

**Примерное пикетное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Кадуга" 2024году (льготный рацион) 1-4 класс**

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

Понедельник

Завтрак

1 неделя

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 190 | Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 205 | 10,20 | 101,10 | 98,12 | 341,26 | 125,3 | 57,2 | 186,9 | 2,02 | 0,3 | 0,45 | 56,6 | 1,2 |
| | Блинчики с повидлом | 110 | 5,5 | 11,0 | 34,0 | 270,0 | 1,3 | 1,7 | 4,6 | 3,9 | 2,8 | 0,1 | 1,5 | 3,1 |
| | 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 |
| 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" | 545 | 18,8 | 112,95 | 163,46 | 760,66 | 138,9 | 73,2 | 225,84 | 7,38 | 3,16 | 0,55 | 58,6 | 4,69 |

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 |
| 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 |
| 14 | Котлета мясная | 90 | 16,0 | 18,0 | 20,0 | 254,0 | 5,7 | 12,0 | 26,0 | 0,0 | 8,7 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 516 | 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 |
| 461 | 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 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 7,5 | 15 | 7,5 | 0,6 | 0,06 | 0 | 3 | 1,8 |
| | 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 |
| | Итого за 'Обед' | 740 | 30,38 | 35,17 | 94,37 | 830,14 | 154,48 | 91,6 | 249,67 | 12,38 | 10,31 | 44,01 | 535,97 | 5,07 |
| | Итого за день | 1285 | 49,18 | 148,12 | 257,83 | 1590,8 | 293,38 | 164,8 | 475,51 | 19,76 | 13,47 | 44,56 | 594,57 | 9,76 |

Вторник

Завтрак

1 неделя

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 224 | Запеканка творожная с манной крупой и ступенным молоком | 150 | 13,50 | 11,80 | 28,70 | 277,40 | 18,00 | 6,00 | 25,00 | 2,50 | 3,30 | 0,60 | 5,90 | 1,90 |
| | Фрукт 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 | 17,20 | 13,50 | 94,40 | 587,70 | 65,90 | 34,10 | 89,40 | 7,60 | 3,40 | 5,40 | 16,00 | 2,70 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 51 | 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 |
| 139 | Суп картофельный гороховый | 200 | 4,70 | 2,70 | 15,50 | 210,00 | 27,16 | 30,6 | 85,2 | 1,5 | 0,18 | 3,6 | 183 | 0,59 |
| 336 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 10,60 | 17,40 | 11,40 | 245,40 | 8,40 | 11,80 | 19,20 | 12,20 | 18,60 | 50,00 | 46,00 | 4,00 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,23 | 0,05 | 15,14 | 62,00 | 6,84 | 4,8 | 9 | 0,8 | 0,002 | 16 | 0,5 | 0,007 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 7,5 | 15 | 7,5 | 0,6 | 0,06 | 0 | 3 | 1,8 |
| | 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 |
| | Итого за 'Обед' | 700 | 21,3 | 27,36 | 73,6 | 735,64 | 146,32 | 85,19 | 240,21 | 16,53 | 18,9 | 75,1 | 233,69 | 9,48 |
| | Итого за день | 1230 | 38,50 | 40,86 | 168,00 | 1323,34 | 212,22 | 119,29 | 329,61 | 24,13 | 22,30 | 80,50 | 249,69 | 12,18 |

Среда
Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 302 | Каша геркулесовая молочная 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 |
| 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 |
| 15 | Сыр (порциями) | 30 | 6,18 | 8,61 | 10,10 | 157,18 | 201,1 | 15,26 | 121,1 | 0,59 | 0,03 | 0,9 | 99,78 | 1,01 |
| | 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 |
| 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 | 22,75 | 118,31 | 122,9 | 817,96 | 398,7 | 86,41 | 401,4 | 3,13 | 0,25 | 1,62 | 207,33 | 9,81 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 52 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,89 | 6,11 | 4,89 | 78,09 | 11,86 | 11,98 | 25,44 | 0,48 | 0,04 | 5 | 132,4 | 2,72 |
| 236 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,00 | 2,20 | 16,00 | 96,00 | 13,70 | 24,90 | 61,40 | 0,90 | 0,10 | 7,69 | 181,20 | 0,45 |
| 239 | Тетели рыбные с соусом | 100 | 7,3 | 3,6 | 5,1 | 81,4 | 2,6 | 4,3 | 13 | 3,7 | 3,9 | 3,8 | 7,8 | 9,6 |
| 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 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,26 | 0,02 | 32,32 | 134,50 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 13 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 75 | 15 | 75 | 0,6 | 0,06 | 0 | 3 | 1,8 |
| | 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 |
| | Итого за "Обед" | 750 | 20,04 | 17,51 | 123,53 | 739,43 | 114,86 | 92,33 | 279,64 | 6,84 | 4,19 | 29,49 | 349,65 | 15,76 |
| | Итого за день | 1255 | 42,79 | 135,82 | 246,43 | 1557,39 | 513,56 | 178,74 | 681,04 | 9,97 | 4,44 | 31,11 | 556,98 | 25,57 |

