



Утверждаю:  
Директор филиала ООО «Вкусная еда»

Горубаров Д.В.  
2023 г.



Согласовано:  
Руководитель образовательного  
Учреждения

2023 г.

Примерное цикличное меню для организации горячего питания учащихся,  
находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних  
каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений

МО «Город Калуга»

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания учащихся, находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
ГК "ООО Вкусная еда"**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
		всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е			

Понедельник 1 день

1 недели

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	205	5,88	7,24	35,68	231,38	120,3	18,7	111	0,43	0,08	0	46,15	1,11
Бутерброд с маслом сливочным	30*10	9,07	14,51	26,51	273,78	212,61	16,61	141,63	0,78	0,066	0	131,3	2,22
Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,6	17,4	92,8	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
Яблоко	200	0,80	0,80	19,7	89,6	32,32	18,18	22,22	4,4	0,06	129	10,1	0,4
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>17,65</b>	<b>24,15</b>	<b>99,29</b>	<b>687,56</b>	<b>426,63</b>	<b>60,14</b>	<b>327,6</b>	<b>5,91</b>	<b>0,22</b>	<b>129,38</b>	<b>198,00</b>	<b>10,85</b>

Обед

Огурцы порционные	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,2	10,3	76,6	26,4	18,9	39,13	0,87	0,04	6,4	196	0,66
Шницель куриный	90	18,63	21,37	8,87	302,34	46,13	25,03	186,04	1,82	0,01	0,8	71,16	2,25
Овощи тушеные	150	2,89	5,72	21,17	147,69	21,08	35,9	82,8	1,28	0,15	5,5	469,8	2,59
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>27,84</b>	<b>51,78</b>	<b>153,54</b>	<b>723,4</b>	<b>192,86</b>	<b>121,42</b>	<b>423,89</b>	<b>5,26</b>	<b>4,31</b>	<b>28,2</b>	<b>741,82</b>	<b>8,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>45,49</b>	<b>75,93</b>	<b>252,83</b>	<b>1410,96</b>	<b>619,49</b>	<b>181,56</b>	<b>751,49</b>	<b>11,17</b>	<b>4,53</b>	<b>157,58</b>	<b>939,82</b>	<b>18,92</b>

Вторник 2 день

Завтрак

Пицца "Школьная "	100	11,43	17,38	96,15	586,7	27,14	16,22	115,4	1,64	0,16	0	52	7,5
Йогурт	95	5,00	3,20	3,50	68,00	129,46	43,02	171,30	1,07	0,10	0,50	48,20	0,76
Чай с сахаром и лимоном	200/15/4	0,20	0,05	15,20	62,40	7,90	5,10	9,60	0,90	0,003	13,20	0,60	0,01
Банан	200	0,90	0,80	19,70	110,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>17,35</b>	<b>21,43</b>	<b>134,55</b>	<b>827,10</b>	<b>196,82</b>	<b>82,50</b>	<b>318,50</b>	<b>8,01</b>	<b>0,32</b>	<b>142,70</b>	<b>110,90</b>	<b>8,67</b>

Обед

Помидоры порционные	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,50	15,67	0,54	0,04	2,50	120,54	0,24
Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	2,70	15,50	105,90	27,16	30,60	85,20	1,50	0,18	3,60	183,00	0,59
Рыба тушеная с овощами	90	7,51	3,43	2,89	72,41	5,27	5,95	11,04	0,18	0,06	4,50	213,31	1,53
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,71	4,42	38,90	210,20	4,20	26,25	78,70	0,50	0,04	0,00	25,25	0,80

Компот из свежих яблок	200	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,50	1,59	0,02	5,50	2,40	0,14
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
Итого за "Обед"		<b>20,78</b>	<b>12,17</b>	<b>121,86</b>	<b>650,96</b>	<b>137,58</b>	<b>100,34</b>	<b>292,61</b>	<b>5,27</b>	<b>0,44</b>	<b>16,10</b>	<b>547,50</b>	<b>5,61</b>
Итого за День		<b>38,13</b>	<b>33,60</b>	<b>256,41</b>	<b>1478,06</b>	<b>334,40</b>	<b>182,84</b>	<b>611,11</b>	<b>13,28</b>	<b>0,76</b>	<b>158,80</b>	<b>658,40</b>	<b>14,28</b>

Среда 3 день

Завтрак

Котлета из мяса птицы	90	8,21	7,72	7,82	133,59	3,73	5,35	14,24	0,32	0,07	0,9	4,39	3,51
Капуста тушенная	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
Рйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,028	0	104	0,24
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,03	61,4	5,5	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
Итого за "Завтрак"		<b>19,75</b>	<b>16,98</b>	<b>55,7</b>	<b>454,71</b>	<b>124,63</b>	<b>53,05</b>	<b>186,24</b>	<b>3,84</b>	<b>0,218</b>	<b>7,1</b>	<b>235,76</b>	<b>5,18</b>

Обед

ОГурцы и помидоры порционные	60	0,4	0,09	1,87	9,89	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,3	61,6	0,15
Суп овощной	200	1,53	3,3	8,9	72,08	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6
Запеканка картофельная с отварным мясом	225	15,95	20,76	36,48	396,6	26,77	51,84	134,72	2,07	0,03	5,9	25,14	3,9
Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,5	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
Апельсин	200	0,20	0,00	22,00	81,00	30,00	18,00	20,00	2,30	0,06	129,00	10,10	0,40
Итого за "Обед"		<b>23,57</b>	<b>25,4</b>	<b>126,99</b>	<b>793,82</b>	<b>165,2</b>	<b>116,56</b>	<b>307,73</b>	<b>6,42</b>	<b>0,27</b>	<b>169,00</b>	<b>291,24</b>	<b>7,36</b>
Итого за День		<b>43,32</b>	<b>42,38</b>	<b>182,69</b>	<b>1248,53</b>	<b>289,83</b>	<b>169,61</b>	<b>493,97</b>	<b>10,26</b>	<b>0,488</b>	<b>176,10</b>	<b>527,00</b>	<b>12,54</b>

