

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен
Менеджмент

Александр
А.Н. Милов/

« 01 » *сентября* 2024г.

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

Евгений Владимирович Митрофанов Е.В.

« 01 » *сентября* 2024г.



Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 5-11 класс.

Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (высотный район) 5-11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)				№ рецептуры
		всего	на 100 г				С	В1	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник															
Завтрак															
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	255	9,60	8,81	50,23	316,53	1,82	0,18	131,50	2,24	178,06	224,85	53,55	1,12	192 К	
Блинички с повидлом	110	6,24	9,50	35,46	219,95	12,50	0,08	48,50	0,32	87,87	103,97	15,52	0,96	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К	
Итого за "Завтрак"	595	18,12	18,55	115,42	666,83	14,39	0,32	180,35	2,56	276,74	359,78	82,05	3,27		
Обед															
Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 К	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,92	3,79	8,35	76,20	29,55	0,06	120,65	0,01	38,42	45,75	20,87	0,71	157 К	
Котлета мясная	100	15,68	14,52	14,50	247,00	0,33	0,14	25,31	3,35	282,00	188,15	29,39	1,76	302 К	
Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	340 К	
Напиток каркаде	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	ПР	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Итого за "Обед"	890	29,53	39,28	115,26	931,84	52,95	0,46	303,08	3,44	381,75	399,58	103,30	6,90		
Итого за день	1485	47,65	57,83	230,68	1598,67	67,34	0,78	483,43	6,00	658,49	759,36	185,35	10,17		
Вторник															
Завтрак															
Запеканка из творога со ступленным молоком	180	29,52	19,26	42,44	466,48	0,96	0,18	174,96	2,41	322,74	392,50	45,67	1,09	239 К	
Фрукты свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Кисель плодово-ягодный	200	0,13	0,00	39,52	158,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	16,08	0,00	0,03	11,4 Т 2010	
Итого за "Завтрак"	560	32,53	22,10	111,42	766,06	15,96	0,29	237,46	2,41	362,35	450,28	69,07	4,99		
Обед															
Винегрет	100	1,54	10,18	32,50	132,88	10,36	0,05	211,36	0,00	22,90	45,94	19,95	0,93	20 К	
Суп картофельный с горохом	250	5,88	5,55	44,75	150,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	132 К	
Капуста тушеная с мясом	280	30,94	31,92	18,48	485,94	40,46	0,11	161,42	3,59	279,79	324,80	67,20	5,18	54-10м 2021	
Чай с лимоном и с сахаром	180	0,03	0,00	9,09	37,13	1,50	0,00	0,39	0,00	4,83	5,98	3,20	0,57	423 К	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Итого за "Обед"	870	42,65	48,25	129,60	929,50	63,82	0,51	575,07	3,59	360,88	566,88	155,61	11,10		
Итого за день	1430	75,18	70,35	241,02	1695,56	79,78	0,80	812,53	6,00	723,23	1017,16	224,68	16,09		

Среда
Завтрак

1 неделя

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	255	6,93	10,79	32,82	256,70	1,42	0,17	71,27	0,14	134,66	197,39	56,33	1,86	196 К
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	2,10	1,20	1,90	0,00	0,02	14 Т
Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	86,40	0,29	264,00	150,00	10,50	0,30	15 Т
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К
Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,48	16,07	113,94	12,40	0,06	26,40	0,04	146,16	126,56	24,60	0,30	419 К
Итого за "Завтрак"	555	22,75	31,85	78,49	695,64	14,03	0,36	249,37	2,57	559,82	526,25	111,23	3,62	

Обед

Салат из свежлы отварной	100	1,43	6,09	28,08	93,84	9,50	0,04	1,90	5,05	35,15	40,97	20,90	1,33	52 Т
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,47	7,52	20,83	134,05	16,50	0,11	156,97	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 Т
Тефтели рыбные с соусом	100	10,20	9,80	9,65	155,86	2,52	0,08	47,75	0,12	259,00	132,14	31,23	0,62	470 О
Рис отварной	180	4,44	5,08	46,66	250,18	0,00	0,05	55,69	0,08	5,68	95,52	31,50	0,64	342 К
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	21,32	78,30	26,00	0,02	10,00	0,00	18,30	18,00	12,00	0,83	820 О
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за "Обед"	890	26,55	29,09	151,32	834,93	54,52	0,42	272,31	5,25	351,01	452,38	156,14	6,48	
Итого за день	1445	49,30	60,94	229,81	1530,57	68,55	0,78	521,68	7,82	910,83	978,63	267,37	10,10	

