

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен менеджмент»

Генеральный директор Милов А.Н.

по Доверенности Торубаров Д.В.

« 28 » сентября 2023 г.



Согласовано:

Руководитель образовательного

учреждения

« 28 » 20__ г.



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

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

/возрастная группа 7-11 лет/

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

№	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

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	Макаронные 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 стученым 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 (соленья)	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
I неделя

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
692	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
	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	Тефтели 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
I 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
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	-------	-------	--------	-------

1 неделя

Пятница

Завтрак

304	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
	Рйцо 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

Суббота

1 неделя

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"		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	0,89	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	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"		740	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		1240	27,94	37,45	190,21	1360,75	338,52	252,16	374,63	9,57	1,27	34,00	484,52	10,92

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

Понедельник

2 недели

№	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			
Завтрак																			
160	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	225	6,30	4,10	25,10	165,25	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	481,91	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	1418,65	391,95	149,2	624,83	19,64	8,67	34,26	736,03	11,91

2 недели

Вторник

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
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	--------	-------

2 недели

Среда

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	Капустя 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	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'	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

2 недели

Четверг

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

91	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	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'	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

	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
568	Макароны 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
	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"	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

	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
78	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
139	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
315	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
520	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
685	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

2 недели

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 (соленье:0)	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	Бифстегонов	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	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
	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