Четверг 4 день

Завтрак

Пудинг из творога с повидлом	150/20	23,14	15,64	46,68	420,01	210,06	36,21	296,6	1,33	0,1	0,5	231,43	1,12
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
Яблоко	200	0,06	0,7	18,00	85,00	32,32	18,18	22,22	4,4	0,06	129	10,1	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Итого за "Завтрак"		<b>25,47</b>	<b>17,21</b>	<b>106,24</b>	<b>688,7</b>	<b>256,79</b>	<b>58,29</b>	<b>354,4</b>	<b>6,12</b>	<b>0,193</b>	<b>129,5</b>	<b>241,53</b>	<b>2,03</b>

Обед

ОГурцы порционные	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06
Рассольник "Ленинградский"	200	1,8	3,4	13,5	92,25	12,7	20,17	56,4	0,7	0,08	5,36	188,7	0,67
Гуляш из птицы с соусом	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
Каша гречневая	150	6,9	5,7	31,4	205,1	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,35	1,09
Компот из яблок и апельсинов	200	0,4	0,16	25,2	104,09	16,9	6,9	11,12	0,67	0,02	13	4,1	0,1

Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>32,96</b>	<b>33,05</b>	<b>100,6</b>	<b>804,31</b>	<b>152,95</b>	<b>188,36</b>	<b>525,2</b>	<b>8,1</b>	<b>0,503</b>	<b>25,68</b>	<b>319,71</b>	<b>6,53</b>
<b>Итого за день</b>		<b>58,43</b>	<b>50,26</b>	<b>206,84</b>	<b>1493,01</b>	<b>409,74</b>	<b>246,65</b>	<b>879,6</b>	<b>14,22</b>	<b>0,696</b>	<b>155,18</b>	<b>561,24</b>	<b>8,56</b>

Пятница 5 день

Завтрак

Тертели из говядины с соусом	100	8,40	15,40	11,30	218,00	9,00	9,70	28,80	0,40	0,05	0,50	103,70	3,10
Пюре картофельное	150	3,26	5,10	22,02	147,43	40,18	32,60	94,90	1,17	0,16	5,37	34,10	0,70
Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,02	0,38	10,45	7,12
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>15,81</b>	<b>22,97</b>	<b>66,12</b>	<b>536,74</b>	<b>116,28</b>	<b>52,85</b>	<b>195,95</b>	<b>2,23</b>	<b>0,26</b>	<b>6,25</b>	<b>148,25</b>	<b>11,43</b>

Обед

Помидоры порционные	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,50	15,67	0,54	0,04	2,50	120,54	0,24
Суп картофельный	200	2,03	2,25	15,90	92,10	13,70	24,90	61,40	0,90	0,10	7,69	181,20	0,45
Печень по-строгановски	100	14,70	11,25	7,90	189,60	18,90	17,30	246,12	5,20	0,23	8,00	6,20	3,40
Макароны отварные	150	5,80	4,50	37,06	212,70	13,12	23,60	60,90	1,30	0,13	0,00	25,25	1,60
Напиток цитрусовый	200	0,20	0,04	25,73	104,12	8,20	2,86	5,06	0,14	0,01	14,00	1,76	0,04
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Банан	200	0,90	0,80	19,70	110,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>28,22</b>	<b>20,19</b>	<b>134,24</b>	<b>820,93</b>	<b>175,38</b>	<b>118,24</b>	<b>505,87</b>	<b>13,44</b>	<b>0,66</b>	<b>161,19</b>	<b>348,05</b>	<b>8,44</b>
<b>Итого за день</b>		<b>44,03</b>	<b>43,16</b>	<b>200,36</b>	<b>1357,67</b>	<b>291,66</b>	<b>171,09</b>	<b>701,82</b>	<b>15,67</b>	<b>0,93</b>	<b>167,44</b>	<b>496,30</b>	<b>19,87</b>

Суббота 6 день

Котлета рыбная	90	8,21	7,72	7,82	133,59	3,73	5,35	14,24	0,32	0,07	0,9	4,39	3,51
Рагу овощное	180	3,68	10,61	22,39	199,73	38,82	32,34	78,97	1,13	0,13	14	484,08	3,92
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,03	61,4	5,5	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>14,34</b>	<b>19,25</b>	<b>60,64</b>	<b>473,23</b>	<b>53,75</b>	<b>45,99</b>	<b>120,91</b>	<b>2,61</b>	<b>0,24</b>	<b>15,5</b>	<b>488,97</b>	<b>7,94</b>

Обед

Помидоры порционные	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,50	15,67	0,54	0,04	2,50	120,54	0,24
Щи из свежей капусты	200	1,45	3,20	7,08	63,67	26,49	16,26	35,60	0,58	0,04	9,61	188,50	0,63
Птица тушеная	100	25,20	25,40	0,55	331,80	24,10	25,79	231,70	2,26	0,10	1,00	99,40	0,70
Пюре картофельное	150	3,26	5,10	22,02	147,43	40,18	32,60	94,90	1,17	0,16	5,37	34,10	0,70
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>34,70</b>	<b>55,25</b>	<b>144,20</b>	<b>745,31</b>	<b>187,91</b>	<b>120,05</b>	<b>475,17</b>	<b>5,53</b>	<b>4,43</b>	<b>31,48</b>	<b>445,54</b>	<b>4,78</b>