Четверг
1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 334 | Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом | 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 |
| 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 | 26,50 | 16,30 | 90,12 | 691,82 | 92,12 | 58,00 | 274,55 | 3,05 | 85,24 | 0,42 | 97,85 | 9,50 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 78 | Салат из припущенной моркови с растительным маслом | 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 |
| 110 | Борщ из свежей капусты | 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 |
| 443 | Плов из отварной курицы | 200 | 15,70 | 19,90 | 35,40 | 303,20 | 106 | 11,1 | 205 | 1,8 | 0,1 | 0,4 | 129,7 | 0,1 |
| 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 ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 75 | 15 | 75 | 0,6 | 0,06 | 0 | 3 | 1,8 |
| | 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 |
| | Итого за "Обед" | 700 | 23,12 | 30,36 | 89,08 | 646,51 | 241,81 | 69,75 | 375,65 | 5,27 | 0,27 | 15,51 | 322,89 | 5,62 |
| | Итого за день | 1205 | 49,62 | 46,66 | 179,20 | 1338,33 | 333,93 | 127,75 | 650,20 | 8,32 | 85,51 | 15,93 | 420,74 | 15,12 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 304 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 205 | 6,90 | 8,20 | 37,90 | 254,00 | 129,46 | 43,02 | 171,30 | 1,07 | 0,10 | 0,50 | 48,20 | 0,76 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | 0,03 | 2,5 | 104 | 0,24 |
| | Кондитерское изделие | 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 |
| 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 | 19,78 | 15,76 | 108,30 | 659,14 | 178,37 | 72,58 | 327,58 | 4,95 | 0,28 | 7,50 | 158,55 | 2,62 |

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 |
| 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 |
| 680 | Макаронник с мясом | 200 | 16,00 | 13,40 | 34,20 | 322,80 | 5,40 | 6,20 | 17,20 | 13,20 | 8,40 | 2,60 | 6,80 | 9,60 |
| 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 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 7,5 | 15 | 7,5 | 0,6 | 0,06 | 0 | 3 | 1,8 |
| | 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 |
| | Итого за 'Обед' | 700 | 24,95 | 20,23 | 122,02 | 876,38 | 120,84 | 66,96 | 194,01 | 17,12 | 8,65 | 18,28 | 255,11 | 12,62 |
| | Итого за день | 1205 | 44,73 | 35,99 | 230,32 | 1535,52 | 299,21 | 139,54 | 521,59 | 22,07 | 8,93 | 25,78 | 413,66 | 15,24 |

1 неделя

1 неделя

1 неделя

1 неделя

1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 648 | 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 |
| | 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" | 500 | 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
| 52 | 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 "Летская" | 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' | 740 | 9,73 | 25,22 | 75,74 | 659,73 | 223,71 | 210,49 | 174,87 | 3,38 | 1,03 | 27,60 | 1126,27 | 6,83 |
| | Итого за день | 1240 | 27,58 | 37,37 | 194,12 | 1374,31 | 337,86 | 255,68 | 371,75 | 9,39 | 1,25 | 34,50 | 1168,12 | 11,00 |

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" 2024/25 год (льготный рацион) 1-4 класс**

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углевод-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | Витамины | | | | |
|---|--------------------|----------|----------|----------|---------|----------|---------------|----------|---------------------------|----|---|----|----|----------|---|---|--|--|
| | | | всего | на 100 г | всего | на 100 г | | | Са | Мг | Р | Fe | В1 | С | А | Е | | |

