

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен менеджмент»

Генеральный директор Милов А.Н.

по Доверенности Торубаров Д.В.

« ____ » _____ 20__ г.



Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

« 9 » _____ 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 пиелгичное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" 2023год (льготный район) 7-11лет

№	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				

1 неделя

Понедельник

Завтрак

302	Каша пшениная 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	0,76
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
	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
	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
	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	8,77

Обед

43	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
139	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
443	Пилов из птицы	240	15,70	19,90	35,40	303,20	106,1	11,1	205	1,8	0,1	0,4	129,7	0,1
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	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
	Итого за 'Обед'		27,48	26,83	115,20	840,74	240,16	76,50	409,50	4,90	0,41	22,50	341,90	2,94
	Итого за день		41,75	48,13	219,50	1527,02	471,38	154,24	681,92	11,33	0,64	28,18	461,15	11,71

Вторник
Завтрак

1 неделя

Ф	Биточки по-сельски	90	12,80	14,60	7,80	234,12	3,7	5,3	14,18	0,3	0,06	0,17	36,5	1,28
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8
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
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,78
	Итого за 'Завтрак '		25,53	25,25	81,64	683,12	37,47	53,50	136,48	3,61	0,29	16,17	62,2	2,87
	Обед													
71	Винегрет овощной (соленьями)	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 карофелем	200	1,45	3,20	7,08	127,00	26,4	16,2	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
498	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	2,3
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,09
631	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	0,14
	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
	Итого за 'Обед '		33,59	38,94	110,21	995,57	164,09	192,92	514,24	9,35	0,5	23,93	449,31	9,07
	Итого за день		59,12	64,19	191,85	1678,69	201,56	246,42	650,72	12,96	0,79	40,10	511,51	11,94

Среда

I неделя

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
Кисель плодо-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		27,85	19,98	70,91	588,32	281,19	53,27	367,32	5,27	0,13	9,30	137,60	1,66
Обед													
Огурец свежий*	60	1,00	3,11	7,47	61,90	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
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
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
Пюре картофельное с маслом сливочным	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
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
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
Итого за 'Обед'		21,08	20,29	110,91	811,87	203,83	102,58	307,87	4,77	0,48	24,25	708,96	9,15
Итого за день		48,93	40,27	181,82	1400,19	485,02	155,85	675,19	10,04	0,61	33,55	846,56	10,81
* - с 1 марта производится замена на:													
Огурец консервированный	60	0,48	1,20	1,98	67,08	17,6	9,92	21,9	0,43	0,03	0,012	18,7	1,45

1 неделя

Четверг
Завтрак

340	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
	Йогурт	95	9,00	4,50	2,52	155,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
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	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,78
	Итого за 'Завтрак'		30,74	24,66	52,93	673,00	131,12	43,85	341,84	5,06	85,21	0,50	333,10	2,15

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
133	Суп картофельный	200	2,03	2,25	15,90	184,20	13,7	24,9	61,4	0,9	0,1	7,69	181,2	0,45
471	Тфтели 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	0,7
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	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
	Итого за 'Обед'		24,87	27,60	127,98	956,74	151,92	106,04	387,71	4,59	0,32	26,71	340,04	6,84
	Итого за день		55,61	52,26	180,91	1629,74	283,04	149,89	729,55	9,65	85,53	27,21	673,14	8,99

1 неделя

Пятница

Завтрак

302	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	0,86
	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	1,04
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'		17,17	20,66	78,99	558,06	254,24	82,55	320,92	3,39	0,35	17,44	108,91	1,91

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
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,20	10,30	152,00	26,4	18,9	39,1	0,8	0,04	6,4	196	0,66
Ф	Быточек домашний	90	17,21	20,78	8,80	291,06	39,74	24,7	178,97	2,06	0,09	2,3	40,27	2,873
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8
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	0,04
	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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед'		32,31	34,30	101,16	921,57	181,40	107,59	422,33	5,93	0,45	16,70	296,3	6,68
	Итого за день		49,48	54,96	180,15	1479,63	435,64	190,14	743,25	9,32	0,80	34,14	405,21	8,59

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	3,38
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	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	816	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

Всего в неделю 4-11 мес

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	0,8
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	0,05
	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'		17,51	105,09	96,93	555,52	340,65	68,77	335,37	2,06	0,17	1,82	117,21	8,36

Обед

39	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
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,20	16,60	192,30	12,2	19,3	51	0,78	0,09	5,88	180,3	0,54
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
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,09
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	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
	Итого за 'Обед'		20,28	21,12	117,79	841,94	161,55	184,60	448,71	8,06	0,49	14,20	565,37	6,55
	Итого за день		37,79	126,21	214,72	1397,46	502,20	253,37	784,08	10,12	0,66	16,02	682,58	14,91