Итого за День	49,04	74,50	204,84	1218,54	241,66	166,04	596,08	8,14	4,67	46,98	934,51	12,72
---------------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	------	-------	--------	-------

**2 неделя**

Понедельник 7 день

Завтрак

Каша пшенная 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
Бутерброд с сыром	30/20	7,60	6,30	16,10	152,23	213,50	14,24	131,17	0,50	0,03	0,14	82,70	0,57
Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,6	17,4	92,8	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
Яблоко	200	0,06	0,70	18,00	85,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>16,46</b>	<b>16,80</b>	<b>89,40</b>	<b>584,03</b>	<b>436,68</b>	<b>82,09</b>	<b>377,44</b>	<b>6,27</b>	<b>0,21</b>	<b>130,02</b>	<b>151,45</b>	<b>8,85</b>

Обед

Помидоры порционные	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,5	15,67	0,54	0,04	2,5	120,54	0,24
Суп из овощей	200	1,53	3,3	8,9	72,08	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6
Котлета из мяса птицы	90	18,63	21,37	8,87	302,34	46,13	25,03	186,04	1,82	0,01	0,8	71,16	2,25
Макароны отварные	150	5,8	4,5	37,06	212,7	13,12	23,6	60,9	1,3	0,13	0	25,25	1,6
Компот из яблок и апельсина	200	0,4	0,16	25,2	104,09	16,9	6,9	11,12	0,67	0,02	13	4,1	0,1
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>30,95</b>	<b>30,68</b>	<b>107,98</b>	<b>803,62</b>	<b>182,89</b>	<b>104,33</b>	<b>409,53</b>	<b>5,89</b>	<b>0,35</b>	<b>32,1</b>	<b>415,45</b>	<b>7,1</b>
<b>Итого за День</b>		<b>47,41</b>	<b>47,48</b>	<b>197,38</b>	<b>1387,65</b>	<b>619,57</b>	<b>186,42</b>	<b>786,97</b>	<b>12,16</b>	<b>0,56</b>	<b>162,12</b>	<b>566,90</b>	<b>15,95</b>

Вторник 8 день

Завтрак

Омлет натуральный	150	15,72	24,47	2,45	292,96	80,8	22,6	240,4	2,55	0,17	2	212,48	1,34
Йогурт	95	5,00	3,20	3,50	68,00	129,46	43,02	171,30	1,07	0,10	0,50	48,20	0,76
Чай с сахаром и лимоном	200/15/4	0,20	0,05	15,20	62,40	7,90	5,10	9,60	0,90	0,00	13,20	0,60	0,01
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Банан	200	0,90	0,80	19,70	110,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>24,07</b>	<b>29,39</b>	<b>56,25</b>	<b>611,87</b>	<b>256,18</b>	<b>92,80</b>	<b>463,02</b>	<b>9,28</b>	<b>0,37</b>	<b>144,70</b>	<b>271,38</b>	<b>3,02</b>

Обед

Огурцы и помидоры порционные	60	0,40	0,09	1,87	9,89	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
Суп гороховый	200	4,70	2,70	15,50	105,90	27,16	30,60	85,20	1,50	0,18	3,60	183,00	0,59
Голубцы ленивые	108/50	9,6	11,01	11,17	182,49	38,8	18,9	47,9	0,7	0,06	9,77	115,08	0,97
Сок фруктовый	200	0,2	20,2	86,6	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>19,13</b>	<b>35,23</b>	<b>140,56</b>	<b>488,03</b>	<b>164,19</b>	<b>92,82</b>	<b>247,61</b>	<b>3,61</b>	<b>4,36</b>	<b>31,67</b>	<b>362,68</b>	<b>4,22</b>
<b>Итого за День</b>		<b>43,20</b>	<b>64,62</b>	<b>196,81</b>	<b>1099,90</b>	<b>420,37</b>	<b>185,62</b>	<b>710,63</b>	<b>12,89</b>	<b>4,73</b>	<b>176,37</b>	<b>634,06</b>	<b>7,24</b>

Среда 9 день

Завтрак

Сеченики "Детские"	90	12,87	14,63	7,82	214,48	3,73	5,35	14,18	0,32	0,06	0,9	0	2,19
Рис отварной	150	3,71	4,42	38,9	210,2	4,2	26,25	78,7	0,5	0,042	0	25,25	0,8
Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,6	17,4	92,8	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Груша	200	0,8	0,8	19,7	89,6	32,32	18,18	22,22	4,4	0,06	129,00	10,1	0,4
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>21,53</b>	<b>22,32</b>	<b>99,22</b>	<b>685,59</b>	<b>107,35</b>	<b>60,33</b>	<b>187,35</b>	<b>5,88</b>	<b>0,214</b>	<b>130,28</b>	<b>45,8</b>	<b>11,02</b>

Обед

Огульцы порционные	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06
Борщ из капусты свежий	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
Мясо тушенное с картофелем по Домашнему	230	17,4	19,21	25,7	345,6	20,9	37,6	97,2	1,53	0,23	5,5	15,14	3,08
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
Напиток цитрусовый	200	0,20	0,04	25,73	104,12	8,20	2,86	5,06	0,14	0,01	14,00	1,76	0,04
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>23,71</b>	<b>23,74</b>	<b>85,11</b>	<b>320,16</b>	<b>146,84</b>	<b>84,31</b>	<b>250,98</b>	<b>3,52</b>	<b>0,39</b>	<b>31,61</b>	<b>210,26</b>	<b>6,12</b>
<b>Итого за День</b>		<b>45,24</b>	<b>46,06</b>	<b>184,33</b>	<b>1005,75</b>	<b>254,19</b>	<b>144,64</b>	<b>438,33</b>	<b>9,4</b>	<b>0,604</b>	<b>161,89</b>	<b>256,06</b>	<b>17,14</b>

