

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен менеджмент»

Генеральный директор Милов А.Н.

по доверенности Торубаров Д.В.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_



Согласовано:

Руководитель образовательного

учреждения

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_



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 муниципальных общеобразовательных учреждениях

МО "Город Калуга" 2023 год (льготный рацион) 12 лет и старше

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

1 неделя

Понедельник

Завтрак

302	Каша пшенная молочная жидкая	205	8,60	10,20	47,30	317,50	129,4	43,01	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,88	1,2	0	0,05	0,02	0	0	50,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0
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
	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
	Итого за 'Завтрак'		14,27	21,30	104,30	686,28	231,22	77,74	272,42	6,43	0,23	5,68	119,25

Обед

43	Салат из припущенной капусты с морковью	100	1,56	5,08	9,43	89,72	40,97	16,62	30,37	0,56	0,03	5	210,3
139	Суп картофельный с горохом	250	5,80	3,10	19,20	226,30	133,3	37,4	105,1	1,95	0,23	2,5	177,06
443	Плов из птицы	280	17,90	23,20	41,30	352,80	116,1	10,7	222	1,76	0,11	0,44	142,6
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3
	Итого за 'Обед'		31,40	32,56	128,57	942,56	272,87	89,62	458,57	5,53	0,48	20,94	532,96
	Итого за день		45,67	53,86	232,87	1628,84	504,09	167,36	730,99	11,96	0,71	26,62	652,21

1 неделя

Вторник

Завтрак

Ф	Биточки по-сельски	100	13,10	15,60	8,90	238,00	152	22,2	37,4	2,7	38	0,02	0,08	0
516	Макароньы отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0
586	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	0,0
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>27,17</b>	<b>28,05</b>	<b>87,94</b>	<b>729,20</b>	<b>188,34</b>	<b>75,10</b>	<b>171,80</b>	<b>6,30</b>	<b>38,30</b>	<b>16,02</b>	<b>30,78</b>	<b>2,0</b>

Обед

71	Винегрет овощной (соленьями)	100	1,49	10,18	8,14	130,06	19,69	19,86	42,25	0,8	0,06	5	215,45	4,0
124	Щи из свежей капусты с карофелем	250	1,80	4,10	8,80	159,00	33,1	20,33	44,59	0,73	0,06	2,5	235,6	0,0
198	Гуляш из мякоти птицы с соусом	100	19,20	22,50	3,90	296,10	21,12	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,0
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,0
31	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>34,54</b>	<b>43,91</b>	<b>115,18</b>	<b>1079,54</b>	<b>178,62</b>	<b>204,93</b>	<b>540,04</b>	<b>9,82</b>	<b>0,54</b>	<b>16,82</b>	<b>579,46</b>	<b>11,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,71</b>	<b>71,96</b>	<b>203,12</b>	<b>1808,74</b>	<b>366,96</b>	<b>280,03</b>	<b>711,84</b>	<b>16,12</b>	<b>38,84</b>	<b>32,84</b>	<b>610,24</b>	<b>13,0</b>

