

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен менеджмент»
Генеральный директор Милев А.Н.

по Доверенности Торубаров Д.В.

« 29 » декабря

2024 г.



Согласовано:

Руководитель образовательного
учреждения _____

« _____ » _____ 20 ____ г.

Примерное циклическое меню для организации горячего питания
обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

МО «Город Калуга» 2024г. (льготное питание)

/возрастная группа 12 лет и старше/

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" 2024году (льготный рацион) 5-11 класс**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е				

Понедельник

1 неделя

Завтрак

	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	255	10,90	101,80	99,20	342,10	125,9	58,1	187,1	2,09	0,35	0,51	57,1	1,4
190	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"	595	19,5	113,65	164,54	761,5	139,5	74,1	226,04	7,45	3,21	0,61	59,1	4,89

Обед

39	Салат "Витаминный"	100	1,25	3,99	7,98	62,10	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,62	4,87	7,98	129,13	26,4	16,2	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
14	Котлета мясная	100	16,4	18,9	21,0	256,1	5,9	12,5	26,6	0,0	8,9	11,3	0,0	0,0
516	Макароны отварные с маслом	180	6,87	9,25	27,30	231,60	13,98	24,7	61,2	1,45	0,14	0	26,1	0,9
461	Напиток каркаде	200	0,43	0,76	7,60	37,80	1,20	1,20	3,60	8,70	1,35	19,10	0,53	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'	890	31,45	38,93	98,18	855,97	155,73	93,4	251,17	12,62	10,57	45,01	536,9	5,17
	Итого за день		50,95	152,58	262,72	1617,47	295,23	167,5	477,21	20,07	13,78	45,62	596	10,06

Вторник

1 неделя

Завтрак

224	Запеканка творожная с манной крупкой и стученным молоком	180	13,62	12,20	29,80	278,45	18,90	6,30	25,80	2,65	3,45	0,78	6,20	2,23
	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"	560	17,34	13,90	95,46	588,73	66,83	34,38	90,20	7,72	3,56	5,58	16,30	3,02

Обед

51	Винегрет овощной (соленье)	100	0,91	7,02	6,01	81,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
139	Суп картофельный гороховый	250	5,30	3,10	15,98	230,50	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
336	Капуста тушеная с мясом	280	10,90	17,90	12,20	246,20	8,90	12,20	20,10	13,20	19,60	50,20	46,21	4,30
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,56	0,09	18,40	65,00	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'	850	22,55	29,27	78,91	761,94	146,82	85,59	241,11	17,53	19,9	75,3	233,9	9,78
	Итого за день	1410	39,89	43,17	174,37	1350,67	213,65	119,97	331,31	25,25	23,46	80,88	250,20	12,80

Среда

Завтрак

302	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	255	9,86	105,80	64,50	351,25	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 (порциами)	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"	555	23,81	125,41	124,7	848,11	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	100	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	250	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	Тефтели рыбные с соусом	100	7,30	3,60	5,10	81,40	2,60	4,30	13,00	3,70	3,90	3,80	7,80	9,60
511	Рис отварной с маслом	180	4,81	5,42	39,20	215,30	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,28	0,06	33,16	156,80	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'	890	21,16	18,55	124,67	766,83	114,86	92,33	279,64	6,84	4,19	29,49	349,65	15,76
	Итого за день	1445	44,97	143,96	249,37	1614,94	513,56	178,74	681,04	9,97	4,44	31,11	556,98	25,57

1 неделя

Четверг

Завтрак

334	Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом	200	10,30	9,80	41,10	298,63	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"	555	27,00	17,50	93,62	722,43	92,12	58,00	274,55	3,05	85,25	0,42	97,85	9,50

Обед

78	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,02	6,78	6,02	82,10	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
110	Борщ из свежей капусты	250	1,98	3,8	7,09	64,68	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
443	Плов из отварной курицы	280	17,20	21,90	37,23	314,20	107,1	11,9	205,9	2,81	0,21	0,5	130,1	0,21
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 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'	890	25,28	33,69	91,7	661,62	242,91	70,55	376,55	6,28	0,37	15,61	323,29	5,73
	Итого за день	1445	52,28	51,19	185,32	1384,05	335,03	128,55	651,10	9,33	85,62	16,03	421,14	15,23