Понедельник

2 недели

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 160 | Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным | 225 | 6,30 | 4,10 | 25,10 | 16,20 | 18,10 | 7,20 | 18,90 | 3,90 | 6,90 | 2,21 | 3,60 | 3,20 |
| | 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 | 16,74 | 14,56 | 69,29 | 332,86 | 245,2 | 40,15 | 187,26 | 6,05 | 7,01 | 3,31 | 112,51 | 4,63 |

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 |
| 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 |
| 252 | Гуляш из мяса птицы | 100 | 19,2 | 22,5 | 3,9 | 296,1 | 21,1 | 23,7 | 180,7 | 1,9 | 0,09 | 1,67 | 95,7 | 2,3 |
| 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 |
| 461 | 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 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 7,5 | 15 | 7,5 | 0,6 | 0,06 | 0 | 3 | 1,8 |
| | 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 |
| | Итого за "Обед" | 750 | 31,49 | 34,09 | 100,59 | 936,74 | 146,75 | 109,05 | 437,57 | 13,59 | 1,66 | 30,95 | 623,52 | 7,28 |
| | Итого за день | 1255 | 48,23 | 48,65 | 169,88 | 1269,6 | 391,95 | 149,2 | 624,83 | 19,64 | 8,67 | 34,26 | 736,03 | 11,91 |

Вторник

2 недели

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| 233 | Омлет с зеленым горошком | 180 | 12,60 | 15,60 | 7,80 | 223,00 | 12,00 | 7,80 | 30,00 | 1,40 | 9,80 | 8,30 | 30,00 | 4,20 |
| | Фрукт по сезону | 100 | 0,20 | 0,00 | 22,00 | 81,00 | 30,00 | 18,00 | 20,00 | 2,30 | 0,06 | 129,00 | 10,10 | 0,40 |
| | 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" | 510 | 17,6 | 18,00 | 63,50 | 484,80 | 110,30 | 42,35 | 128,85 | 4,60 | 9,93 | 137,68 | 50,55 | 12,11 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | 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 |
| 68 | Свекольник со сметаной | 200 | 2,38 | 4,3 | 11,2 | 78,9 | 28,9 | 20,21 | 43,15 | 1,21 | 0,03 | 7,3 | 198,1 | 0,87 |
| 229 | 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 |
| 520 | Картофельное пюре 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 |
| 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 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 7,5 | 15 | 7,5 | 0,6 | 0,06 | 0 | 3 | 1,8 |
| | 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 |
| | Итого за "Обед" | 750 | 22,65 | 19,95 | 146,45 | 844,78 | 178,55 | 101,83 | 298,03 | 5,91 | 0,45 | 20,57 | 268,68 | 6,21 |
| | Итого за день | 1260 | 40,25 | 37,95 | 209,95 | 1329,58 | 288,85 | 144,18 | 426,88 | 10,51 | 10,38 | 158,25 | 319,23 | 18,32 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| Итого за день | 1260 | 40,25 | 37,95 | 209,95 | 1329,58 | 288,85 | 144,18 | 426,88 | 10,51 | 10,38 | 158,25 | 319,23 | 18,32 |
| Среда | 2 недели | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|-------|-------|--------|-------|
| 302 | Каша рисовая молочная 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 |
| | Горячий бутерброд с сыром | 50 | 9,07 | 14,51 | 26,51 | 273,78 | 212,61 | 16,61 | 141,63 | 0,78 | 0,066 | 0 | 131,3 | 2,22 |
| | 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 |
| 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" | 515 | 24,49 | 27,11 | 136,27 | 883,76 | 267,72 | 95,51 | 387,81 | 3,91 | 0,46 | 0,34 | 131,3 | 3,86 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 86 | Суп картофельный с гречками | 220 | 2,50 | 2,89 | 17,80 | 98,10 | 15,80 | 28,90 | 69,10 | 1,23 | 0,90 | 8,59 | 185,10 | 0,49 |
| 795 | Биточки мясные | 90 | 12,87 | 14,63 | 7,82 | 214,48 | 3,73 | 5,35 | 14,18 | 0,32 | 0,06 | 0,9 | 0 | 2,19 |
| 443 | Калуста тушеная | 150 | 4,01 | 3,74 | 17,17 | 118,37 | 87,7 | 34,6 | 67,5 | 1,36 | 0,08 | 5,6 | 126,87 | 0,92 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,23 | 0,05 | 15,14 | 62,00 | 6,84 | 4,8 | 9 | 0,8 | 0,002 | 16 | 0,5 | 0,007 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 7,5 | 15 | 7,5 | 0,6 | 0,06 | 0 | 3 | 1,8 |
| | 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 |
| | Итого за 'Обед' | 760 | 25,54 | 25,61 | 90,15 | 688,31 | 206,68 | 111,69 | 291,63 | 5,36 | 1,20 | 36,09 | 501,97 | 7,21 |
| | Итого за день | 1275 | 50,03 | 52,72 | 226,42 | 1572,07 | 474,4 | 207,2 | 679,44 | 9,27 | 1,66 | 36,43 | 633,27 | 11,07 |
| | Четверг | 2 недели | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|-------|-------|--------|-------|
| 305 | Каша манная молочная 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 |
| 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 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | 0,03 | 2,5 | 104 | 0,24 |
| | 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 сахаром и лимоном | 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" | 515 | 13,48 | 17,45 | 58,52 | 453,62 | 99,91 | 37,39 | 186,05 | 3,17 | 0,16 | 18,95 | 184,2 | 1,33 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из припущенной капусты с растительным маслом | 60 | 0,83 | 3,01 | 5,01 | 50,23 | 22,6 | 8,9 | 17,9 | 0,21 | 0,02 | 5,2 | 24,5 | 0,05 |
| 22 | 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 |
| 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 |
| 186 | Гречка отварная с маслом | 150 | 6,9 | 5,7 | 31,4 | 205,1 | 11 | 110 | 163,9 | 3,6 | 0,2 | 3,15 | 26,35 | 1,09 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,26 | 0,02 | 32,32 | 134,50 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 13 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 7,5 | 15 | 7,5 | 0,6 | 0,06 | 0 | 3 | 1,8 |
| | 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 |
| | Итого за 'Обед' | 740 | 24,07 | 31,49 | 121,91 | 868,07 | 151,25 | 162,28 | 396,5 | 6,19 | 0,39 | 25,05 | 160,85 | 4,65 |
| | Итого за день | 1255 | 37,55 | 48,94 | 180,43 | 1321,69 | 251,16 | 199,67 | 582,55 | 9,36 | 0,55 | 44 | 345,05 | 5,98 |