1 неделя

Среда

Завтрак														
366	Запеканка из творога со стученным молоком	200	36,04	26,40	28,70	488,00	245	37,09	331,01	1	0,1	5,6	129,3	1,
	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
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>36,86</b>	<b>27,30</b>	<b>78,06</b>	<b>710,28</b>	<b>286,03</b>	<b>55,27</b>	<b>369,31</b>	<b>5,47</b>	<b>0,16</b>	<b>10,40</b>	<b>139,40</b>	<b>1</b>
Обед														
	Отурец свежий*	100	1,67	5,19	12,40	103,20	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2	2
132	Рассольник "Ленинградский"	250	2,50	4,29	17,40	202,30	17,12	25,8	71,6	0,9	0,1	2,5	228,2	0
388	Шницель рыбный	100	9,90	9,30	9,80	163,30	34	9,4	38,2	0,4	0,08	1,7	10,4	3
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,20	6,12	26,40	176,80	48,2	39,1	113,8	1,4	0,2	6,4	40,9	0
705	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
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>22,83</b>	<b>26,34</b>	<b>121,94</b>	<b>908,54</b>	<b>237,72</b>	<b>125,70</b>	<b>366,50</b>	<b>5,72</b>	<b>0,54</b>	<b>22,10</b>	<b>977,10</b>	<b>1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,69</b>	<b>53,64</b>	<b>200,00</b>	<b>1618,82</b>	<b>523,75</b>	<b>180,97</b>	<b>735,81</b>	<b>11,19</b>	<b>0,70</b>	<b>32,50</b>	<b>1116,5</b>	<b>1</b>
* - с 1 марта производится замена на:														
	Отурец консервированный	100	1,66	5,20	12,30	103,00	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2	2

1 неделя

Четверг

Завтрак

340	Омлет натуральный с маслом	200	15,90	18,80	3,00	320,00	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4
	Йогурт	95	9,00	4,50	2,52	155,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2
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
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>30,90</b>	<b>24,95</b>	<b>53,16</b>	<b>712,40</b>	<b>131,12</b>	<b>43,85</b>	<b>341,84</b>	<b>5,06</b>	<b>85,21</b>	<b>0,50</b>	<b>333,10</b>

Обед

78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	100	1,49	10,09	8,73	131,60	36,7	21,8	42,8	1,39	0,02	5	1,98
133	Суп картофельный	250	2,55	2,82	19,90	195,60	17,1	31,24	76,8	1,17	0,15	2,5	226,5
471	Тефтели из птицы с соусом	100	12,10	13,70	9,30	209,60	29,5	16,9	120,8	1,1	0,06	0,52	129,4
511	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,50	5,30	46,60	252,20	5,04	31,5	94,44	0,6	0,05	0	30,3
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,78</b>	<b>33,09</b>	<b>143,17</b>	<b>1062,74</b>	<b>170,84</b>	<b>126,34</b>	<b>435,94</b>	<b>5,52</b>	<b>0,39</b>	<b>21,02</b>	<b>391,18</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,68</b>	<b>58,04</b>	<b>196,33</b>	<b>1775,14</b>	<b>301,96</b>	<b>170,19</b>	<b>777,78</b>	<b>10,58</b>	<b>85,60</b>	<b>21,52</b>	<b>724,28</b>

1 неделя

Пятница

Завтрак														
02	Каша рисовая молочная жидкая	255	9,60	11,00	51,00	328,80	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0	0,8
	Горячий 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	1,0
	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	0,002
86	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0	0,4
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>21,97</b>	<b>21,96</b>	<b>106,19</b>	<b>704,76</b>	<b>261,24</b>	<b>92,65</b>	<b>349,32</b>	<b>4,19</b>	<b>1,05</b>	<b>17,44</b>	<b>108,91</b>	<b>2,3</b>

Обед														
01	Икра кабачковая консервированная	100	3,10	0,20	6,50	70,90	20,05	21,05	62	0,7	0,1	4,2	50,1	0,4
10	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	4,07	13,70	199,80	33,95	25,7	51,8	1,2	0,06	4,5	257,7	0,8
Ф	Биточек домашний	100	17,30	20,90	8,90	299,10	152	22,2	37,4	2,7	38	0,02	0,08	0,4
16	Макароньы отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0,4
05	Напиток цитрусовый	180	0,20	0,04	25,73	104,10	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	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	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,1
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>35,56</b>	<b>37,17</b>	<b>112,45</b>	<b>1066,34</b>	<b>311,80</b>	<b>125,01</b>	<b>330,36</b>	<b>7,54</b>	<b>38,48</b>	<b>14,22</b>	<b>342,84</b>	<b>5,4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,53</b>	<b>59,13</b>	<b>218,64</b>	<b>1771,10</b>	<b>573,04</b>	<b>217,66</b>	<b>679,68</b>	<b>11,73</b>	<b>39,53</b>	<b>31,66</b>	<b>451,75</b>	<b>7,2</b>