Завтрак

304	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	255	9,13	11,80	49,15	359,10	129,4	43,01	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2	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"	555	22,01	19,36	119,55	764,24	178,31	72,57	327,58	4,95	0,28	7,50	158,55	2,62

Обед

125	Салат "Степной"	100	2,70	6,10	19,90	86,30	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
132	Рассольник "Ленинградский"	250	4,18	2,29	16,80	201,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
680	Макаронник с мясом	280	16,80	13,98	35,10	324,90	5,90	6,90	18,10	13,87	8,90	2,67	6,90	10,10
631	Компот из свежих яблок	200	1,20	1,20	38,10	151,40	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	1,5	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'	890	29,76	24,73	136,22	903,14	121,34	67,66	194,91	17,79	9,15	18,35	255,21	13,12
	Итого за День	1445	51,77	44,09	255,77	1667,38	299,65	140,23	522,49	22,74	9,43	25,85	413,76	15,74

Суббота

1 неделя

Завтрак

	Ватрушка с творогом	150	12,35	10,10	52,20	345,90	67,23	18,9	133,41	1,2	0,23	2,9	31,9	4,01
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	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
	Итого за 'Завтрак'	560	18,97	12,60	134,16	744,08	122,06	56,88	223,91	6,87	0,39	7,70	42,00	5,19

Обед

52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
134	Суп крестьянский с крупой	250	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"	280	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	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	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	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед'	890	10,09	25,30	71,83	646,17	224,37	206,97	177,75	3,56	1,05	27,10	442,67	6,75
	Итого за День	1450	29,06	37,90	205,99	1390,25	346,43	263,85	401,66	10,43	1,44	34,80	484,67	11,94

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
МО "Город Калуга" 2024 год (льготный рацион) 5-11 класс**

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

Понедельник

2 недели

Завтрак

160	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	255	6,48	4,60	25,90	165,89	19,10	7,90	19,21	4,20	7,60	2,87	3,89	3,30
	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	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
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"	565	19,82	15,86	86,39	570,55	253,1	50,75	213,67	6,95	7,76	3,97	112,8	5,12

Обед

39	Салат "Витаминный"	100	1,25	3,99	7,98	62,10	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
132	Рассольник "Ленинградский"	250	4,18	2,29	16,80	201,30	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	180	4,81	5,42	39,20	215,30	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
461	Напиток каркаде	200	0,43	0,76	7,60	37,80	1,20	1,20	3,60	8,70	1,35	19,10	0,53	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'	890	34,75	36,12	101,8	951,84	146,95	109,25	438,17	13,69	1,71	31,65	623,55	7,28
	Итого за день	1455	54,57	51,98	188,19	1522,39	400,05	160,00	651,84	20,64	9,47	35,62	736,35	12,4

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	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
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"	560	18,2	18,90	64,70	520,90	112,62	42,53	131,07	6,74	9,93	13,48	50,55	12,11

Обед

	Икра кабачковая консервированная	100	2,05	0,31	4,92	26,18	12,03	12,63	37,2	0,42	0,07	2,5	30,07	0,12
68	Свекольник со сметаной	250	2,58	4,9	12,56	79,8	29,12	21,23	44,65	1,98	0,05	8,4	199,23	0,98
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	180	3,46	5,60	22,89	186,30	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7
631	Компот из свежих яблок	200	1,20	1,20	38,10	151,40	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 '	890	24,17	22,17	151,79	887,92	178,77	102,85	299,53	6,68	0,47	21,67	269,81	6,32
Итого за День	1450	42,37	41,07	216,49	1408,82	291,39	145,38	430,60	13,42	10,40	35,15	320,36	18,43

2 недели

Среда

Завтрак

302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	255	10,11	11,90	51,90	331,87	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"	565	25,00	28,01	137,17	886,83	267,72	95,51	387,81	3,91	0,46	0,34	131,30	3,86

