Т 2014	
Свекольник со сметаной	250	5,62	6,05	32,36	189,40	17,74	0,08	118,76	0,00	34,89	64,53	27,88	1,35	54-18с ППН 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	180	3,98	4,28	27,16	163,67	32,04	0,17	34,28	0,06	50,42	117,43	40,34	1,48	7,4 Т 2014	
Компот из свежих яблоч	200	0,08	0,08	10,14	42,26	2,20	0,01	1,10	0,00	3,76	2,42	1,98	0,50	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	
Итого за "Обед"	890	27,15	29,41	115,99	822,72	61,80	0,49	736,21	3,01	371,87	471,24	156,23	6,71		
Итого за день	1450	51,89	53,55	193,55	1367,74	80,79	0,79	1178,84	5,68	655,20	932,85	238,82	14,43		

Завтрак

Каша вязкая молочная рисовая	255	7,61	8,30	55,57	324,68	1,62	0,09	68,90	0,11	155,37	198,38	45,80	1,40	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
Итого за "Завтрак"	565	18,17	18,47	128,36	752,43	41,73	0,89	184,84	2,21	323,52	363,65	86,95	3,59	

Обед

Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленые)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	0,03	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,90	70 Т/71 Т
Суп картофельный с гречками	270	4,65	3,20	50,56	211,77	24,00	0,18	86,87	0,00	23,49	100,11	40,32	1,69	136 К/487 К
Биточки мясные	100	16,10	18,17	16,61	292,26	0,00	0,21	0,00	0,00	216,66	183,44	28,74	2,16	268 Т
Капуста тушеная	180	3,84	7,42	12,46	138,90	84,96	0,07	172,50	3,62	96,47	76,64	39,45	1,40	181 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
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
Итого за "Обед"	910	29,58	29,49	116,41	817,89	120,56	0,61	269,45	3,62	378,32	486,47	149,99	8,12	
Итого за день	1475	47,75	47,96	244,77	1570,32	162,29	1,50	454,29	5,83	701,84	850,12	236,94	11,71	

Четверг

2 недели

Завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы	255	7,76	7,79	41,52	268,28	13,48	0,11	61,35	0,11	164,51	149,67	25,09	0,57	350 О
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	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
Итого за "Завтрак"	575	18,76	22,27	81,57	603,84	15,15	0,26	257,08	2,56	260,16	304,62	55,25	3,61	

Обед

Салат из припущенной капусты с растительным маслом	100	1,55	5,08	9,39	90,49	36,01	0,03	202,37	0,00	44,77	30,88	16,67	0,59	45 Т
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,47	3,17	20,83	134,05	16,50	0,11	86,74	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 Т
Котлеты рубленые из телятины	100	27,05	23,74	14,47	380,42	2,91	0,18	57,24	3,40	272,98	250,81	35,51	2,16	318 К
Гречка отварная рассыпчатая	180	7,58	6,43	34,27	225,01	0,00	0,24	36,46	0,08	14,32	179,99	119,98	4,04	627 О
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	21,32	78,30	26,00	0,02	10,00	0,00	18,30	18,00	12,00	0,83	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	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
Итого за "Обед"	890	46,66	39,02	125,06	1030,97	81,42	0,70	392,81	3,48	383,25	645,43	244,67	10,68	
Итого за день	1465	65,42	61,29	206,63	1634,81	96,57	0,96	649,89	6,04	643,41	950,05	299,92	14,29	

Завтрак															
Котлета в тесте	120	17,73	8,54	45,98	331,00	12,18	0,21	16,52	1,82	115,89	154,59	54,11	1,78	1104 С	
Макаронные запеченные с яйцом	180	9,50	10,74	34,71	273,55	0,43	0,13	165,80	0,64	135,30	122,39	15,33	1,45	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	
Итого за "Завтрак"	560	31,82	19,76	120,31	786,81	14,21	0,46	182,40	2,46	266,89	328,26	89,72	4,42		
Обед															
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,98	7,09	6,49	105,60	4,70	0,06	1880,00	0,00	47,05	51,84	35,72	0,66	74 О	
Суп картофельный с горохом	250	5,88	5,55	44,75	150,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	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	180	3,98	4,28	27,16	163,67	32,04	0,17	34,28	0,06	50,42	117,43	40,34	1,48	7,4 Т 2014	
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	
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	
Итого за 'Обед '	890	27,62	29,37	125,52	817,82	71,48	0,64	2142,38	3,01	359,74	457,42	164,18	8,17		
Итого за день	1450	59,44	49,13	245,83	1604,63	85,69	1,10	2324,78	5,47	626,63	785,68	253,90	12,59		

2 недели

Завтрак															
Омлет	200	20,81	22,05	3,96	297,82	0,78	0,13	429,32	3,38	156,82	343,14	26,51	3,83	232 К	
Кофейный напиток этаковый 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	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	
Кондитерское изделие	120	4,68	36,72	74,88	650,40	12,24	0,08	96,00	0,24	79,08	100,68	14,52	0,84	ПР	
Итого за 'Завтрак '	580	34,89	62,95	123,96	1206,24	14,32	0,40	547,32	3,65	374,64	630,62	94,35	6,31		
Обед															
Винегрет	100	1,54	10,18	8,67	132,88	10,36	0,05	211,36	0,00	22,90	45,94	19,95	0,93	20 К	
Суп из овощей	250	2,78	7,24	26,87	141,05	33,43	0,10	216,75	0,01	45,06	74,70	29,74	1,10	131 К	
Бифстrogанов	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	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	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	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	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	11,17 Т 2010	
Итого за 'Обед '	890	29,49	37,66	120,08	909,41	244,44	0,50	791,06	3,10	361,48	431,09	113,26	6,84		
Итого за день	1 470	64,38	100,61	244,04	2115,65	258,76	0,90	1338,38	6,75	736,12	1061,71	207,61	13,15		