1 неделя

Суббота

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	3,3
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	200	0,80	0,90	23,20	117,00	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,1
Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,85</b>	<b>12,15</b>	<b>118,38</b>	<b>714,58</b>	<b>114,25</b>	<b>45,39</b>	<b>199,18</b>	<b>6,21</b>	<b>0,87</b>	<b>6,90</b>	<b>41,85</b>	<b>4,1</b>

Обед

Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,80	10,05	14,60	152,60	11,5	15,7	23	0,4	0,3	6,5	820	3
34 Суп крестьянский с крупой	250	1,89	5,32	10,33	187,90	24,3	20,07	47,1	0,6	0,07	2,5	209,8	2,1
14 Солянка "Детская"	280	3,60	22,10	24,30	350,60	107,5	149,1	2,6	0,2	0,1	5,8	128,7	1,1
85 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	0,0
Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,1
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>11,37</b>	<b>38,68</b>	<b>90,59</b>	<b>891,74</b>	<b>230,60</b>	<b>214,17</b>	<b>182,04</b>	<b>3,26</b>	<b>0,59</b>	<b>14,80</b>	<b>1162</b>	<b>8,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>29,22</b>	<b>50,83</b>	<b>208,97</b>	<b>1606,32</b>	<b>344,85</b>	<b>259,56</b>	<b>381,22</b>	<b>9,47</b>	<b>1,46</b>	<b>21,70</b>	<b>1203,9</b>	<b>12,3</b>

*Сводное изделие № 100 и сводные*

Понедельник

2 недели

**Завтрак**

302	Каша геркулесовая молочная жидкая	255	8,80	98,70	62,70	321,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6
3	Сыр порционный	15	3,91	3,99	0,53	53,62	151,15	7,52	81,22	0,14	0	1,1	60,16
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,41</b>	<b>105,89</b>	<b>113,23</b>	<b>643,52</b>	<b>347,55</b>	<b>78,67</b>	<b>361,67</b>	<b>2,66</b>	<b>0,22</b>	<b>1,82</b>	<b>117,21</b>

**Обед**

39	Салат "Витаминный"	100	1,50	3,12	7,80	79,60	26,8	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,40	2,90	16,90	211,30	12,4	19,3	51	0,78	0,09	5,88	180,3
498	Котлета из мяса птицы	100	5,10	9,30	21,10	192,20	25,1	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,5
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,10	5,90	32,50	215,60	12	114	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3
585	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
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>21,18</b>	<b>22,43</b>	<b>119,66</b>	<b>899,34</b>	<b>163,60</b>	<b>188,60</b>	<b>448,71</b>	<b>8,06</b>	<b>0,49</b>	<b>14,20</b>	<b>565,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,59</b>	<b>128,32</b>	<b>232,89</b>	<b>1542,86</b>	<b>911,15</b>	<b>267,27</b>	<b>810,38</b>	<b>10,72</b>	<b>0,71</b>	<b>16,02</b>	<b>682,58</b>



## 2 недели

Вторник

Завтрак

2	Пудинг из творога с повидлом	200	23,14	15,64	46,68	420,01	210,06	36,21	296,61	1,33	0,1	2,5	231,43	1,12
3	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,80	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>23,96</b>	<b>16,44</b>	<b>92,64</b>	<b>614,79</b>	<b>251,09</b>	<b>54,39</b>	<b>334,91</b>	<b>5,80</b>	<b>0,16</b>	<b>7,30</b>	<b>241,53</b>	<b>1,52</b>