Четверг 10 день

Завтрак

Макароны запеченные с сыром	150/15/5	9,80	8,60	37,60	268,02	169,00	31,30	144,50	1,45	0,13	0,04	87,29	1,60
Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,019	0,38	10,45	7,12
Яблоко	200	0,06	0,70	18,00	85,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>14,01</b>	<b>11,77</b>	<b>88,40</b>	<b>524,33</b>	<b>268,42</b>	<b>60,03</b>	<b>238,97</b>	<b>6,51</b>	<b>0,24</b>	<b>129,42</b>	<b>107,84</b>	<b>9,63</b>

Обед

Помидоры порционные	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,5	15,67	0,54	0,04	2,5	120,54	0,24
Суп картофельный	200	4,98	2,44	15,88	105,40	13,26	24,37	60,14	0,99	0,14	4,50	42,17	0,53
Тефтели из мяса птицы с соусом	110	12,10	13,70	9,30	209,60	29,50	16,90	120,80	1,10	0,06	0,52	129,40	0,90
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,90	5,70	31,40	205,10	11,00	110,00	163,90	3,60	0,20	3,15	26,35	1,09
Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,30	0,24	36,05	147,60	13,40	6,20	8,20	1,40	0,02	14,80	3,10	0,13
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>28,87</b>	<b>23,43</b>	<b>120,58</b>	<b>780,11</b>	<b>156,3</b>	<b>188,87</b>	<b>463,21</b>	<b>8,59</b>	<b>0,553</b>	<b>25,47</b>	<b>324,56</b>	<b>5,2</b>
<b>Итого за День</b>		<b>42,88</b>	<b>35,20</b>	<b>208,98</b>	<b>1304,44</b>	<b>424,72</b>	<b>248,90</b>	<b>702,18</b>	<b>15,10</b>	<b>0,79</b>	<b>154,89</b>	<b>432,40</b>	<b>14,83</b>

Пятница 11 день

## Завтрак

Каша Дружба молочная	205	7,15	7,94	50,26	301,13	121,2	44,7	175,3	1,02	0,16	3	46,6	0,82
Пицца "Школьная "	100	11,43	17,38	96,15	586,7	27,14	16,22	115,4	1,64	0,16	0	52	7,5
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,50	4,40	8,20	0,80	0,01	0,60	0,50	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Апельсин	200	0,20	0,00	22,00	81,00	30,00	18,00	20,00	2,30	0,06	129,00	10,10	0,40
Итого за "Завтрак"		<b>21,23</b>	<b>26,24</b>	<b>198,84</b>	<b>1108,74</b>	<b>189,54</b>	<b>87,22</b>	<b>338,40</b>	<b>6,12</b>	<b>0,42</b>	<b>132,60</b>	<b>109,20</b>	<b>9,23</b>

## Обед

Огурцы и помидоры порционные	60	0,40	0,09	1,87	9,89	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
Борщ из капусты свежий	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
Плов из птицы	200	21,5	29,9	42,03	524,2	27,6	53,19	253,5	2,38	0,13	1,31	330,6	6,1
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,4	0,16	25,2	104,09	16,9	6,9	11,12	0,67	0,02	13	4,1	0,1
Итого за "Обед"		<b>27,98</b>	<b>34,58</b>	<b>101,6</b>	<b>801,6</b>	<b>152,32</b>	<b>105,67</b>	<b>411,93</b>	<b>5,02</b>	<b>0,31</b>	<b>29,22</b>	<b>587,8</b>	<b>9,29</b>
Итого за День		<b>49,21</b>	<b>60,82</b>	<b>300,44</b>	<b>1910,34</b>	<b>341,86</b>	<b>192,89</b>	<b>750,33</b>	<b>11,14</b>	<b>0,73</b>	<b>161,82</b>	<b>697,00</b>	<b>18,52</b>

## Суббота 12 день

## Завтрак

Булочка "Школьная"	100	10,17	14,8	29,7	293,03	26,4	17,07	122,7	1,47	0,16	0	7,8	1,68
Яблоко	200	0,06	0,70	18,00	85,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
Йогурт	95	5,00	3,20	3,50	68,00	129,46	43,02	171,30	1,07	0,10	0,50	48,20	0,76
Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,019	0,38	10,45	7,12
Итого за "Завтрак"		<b>17,07</b>	<b>19,6</b>	<b>50,6</b>	<b>453,83</b>	<b>217,26</b>	<b>66,74</b>	<b>346,75</b>	<b>2,84</b>	<b>0,28</b>	<b>0,88</b>	<b>66,45</b>	<b>9,56</b>

## Обед

Огурцы порционные	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06
Суп вермишелевый	200	2,3	2,2	16,6	96,15	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
Тефтели рыбные с соусом	110	5,8	8,13	12,2	149,6	21,4	8,86	32,7	0,41	0,07	0,2	95,6	2,92
Макароны отварные	150	3,26	5,1	22,02	147,43	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7
Компот из свежих яблок	200	0,27	0,27	36,6	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	14	3,41	0,14
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
Итого за "Обед"		<b>16,29</b>	<b>16,99</b>	<b>114,02</b>	<b>649,99</b>	<b>176,84</b>	<b>94,49</b>	<b>299,22</b>	<b>5,14</b>	<b>0,45</b>	<b>27,95</b>	<b>318,27</b>	<b>6,67</b>
Итого за День		<b>33,36</b>	<b>36,59</b>	<b>164,62</b>	<b>1103,82</b>	<b>394,1</b>	<b>161,23</b>	<b>645,97</b>	<b>7,98</b>	<b>0,73</b>	<b>28,83</b>	<b>384,72</b>	<b>16,23</b>