2 недели

Вторник

Завтрак

62	Пудинг из творога с повидлом	150	22,10	15,00	43,20	398,70	209,1	35	296,61	1,33	0,1	2,5	231,43	1,12
48	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
	Итого за 'Завтрак'		22,92	15,80	89,16	593,48	250,13	53,18	334,91	5,80	0,16	7,30	241,53	1,52

Обед

	Огурец свежий*	60	1,00	3,11	7,47	61,90	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
10	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,20	10,30	152,00	26,4	18,9	39,1	0,8	0,04	6,4	196	0,66
62	Тфтели 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
16	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8
39	Компот из сухофруктов	180	1,29	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13		
	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
	Итого за 'Обед'		23,73	31,89	113,81	916,64	157,48	91,00	252,97	4,46	0,36	24,90	646,67	8,20
	Итого за день		46,65	47,69	202,97	1510,12	407,61	144,18	587,88	10,26	0,52	32,2	888,2	9,72

* - с 1 марта производится замена на:

	Огурец консервированный	60	0,48	1,20	1,98	67,08	17,61	9,92	21,9	0,43	0,03	0,012	18,7	1,45
--	-------------------------	----	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	------	------

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	0,8
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,24
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
	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
	Итого за 'Завтрак'		17,01	104,15	94,42	533,94	156,94	64,20	287,20	3,42	0,18	18,84	151,10	1,44

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
139	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
Ф	Рагу овощное с филе куринным	240	25,08	10,70	34,20	330,80	33,7	107,8	229,6	2,68	0,25	4,5	675,3	3,549
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	0,04
	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
	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'		36,72	14,72	105,66	808,31	162,99	178,79	458,16	5,94	0,62	16,10	893,13	6,49
	Итого за день		53,73	118,87	200,08	1342,25	319,93	242,99	745,36	9,36	0,80	34,94	1044,2	7,93

2 недели

Четверг
Завтрак

334	Макаронны, запеченные с сыром и маслом	175	9,80	8,60	37,60	268,02	169	31,3	144,6	1,45	0,13	0,04	87,2	1,6
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	7,11
	Огурец свежий*	60	1,00	3,11	7,47	61,90	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,44
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,77
	Итого за "Завтрак"		18,50	14,91	95,07	598,72	270,55	71,65	272,62	3,64	0,28	5,42	416,42	10,9

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	2,77
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,20	7,08	127,00	26,4	16,2	35,6	1,45	3,20	127,00		
388	Котлеты рыбные	90	8,96	8,44	8,88	147,30	30,6	8,48	34,4	0,35	0,08	1,5	9,39	3,5
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,26	5,10	22,02	147,43	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,77
631	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	0,11
	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
	Итого за "Обед"		19,71	24,28	105,81	789,10	202,75	100,3	298,94	6,24	3,61	143,37	182,3	9,22
	Итого за день		38,21	39,19	200,88	1387,82	473,3	171,95	571,56	9,88	3,889	148,79	598,72	20,1

* - с 1 марта производится замена на:

	Огурец консервированный	60	0,48	1,20	1,98	67,08	17,6	9,92	21,9	0,43	0,03	0,012	18,7	1,44
--	-------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------

2 недели

Пятница

Завтрак

	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	1,58
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
	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	0,4
	Итого за 'Завтрак'		12,80	15,32	67,13	526,40	208,02	44,41	200,86	6,58	0,21	6,30	97,50	1,98

Обед

43	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
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
431	Печень по-строгановски	100	14,10	11,25	7,90	189,60	18,9	17,3	246,1	5,2	0,23	8	6215	3,4
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	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	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед'		27,19	22,10	127,70	919,64	142,30	97,65	495,10	8,00	0,49	32,38	6449,8	6,99
	Итого за день		39,99	37,42	194,83	1446,04	350,32	142,06	695,96	14,58	0,70	38,68	6547,3	8,97

2 неделя

Суббота
Завтрак

340	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
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
	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	5,02
	Итого за 'Завтрак'		25,01	31,51	60,52	673,80	211,70	81,20	408,15	5,32	0,92	6,28	1930,9	13,91

Обед

	Винегрет	60	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
135	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
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8
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	0,76
	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		3	1,8
	Итого за 'Обед'		28,55	42,28	101,02	974,12	168,20	101,71	388,83	6,36	0,41	29,50	547,08	10,55
	Итого за день		53,56	73,79	161,54	1647,92	379,90	182,91	796,98	11,68	1,33	35,78	2477,9	24,46

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

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М: ДеЛипринт, 2007г. Суржихина И.М. Тутельян 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.