Обед

	Огурец свежий*	100	1,67	5,19	12,40	103,20	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2	2,42
1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	4,07	13,70	199,80	33,95	25,7	51,8	1,2	0,06	4,5	257,7	0,87
2	Тертыели 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
3	Макаронь отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0,9
4	Компот из сухофруктов	180	1,29	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>26,32</b>	<b>36,64</b>	<b>127,34</b>	<b>1047,94</b>	<b>185,15</b>	<b>111,70</b>	<b>293,10</b>	<b>5,62</b>	<b>0,46</b>	<b>23,00</b>	<b>925,80</b>	<b>9,48</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,28</b>	<b>53,08</b>	<b>219,98</b>	<b>1662,73</b>	<b>436,24</b>	<b>166,09</b>	<b>628,01</b>	<b>11,42</b>	<b>0,62</b>	<b>30,3</b>	<b>1167,3</b>	<b>11</b>

\*-с 1 марта производится замена на:

	Огурец консервированный	100	1,66	5,20	12,30	103,00	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2	2,42
--	-------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	---	-------	------

2 недели

Среда

Завтрак

302	Каша "Дружба" молочная жидкая	255	8,80	98,70	62,70	321,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0
	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0
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	0,0
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,91</b>	<b>104,95</b>	<b>110,72</b>	<b>621,94</b>	<b>163,84</b>	<b>74,10</b>	<b>313,50</b>	<b>4,02</b>	<b>0,23</b>	<b>18,84</b>	<b>151,10</b>	<b>1,0</b>

Обед

101	Икра кабачковая консервированная	100	3,10	0,20	6,50	70,90	20,05	21,05	62	0,7	0,1	4,2	50,1	0
139	Суп картофельный с горохом	250	5,80	3,10	19,20	226,30	33,3	37,4	105,1	1,95	0,23	2,5	177,06	0,0
Ф	Рагу овощное с филе куриным	280	24,30	10,78	39,80	385,80	37	118,6	252,5	2,9	0,3	4,98	742,8	3
705	Напиток цитрусовый	180	0,20	0,04	25,73	104,10	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>38,28</b>	<b>15,28</b>	<b>117,55</b>	<b>926,34</b>	<b>180,45</b>	<b>204,81</b>	<b>525,76</b>	<b>6,89</b>	<b>0,75</b>	<b>17,18</b>	<b>974,72</b>	<b>6,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,19</b>	<b>120,23</b>	<b>228,27</b>	<b>1548,28</b>	<b>344,29</b>	<b>278,91</b>	<b>839,26</b>	<b>10,91</b>	<b>0,98</b>	<b>36,02</b>	<b>1125,8</b>	<b>8,0</b>

2 недели

Четверг  
Завтрак

334	Макаронны, запеченные с сыром и маслом	225	13,00	11,40	50,10	357,00	163	31,3	144,6	1,45	0,13	0,04	87,2
629	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
	Огурец свежий*	100	1,67	5,19	12,40	103,20	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2
	Хлеб пшеничный	30	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>22,37</b>	<b>19,79</b>	<b>112,50</b>	<b>729,00</b>	<b>282,10</b>	<b>80,85</b>	<b>287,95</b>	<b>4,11</b>	<b>0,29</b>	<b>5,42</b>	<b>628,85</b>

Обед

71	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,49	10,18	8,14	130,06	19,69	19,86	42,25	0,8	0,06	5	215,45
124	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,10	8,80	159,00	33,1	20,33	44,59	0,73	0,06	2,5	235,6
388	Котлеты рыбные	100	9,90	9,30	9,80	163,30	34	9,4	38,2	0,4	0,08	1,7	10,4
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,20	6,12	26,40	176,80	48,2	39,1	113,8	1,4	0,2	6,4	40,9
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
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>21,54</b>	<b>31,13</b>	<b>115,46</b>	<b>918,44</b>	<b>228,7</b>	<b>119,73</b>	<b>347,44</b>	<b>6,12</b>	<b>0,53</b>	<b>20,1</b>	<b>508,76</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,91</b>	<b>50,92</b>	<b>227,96</b>	<b>1647,44</b>	<b>510,8</b>	<b>200,58</b>	<b>635,39</b>	<b>10,23</b>	<b>0,819</b>	<b>25,52</b>	<b>1137,6</b>