3 неделя

Понедельник 13 день

## Завтрак

Каша геркулесовая молочная	205	9,20	10,20	48,00	320,80	32,60	59,10	177,90	1,90	0,30	0,34	0,00	0,86
Бутерброд с маслом сливочным	30*10	9,07	14,51	26,51	273,78	212,61	16,61	141,63	0,78	0,06	0,00	131,30	2,22
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,50	4,40	8,20	0,80	0,01	0,60	0,50	0,00
Апельсин	200	0,20	0,00	22,00	81,00	30,00	18,00	20,00	2,30	0,06	129,00	10,10	0,40
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>18,67</b>	<b>24,76</b>	<b>111,54</b>	<b>736,98</b>	<b>280,71</b>	<b>98,11</b>	<b>347,73</b>	<b>5,78</b>	<b>0,43</b>	<b>129,94</b>	<b>141,9</b>	<b>3,48</b>

## Обед

Помидоры порционные	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,50	15,67	0,54	0,04	2,50	120,54	0,24
Суп гороховый	200	4,70	2,70	15,50	105,90	27,16	30,60	85,20	1,50	0,18	3,60	183,00	0,59
Жаркое по-домашнему	200	16,00	18,50	26,20	336,02	20,45	39,30	97,50	1,60	0,23	12,00	29,50	3,42
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>25,49</b>	<b>42,75</b>	<b>156,25</b>	<b>644,33</b>	<b>144,75</b>	<b>115,30</b>	<b>295,57</b>	<b>4,62</b>	<b>4,54</b>	<b>31,10</b>	<b>336,04</b>	<b>6,76</b>
<b>Итого за День</b>		<b>44,16</b>	<b>67,51</b>	<b>267,79</b>	<b>1381,31</b>	<b>425,46</b>	<b>213,41</b>	<b>643,30</b>	<b>10,40</b>	<b>4,97</b>	<b>161,04</b>	<b>477,94</b>	<b>10,24</b>

## Вторник 14 день

## Завтрак

Пудинг из творога с повидлом	150/20	23,14	15,64	46,68	420,01	210,06	36,21	296,60	1,33	0,10	0,50	231,43	1,12
Яблоко	200	0,06	0,70	18,00	85,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>25,47</b>	<b>17,21</b>	<b>106,24</b>	<b>688,70</b>	<b>256,79</b>	<b>58,29</b>	<b>354,40</b>	<b>6,12</b>	<b>0,19</b>	<b>129,50</b>	<b>241,53</b>	<b>2,03</b>

## Обед

Огурцы порционные	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06
Ши из свежей капусты	200	1,45	3,20	7,08	63,67	26,49	16,26	35,60	0,58	0,04	9,61	188,50	0,63
Печень по - строгановски	100	14,70	11,25	7,90	189,60	18,90	17,30	246,12	5,20	0,23	8,00	6,20	3,40
Макаронны отварные	150	5,8	4,5	37,06	212,7	13,12	23,6	60,9	1,3	0,13	0	25,25	1,6
Компот из свежих яблок	200	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	14	3,41	0,14
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>26,88</b>	<b>20,51</b>	<b>115,26</b>	<b>722,78</b>	<b>161,57</b>	<b>90,89</b>	<b>463,24</b>	<b>9,94</b>	<b>0,53</b>	<b>34,11</b>	<b>228,22</b>	<b>8,14</b>
<b>Итого за День</b>		<b>52,35</b>	<b>37,72</b>	<b>221,50</b>	<b>1411,48</b>	<b>418,36</b>	<b>149,18</b>	<b>817,64</b>	<b>16,06</b>	<b>0,72</b>	<b>163,61</b>	<b>469,75</b>	<b>10,17</b>

## Среда 15 день

Каша манная молочная	205	5,8	7,24	35,6	231,3	120,3	18,7	111	0,42	0,08	0,72	46,15	1,1
Кондитерские изделия	60	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23
Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,6	17,4	92,8	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51



Банан	200	0,90	0,80	19,70	110,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
Итого за "Завтрак"		<b>15,55</b>	<b>12,62</b>	<b>126,88</b>	<b>705,51</b>	<b>234,33</b>	<b>57,89</b>	<b>250,61</b>	<b>6,9</b>	<b>0,282</b>	<b>134,6</b>	<b>72,55</b>	<b>10,36</b>

## Обед

Помидоры порционные	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,50	15,67	0,54	0,04	2,50	120,54	0,24
Рассольник "Ленинградский"	200	1,8	3,4	13,5	92,25	12,7	20,17	56,4	0,7	0,08	5,36	188,7	0,67
Котлеты рыбные	90	8,21	7,72	7,82	133,5	3,73	5,35	14,24	0,32	0,07	1	4,39	3,51
Пюре картофельное	150	3,26	5,10	22,02	147,43	40,18	32,60	94,90	1,17	0,16	5,37	34,10	0,70
Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,16	25,20	104,09	16,90	6,90	11,12	0,67	0,02	13,00	4,10	0,10
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
Итого за "Обед"		<b>18,26</b>	<b>17,73</b>	<b>96,49</b>	<b>589,68</b>	<b>162,65</b>	<b>96,42</b>	<b>286,83</b>	<b>4,36</b>	<b>0,46</b>	<b>27,23</b>	<b>354,83</b>	<b>7,53</b>
Итого за день		<b>33,81</b>	<b>30,35</b>	<b>223,37</b>	<b>1295,19</b>	<b>396,98</b>	<b>154,31</b>	<b>537,44</b>	<b>11,26</b>	<b>0,742</b>	<b>161,83</b>	<b>427,38</b>	<b>17,89</b>