| Завтрак | | 2 недели | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--|
| 568 | Котлета 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 яйцом | 150 | 10,20 | 8,90 | 38,50 | 270,20 | 17,1 | 32,2 | 155,1 | 1,32 | 0,15 | 0,08 | 78,1 | 1,9 | |
| 686 | 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 и лимоном | 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 | 24,83 | 23,05 | 107,74 | 734,9 | 63,14 | 70,3 | 311,4 | 4,54 | 0,49 | 16,32 | 123,8 | 3,79 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 78 | Салат из припущенной моркови с растительным маслом | 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 |
| 139 | Суп картофельный гороховый | 200 | 4,70 | 2,70 | 15,50 | 210,00 | 27,16 | 30,6 | 85,2 | 1,5 | 0,18 | 3,6 | 183 | 0,59 |
| 315 | 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 |
| 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 | 0,7 |
| 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 ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 7,5 | 15 | 7,5 | 0,6 | 0,06 | 0 | 3 | 1,8 |
| | 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 |
| | Итого за 'Обед' | 750 | 23,53 | 26,07 | 95,29 | 819,56 | 215,46 | 124,49 | 363,05 | 6,26 | 0,53 | 24,24 | 336,87 | 7,15 |
| | Итого за День | 1260 | 48,36 | 49,12 | 203,03 | 1554,46 | 278,6 | 194,79 | 674,45 | 10,8 | 1,02 | 40,56 | 460,67 | 10,94 |

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 |
| | Кондитерское изделие | 100 | 4,58 | 11,12 | 15,16 | 165,10 | 32,5 | 46,08 | 78,5 | 2,13 | 0,9 | 7,4 | 101,2 | 7,02 |
| | Итого за 'Завтрак' | 500 | 27,02 | 32,53 | 62,53 | 685,20 | 212,80 | 82,23 | 415,85 | 6,13 | 1,72 | 8,28 | 444,05 | 15,91 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 51 | 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 |
| 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 |
| 177 | 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 | 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 |
| 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 |
| | 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 | 1 250 | 55,57 | 74,75 | 163,90 | 1660,23 | 391,16 | 185,05 | 804,95 | 12,84 | 2,10 | 38,28 | 859,92 | 26,44 |