Обед

	Овощи по сезону	100	2,05	3,98	6,20	62,13	10,71	13,14	30,75	0,45	0,05	5	186,5	1,42
86	Суп картофельный с гречками	270	2,98	3,21	18,10	99,20	16,70	29,20	70,10	1,69	1,20	9,12	187,10	0,98
795	Биточки мясные	100	12,98	15,21	8,1	215,13	3,98	5,87	15,1	0,45	0,09	1,23	0	3,3
443	Капуста тушеная	180	4,23	3,98	18,21	119,4	88,9	35,2	68,1	1,45	0,09	5,9	126,98	1,23
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,56	0,09	18,40	65,00	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	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 '	910	27,68	27,63	95,33	700,1	209,03	113,11	294,15	6,04	1,54	37,25	504,08	9,13
	Итого за День	1475	52,68	55,64	232,5	1586,93	476,75	208,62	681,96	9,95	2,00	37,59	635,38	12,99

2 недели

Четверг

Завтрак

305	Каша манная молочная с маслом сливочным	255	2,43	3,46	11,50	82,40	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"	565	13,61	17,51	59,62	454,12	99,91	37,39	186,05	3,17	0,16	18,95	184,2	1,33

Обед

91	Салат из припущенной капусты с растительным маслом	100	1,23	3,50	5,09	51,24	23,8	9,12	18,21	0,87	0,06	5,9	25,6	0,09
22	Суп вермишелевый	250	5,9	13,1	6,3	159,10	10,45	6,38	12,2	0,19	0,016	3,53	70,5	0,049
498	Котлета из мяса птицы	100	5,23	9,10	21,20	183,00	24,9	12,6	102,3	1,23	0,065	0,18	36,8	1,3
186	Гречка отварная с маслом	180	7,2	5,9	32,1	206,1	11,12	111,23	164,4	4,2	0,25	3,98	26,98	2,02
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,28	0,06	33,16	156,80	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 '	890	25,72	32,82	124,17	895,48	152,77	164,23	398,21	7,75	0,5	26,59	162,88	5,65

Итого за день	1455	39,33	50,33	183,79	1349,6	252,68	201,62	584,26	10,92	0,66	45,54	347,08	6,98
---------------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	------	-------	--------	------

Пятница

2 недели

Завтрак

Котлета в тесте	120	9,2	13,8	22,9	287,9	25,4	13,5	95,1	1,22	0,24	0,24	45,2	1,1
Макаронны запеченные с яйцом	180	10,89	9,21	39,20	271,12	18,1	32,9	155,9	1,56	0,78	0,09	78,9	2,21
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"	560	26,12	24,66	109,84	797,02	64,14	71,00	312,2	4,78	1,12	16,33	124,6	4,09

Обед

Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
Суп картофельный гороховый	250	5,30	3,10	15,98	230,50	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
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
Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,46	5,60	22,89	186,30	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7
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 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'	890	28,14	23,62	106,9	1009,93	220,6	142,00	422,54	6,93	0,69	22,34	518,68	5,04
Итого за день	1450	54,26	48,28	216,74	1806,95	284,74	213,00	734,74	11,71	1,81	38,67	643,28	9,13

Суббота

2 недели

Завтрак

Омлет натуральный с маслом	200	15,74	18,51	2,77	280,60	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
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	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
Кондитерское изделие	120	3,23	11,23	14,98	156,80	32,5	46,05	71,8	1,42	0,5	6,2	15,88	6,03
Итого за "Завтрак"	560	26,67	32,94	67,75	706,20	219,60	91,90	432,95	5,82	0,72	7,08	358,73	15,30

Обед

Винегрет овощной (соленые)	100	0,91	7,02	6,01	81,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
Суп из овощей	250	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
Макаронны отварные с маслом	180	6,87	9,25	27,30	231,60	13,98	24,7	61,2	1,45	0,14	0	26,1	0,9
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
Напиток из плодов шиповника	200	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	28,74	43,44	103,34	997,63	179,21	103,92	389,40	6,85	0,39	30,00	416,77	10,63
Итого за день	1310	55,41	76,38	171,09	1703,83	398,81	195,82	822,35	12,67	1,11	37,08	775,5	25,93