## Четверг 16 День

Макаронны запеченные с сыром	150/15/5	9,80	8,60	37,60	268,02	169,00	31,30	144,50	1,45	0,13	0,04	87,29	1,60
Бутерброд с сыром	30/20	7,60	6,30	16,10	152,23	213,50	14,24	131,17	0,50	0,03	0,14	82,70	0,57
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,50	4,40	8,20	0,80	0,01	0,60	0,50	0,00
Яблоко	200	0,06	0,70	18,00	85,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
Итого за "Завтрак"		<b>17,66</b>	<b>15,65</b>	<b>86,73</b>	<b>566,65</b>	<b>420,32</b>	<b>68,12</b>	<b>306,09</b>	<b>7,15</b>	<b>0,23</b>	<b>129,78</b>	<b>180,59</b>	<b>2,57</b>

## Обед

Огурцы и помидоры порционные	60	0,40	0,09	1,87	9,89	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
Суп картофельный	200	2,03	2,25	15,9	92,1	13,7	24,9	61,4	0,9	0,1	7,69	181,2	0,45
Шницель из мяса птицы	90	18,63	21,37	8,87	302,34	46,13	25,03	186,04	1,82	0,01	0,8	71,16	2,25
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	5,7	31,4	205,1	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,35	1,09
Напиток цитрусовый	200	0,2	0,04	25,7	104,12	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	14	1,76	0,04
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
Итого за "Обед"		<b>32,39</b>	<b>30,68</b>	<b>109,16</b>	<b>813,3</b>	<b>169,26</b>	<b>192,11</b>	<b>528,11</b>	<b>7,85</b>	<b>0,44</b>	<b>30,94</b>	<b>345,07</b>	<b>6,29</b>
Итого за день		<b>50,05</b>	<b>46,33</b>	<b>195,89</b>	<b>1379,95</b>	<b>589,58</b>	<b>260,23</b>	<b>834,2</b>	<b>15</b>	<b>0,67</b>	<b>160,72</b>	<b>525,66</b>	<b>8,86</b>

## Пятница 17 День

## Завтрак

Омлет натуральный	150	15,72	24,47	2,45	292,96	80,8	22,6	240,4	2,55	0,17	2	212,48	1,34
Йогурт	95	5,00	3,20	3,50	68,00	129,46	43,02	171,30	1,07	0,10	0,50	48,20	0,76
Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,019	0,38	10,45	7,12
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Итого за "Завтрак"		<b>24,87</b>	<b>30,14</b>	<b>38,75</b>	<b>532,27</b>	<b>277,36</b>	<b>76,17</b>	<b>483,95</b>	<b>4,28</b>	<b>0,32</b>	<b>2,88</b>	<b>271,13</b>	<b>9,73</b>

## Обед

Огурцы порционные	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06
-------------------	----	------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-----	------	------

Борщ из капусты свежий	200	1,46	3,2	10,3	76,6	26,4	18,9	39,13	0,87	0,04	6,4	196	0,66
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
Рис отварной	150	3,71	4,42	38,9	210,2	4,2	26,25	78,7	0,5	0,042	0	25,25	0,8
Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,4	0,16	25,2	104,09	16,9	6,9	11,12	0,67	0,02	13	4,1	0,1
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
Апельсин	200	0,20	0,00	22,00	81,00	30,00	18,00	20,00	2,30	0,06	129,00	10,10	0,40
Итого за "Обед"		<b>29,63</b>	<b>31,57</b>	<b>126,9</b>	<b>874,76</b>	<b>189,85</b>	<b>121,34</b>	<b>442,77</b>	<b>7,51</b>	<b>0,37</b>	<b>152,57</b>	<b>336,01</b>	<b>6,63</b>
Итого за День		<b>54,5</b>	<b>61,71</b>	<b>165,65</b>	<b>1407,03</b>	<b>467,21</b>	<b>197,51</b>	<b>926,72</b>	<b>11,79</b>	<b>0,69</b>	<b>155,45</b>	<b>607,14</b>	<b>16,36</b>

Суббота 18 день

Завтрак

Когалеты Волжские	90	12,87	14,63	7,82	214,48	3,73	5,35	14,18	0,32	0,06	0,9	0	2,19
Каша гречневая	150	6,9	5,7	31,4	205,1	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,35	1,09
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,05	15,20	62,40	7,90	5,10	9,60	0,90	0,00	13,20	0,60	0,01
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Яблоко	200	0,90	0,80	19,70	110,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
Итого за "Завтрак"		<b>23,12</b>	<b>22,05</b>	<b>89,52</b>	<b>670,49</b>	<b>60,65</b>	<b>142,53</b>	<b>229,4</b>	<b>9,58</b>	<b>0,36</b>	<b>146,25</b>	<b>37,05</b>	<b>4,2</b>

Обед

Помидоры порционные	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,50	15,67	0,54	0,04	2,50	120,54	0,24
Суп с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,6	96,15	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
Голубцы с мясом и рисом	200	9,6	11,01	11,17	182,49	38,8	18,9	47,9	0,7	0,06	9,77	115,08	0,97
Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,16	25,20	104,09	16,90	6,90	11,12	0,67	0,02	13,00	4,10	0,10
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,500	15,00	7,500	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Итого за "Обед"		<b>16,89</b>	<b>14,72</b>	<b>80,92</b>	<b>495,14</b>	<b>157,04</b>	<b>76,5</b>	<b>220,19</b>	<b>3,57</b>	<b>0,3</b>	<b>31,15</b>	<b>423,02</b>	<b>4,16</b>
Итого за День		<b>40,01</b>	<b>36,77</b>	<b>170,44</b>	<b>1165,63</b>	<b>217,69</b>	<b>219,03</b>	<b>449,59</b>	<b>13,15</b>	<b>0,66</b>	<b>177,4</b>	<b>460,07</b>	<b>8,36</b>