\*-с 1 марта производится замена на:

Огурец консервированный	100	1,66	5,20	12,30	103,00	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2
-------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	---	-------

Пятница

<b>Завтрак</b>													
	Пицца школьная	100	11,80	14,47	32,29	346,90	170,3	21,83	170,4	1,28	0,14	1,5	86,9
	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
685	Фрукты по сезону	150	0,80	0,80	19,80	118,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1
	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,60</b>	<b>16,62</b>	<b>94,33</b>	<b>673,10</b>	<b>215,02</b>	<b>54,51</b>	<b>229,26</b>	<b>7,38</b>	<b>0,91</b>	<b>6,30</b>	<b>97,50</b>

<b>Обед</b>													
43	Салат из припущенной капусты с морковью	100	1,56	5,08	9,43	89,72	40,97	16,62	30,37	0,56	0,03	5	210,3
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,50	4,29	17,40	202,30	17,12	25,8	71,6	0,9	0,1	2,5	228,2
132	Печень по-строгановски	100	14,10	11,25	7,90	189,60	18,9	17,3	246,1	5,2	0,23	8	6215
431	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,50	5,30	46,60	252,20	5,04	31,5	94,44	0,6	0,05	0	30,3
511	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0
639	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,80</b>	<b>27,10</b>	<b>139,97</b>	<b>1007,56</b>	<b>164,53</b>	<b>116,12</b>	<b>543,61</b>	<b>8,52</b>	<b>0,52</b>	<b>28,50</b>	<b>6686,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,40</b>	<b>43,72</b>	<b>234,30</b>	<b>1680,66</b>	<b>379,55</b>	<b>170,63</b>	<b>772,87</b>	<b>15,90</b>	<b>1,43</b>	<b>34,80</b>	<b>6784,3</b>

Суббота  
Завтрак

2 недели

340	Омлет натуральный с маслом	200	15,74	18,51	2,77	320,00	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4
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
	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0
	Маринад из моркови	100	2,57	10,10	13,15	153,70	31,4	45,05	70,8	1,32	0,1	5,4	1588
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>25,01</b>	<b>31,51</b>	<b>60,52</b>	<b>713,20</b>	<b>211,70</b>	<b>81,20</b>	<b>408,15</b>	<b>5,32</b>	<b>0,92</b>	<b>6,28</b>	<b>1930,9</b>
78	Винегрет	100	1,49	10,18	8,14	130,06	19,69	19,86	42,25	0,8	0,06	5	215,45
135	Суп из овощей	250	1,90	4,10	11,23	180,00	22,12	21,76	51,7	0,7	0,09	4,5	234,2
	Бефстроганов	100	13,87	22,43	5,19	278,09	31,11	20,43	156,69	2,11	0,06	2,2	31,68
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2
705	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
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06		3
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,86</b>	<b>48,95</b>	<b>111,80</b>	<b>1104,29</b>	<b>183,12</b>	<b>118,65</b>	<b>428,14</b>	<b>7,07</b>	<b>0,53</b>	<b>18,20</b>	<b>677,93</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,87</b>	<b>80,46</b>	<b>172,32</b>	<b>1817,49</b>	<b>394,82</b>	<b>199,85</b>	<b>836,29</b>	<b>12,39</b>	<b>1,45</b>	<b>24,48</b>	<b>2608,8</b>

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г. Под редакцией Лапина

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М: ДеЛипринт, 2007г. Скурихины И.М. Тугельан В.А.

Примечание\* - Все виды салатов с использованием овощей старого урожая и овощи свежие с 1 марта заменяются на салаты с использованием овощей прошедших тепловую обработку.