4 неделя

Понедельник 19 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом	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
Сливочным													
Бутерброд с сыром	30/20	5,88	7,24	35,68	231,38	120,3	18,7	111	0,43	0,08	0	46,15	1,11
Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,019	0,38	10,45	7,12
Груша	200	0,8	0,8	19,7	89,6	32,32	18,18	22,22	4,4	0,06	129	10,1	0,4
Итого за "Завтрак"		<b>15,48</b>	<b>17,84</b>	<b>110,68</b>	<b>667,78</b>	<b>343,48</b>	<b>86,55</b>	<b>357,27</b>	<b>6,2</b>	<b>0,26</b>	<b>129,88</b>	<b>114,9</b>	<b>9,39</b>

Обед

Огурцы и помидоры порционные	60	0,40	0,09	1,87	9,89	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
Суп из овощей	200	1,53	3,3	8,9	72,08	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6
Плов из птицы	200	21,5	29,9	42,03	524,2	27,6	53,19	253,5	2,38	0,13	1,31	330,6	6,1
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20
Итого за "Обед"		<b>27,86</b>	<b>54,72</b>	<b>164,82</b>	<b>795,92</b>	<b>143,43</b>	<b>113,91</b>	<b>409,31</b>	<b>4,39</b>	<b>4,31</b>	<b>35,41</b>	<b>586,6</b>	<b>9,36</b>
Итого за День		<b>43,34</b>	<b>72,56</b>	<b>275,5</b>	<b>1463,7</b>	<b>486,91</b>	<b>200,46</b>	<b>766,58</b>	<b>10,59</b>	<b>4,57</b>	<b>165,29</b>	<b>701,5</b>	<b>18,75</b>

Вторник 20 День

Завтрак

Солынка "Детская "	240	2,59	15,85	17,38	250,54	87,7	34,6	67,5	1,36	0,08	5,6	126,87	0,92
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,50	4,40	8,20	0,80	0,01	0,60	0,50	0,00
Яблоко	200	0,06	0,70	18,00	85,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
Итого за "Завтрак"		<b>5,1</b>	<b>17,47</b>	<b>54,81</b>	<b>475,45</b>	<b>131,22</b>	<b>61,08</b>	<b>117,42</b>	<b>6,92</b>	<b>0,18</b>	<b>135,2</b>	<b>137,47</b>	<b>1,83</b>

Обед

Огурцы порционные	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06
Суп гороховый	200	4,70	2,70	15,50	105,90	27,16	30,60	85,20	1,50	0,18	3,60	183,00	0,59
Биточки Морские	90	12,87	14,63	7,82	214,48	3,73	5,35	14,18	0,32	0,06	0,9	0	2,19
Картофель отварной	150	3,26	5,1	22,02	147,43	40,18	32,6	94,6	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7
Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,3	0,24	36,05	147,06	13,4	6,2	8,2	1,4	0,02	14,8	3,1	0,13
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Итого за "Обед"		<b>25,79</b>	<b>23,96</b>	<b>107,99</b>	<b>721,64</b>	<b>175,72</b>	<b>102,34</b>	<b>315,3</b>	<b>5,66</b>	<b>0,53</b>	<b>27,17</b>	<b>225,06</b>	<b>5,98</b>
Итого за день		<b>30,89</b>	<b>41,43</b>	<b>162,8</b>	<b>1197,09</b>	<b>306,94</b>	<b>163,42</b>	<b>432,72</b>	<b>12,58</b>	<b>0,71</b>	<b>162,37</b>	<b>362,53</b>	<b>7,81</b>

Среда 21 День

Завтрак

Омлет натуральный	150	15,75	19,91	2,79	253,3	111,8	19,4	256,2	2,9	0,1	1	341,5	1,6
Йогурт	95	5,00	3,20	3,50	68,00	129,46	43,02	171,30	1,07	0,10	0,50	48,20	0,76
Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,6	17,4	92,8	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
Бутерброд с маслом	30*10	2,32	8,67	15,5	149,39	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	50,5	1,82
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
Итого за "Завтрак"		<b>27,22</b>	<b>34,25</b>	<b>54,59</b>	<b>642</b>	<b>314,06</b>	<b>76,86</b>	<b>519,25</b>	<b>4,99</b>	<b>0,28</b>	<b>1,88</b>	<b>450,65</b>	<b>11,81</b>

Обед

Помидоры порционные	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,50	15,67	0,54	0,04	2,50	120,54	0,24
Суп картофельный	200	7,14	6,65	15,97	152,33	14,74	25,07	64,71	0,98	0,13	4,5	172,59	0,46

Голубцы ленивые с соусом	108/50	9,6	11,01	11,17	182,49	38,8	18,9	47,9	0,7	0,06	9,77	115,08	0,97
Напиток Цитрусовый	200	0,2	0,04	25,7	104,12	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	14	1,76	0,04
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Яблоко	200	0,06	0,70	18,00	85,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
Итого за "Обед"		<b>21,59</b>	<b>19,75</b>	<b>98,79</b>	<b>636,35</b>	<b>183,2</b>	<b>96,41</b>	<b>250,06</b>	<b>7,72</b>	<b>0,39</b>	<b>159,77</b>	<b>423,07</b>	<b>4,42</b>
Итого за день		<b>48,81</b>	<b>54</b>	<b>153,38</b>	<b>1278,35</b>	<b>497,26</b>	<b>173,27</b>	<b>769,31</b>	<b>12,71</b>	<b>0,67</b>	<b>161,65</b>	<b>873,72</b>	<b>16,23</b>

Четверг 22 День

Завтрак

Пудинг из творога с повидлом	150/20	23,14	15,64	46,68	420,01	210,06	36,21	296,6	1,33	0,1	0,5	231,43	1,12
Банан	200	0,90	0,80	19,70	110,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
Кисель плодовоягодный	200	0,02	0	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
Итого за "Завтрак"		<b>26,31</b>	<b>17,31</b>	<b>107,94</b>	<b>713,7</b>	<b>256,79</b>	<b>58,29</b>	<b>354,4</b>	<b>6,12</b>	<b>0,19</b>	<b>129,5</b>	<b>241,53</b>	<b>2,03</b>

Обед

Огурцы и помидоры порционные	60	0,40	0,09	1,87	9,89	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,2	10,3	76,6	26,4	18,9	39,13	0,87	0,04	6,4	196	0,66
Тефтели из говядины с соусом	110	8,4	15,4	11,3	218	9,1	9,7	28,8	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	5,7	31,4	205,1	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,35	1,09
Компот из яблок и апельсинов	200	0,4	0,16	25,2	104,09	16,9	6,9	11,12	0,67	0,02	13	4,1	0,1
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Итого за "Обед"		<b>21,79</b>	<b>25,78</b>	<b>105,49</b>	<b>713,43</b>	<b>153,63</b>	<b>174,82</b>	<b>354,66</b>	<b>6,93</b>	<b>0,43</b>	<b>28,35</b>	<b>394,75</b>	<b>7,41</b>
Итого за день		<b>48,1</b>	<b>43,09</b>	<b>213,43</b>	<b>1427,13</b>	<b>410,42</b>	<b>233,11</b>	<b>709,06</b>	<b>13,05</b>	<b>0,62</b>	<b>157,85</b>	<b>636,28</b>	<b>9,44</b>

Пятница 23 День

Завтрак

Каша молочная пшеничная	205	7,15	7,94	50,26	301,12	121,20	44,70	175,30	1,02	0,10	1,00	4,60	0,82
Чай с сахаром и лимоном	200/15/4	0,20	0,05	15,20	62,40	7,90	5,10	9,60	0,90	0,00	13,20	0,60	0,01
Бутерброд с маслом сливочным	30*10	7,60	6,30	16,10	152,23	213,50	14,24	131,17	0,50	0,03	0,14	82,70	0,57
Апельсин	200	0,20	0,00	22,00	81,00	30,00	18,00	20,00	2,30	0,06	129,00	10,10	0,40
Итого за "Завтрак"		<b>15,15</b>	<b>14,29</b>	<b>103,56</b>	<b>596,75</b>	<b>372,6</b>	<b>82,04</b>	<b>336,07</b>	<b>4,72</b>	<b>0,19</b>	<b>143,34</b>	<b>98,00</b>	<b>1,8</b>

Обед

Огурцы порционные	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06
Суп из рыбных консервов	200	1,9	2,3	14,8	87,9	10,7	18,8	60,1	0,7	0,08	5,26	81,8	1,03
Шницель из птицы	90	18,63	21,37	8,87	302,34	46,13	25,03	186,04	1,82	0,01	0,8	71,16	2,25
Рис отварной	150	3,71	4,42	38,9	210,2	4,2	26,25	78,7	0,5	0,042	0	25,25	0,8

Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,5	0,6	0	0	0,6	0	13	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,500	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
<b>Итого за "Обед "</b>		<b>30,16</b>	<b>29,4</b>	<b>121,49</b>	<b>841,71</b>	<b>152,88</b>	<b>97,67</b>	<b>437,96</b>	<b>4,89</b>	<b>0,25</b>	<b>21,56</b>	<b>183,07</b>	<b>6,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>45,31</b>	<b>43,69</b>	<b>225,05</b>	<b>1438,46</b>	<b>525,48</b>	<b>179,71</b>	<b>774,03</b>	<b>9,61</b>	<b>0,44</b>	<b>164,9</b>	<b>281,07</b>	<b>8,25</b>

Суббота 24 день

Котлеты Волжские	90	8,4	15,4	11,3	218	9,1	9,7	28,8	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1
Макароны отварные	150	5,8	4,5	37,06	212,7	13,12	23,6	60,9	1,3	0,13	0	25,25	1,6
Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,019	0,38	10,45	7,12
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,51	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,51
Яблоко	200	0,06	0,70	18,00	85,00	32,32	18,18	22,22	4,40	0,06	129,00	10,10	0,40
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>18,41</b>	<b>23,07</b>	<b>99,16</b>	<b>687,01</b>	<b>121,64</b>	<b>62,03</b>	<b>184,17</b>	<b>6,76</b>	<b>0,29</b>	<b>129,88</b>	<b>149,5</b>	<b>12,73</b>

Обед

Помидоры порционные	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,50	15,67	0,54	0,04	2,50	120,54	0,24
Щи из свежей капусты	200	1,45	3,20	7,08	63,67	26,49	16,26	35,60	0,58	0,04	9,61	188,50	0,63
Птица тушеная	100	25,20	25,40	0,55	331,80	24,10	25,79	231,70	2,26	0,10	1,00	99,40	0,70
Пюре картофельное	150	3,26	5,10	22,02	147,43	40,18	32,60	94,90	1,17	0,16	5,37	34,10	0,70
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,51	5,70	3,90	19,50	0,36	0,03	0,00	0,00	0,51
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	21,24	7,500	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
<b>Итого за "Обед "</b>		<b>34,70</b>	<b>55,25</b>	<b>144,20</b>	<b>745,31</b>	<b>187,91</b>	<b>120,05</b>	<b>475,17</b>	<b>5,53</b>	<b>4,43</b>	<b>31,48</b>	<b>445,54</b>	<b>4,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>53,11</b>	<b>78,32</b>	<b>243,36</b>	<b>1432,32</b>	<b>309,55</b>	<b>182,08</b>	<b>659,34</b>	<b>12,29</b>	<b>4,72</b>	<b>161,36</b>	<b>595,04</b>	<b>17,51</b>