Четверг

1 неделя

Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом	200	10,92	12,40	48,97	311,97	2,01	0,15	167,73	2,68	152,07	134,57	16,91	1,89	226 К
Йогурт	95	3,00	2,40	4,20	50,40	11,50	0,03	0,01	0,00	117,80	90,30	14,25	0,10	ПР
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18К
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К
Итого за "Завтрак"	555	23,32	18,98	98,29	620,39	14,81	0,37	189,74	2,71	408,61	411,67	84,48	3,63	

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	4,70	0,06	1880,00	0,00	25,38	51,84	35,72	0,66	74 О
Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	5,15	11,70	100,23	17,65	0,05	212,11	0,00	32,92	46,68	22,34	1,07	82 Т 2015
Плов куриный	280	28,49	19,60	60,55	463,30	5,84	0,21	330,82	3,60	335,00	289,31	129,22	2,49	592 О 2022
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за "Обед"	890	35,64	32,44	118,49	841,91	28,26	0,44	2423,28	3,60	414,01	476,99	217,36	6,76	
Итого за день	1445	58,96	51,42	216,78	1462,30	43,07	0,81	2613,02	6,31	822,62	888,66	301,84	10,39	

Пятница
Завтрак

I неделя

Каша пшеничная молочная	255	8,50	7,89	36,48	246,70	1,45	0,19	55,76	0,10	210,09	177,30	45,31	1,15	199 К
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	0,03	130,00	1,10	27,50	96,00	6,00	1,25	209 Т
Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,72	162,60	12,50	0,02	24,00	1,10	19,77	25,17	3,63	0,21	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К
Итого за "Завтрак"	565	18,30	23,06	85,28	618,15	14,02	0,30	210,11	2,30	268,17	329,43	67,92	3,80	

Салат "Степной"	100	1,41	15,16	14,16	152,55	8,89	0,05	168,54	0,00	309,83	44,78	19,29	0,71	106,К
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	5,17	16,25	120,91	16,08	0,08	83,08	0,00	16,41	68,87	24,82	0,93	96 Т
Макаронник с мясом	280	44,32	18,64	54,44	562,00	1,91	0,30	99,69	3,44	131,25	342,98	147,20	3,67	285 Т
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	10,14	42,26	2,20	0,01	1,10	0,00	3,76	2,42	1,98	0,30	817 О
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за "Обед"	890	52,26	39,65	119,77	1000,42	29,08	0,56	352,41	3,44	478,05	473,58	220,29	7,73	
Итого за день	1455	70,56	62,71	205,05	1618,57	43,10	0,86	562,52	5,74	746,22	803,01	288,21	11,53	

I неделя

Суббота
Завтрак

Ватрушка с творогом	150	18,83	19,20	65,30	440,07	0,62	0,26	128,85	2,88	292,50	220,70	32,25	3,05	559 К
Кисель плодово - ягодный	200	0,13	0,00	39,52	158,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	16,08	0,00	0,03	11,4 Т 2010
Плоды свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18К
Итого за "Завтрак"	560	24,12	22,28	149,04	810,15	15,62	0,43	191,35	2,88	339,01	303,68	65,55	7,52	

Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	28,08	93,84	9,50	0,02	1,90	5,05	35,15	40,97	20,90	1,33	52 Т
Суп крестьянский с крупой	250	2,55	6,39	35,65	231,95	23,65	0,06	259,93	0,00	40,84	74,21	21,99	0,80	137 К
Солянка с курицей	280	18,84	18,78	21,58	344,84	64,35	1,75	603,88	0,00	286,77	206,64	54,52	2,40	2,79 С
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за "Обед"	890	27,08	31,86	125,06	853,18	97,57	1,95	866,06	5,05	383,47	410,98	127,49	7,07	
Итого за день	1450	51,20	54,14	274,10	1663,33	113,19	2,38	1057,41	7,93	722,48	714,66	193,04	14,59	

Основное воспитательное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (высотный район) 5-11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)				№ рецептуры
		всего		всего				С	В1	А	D	Ca	P	Mg	Fe	
		г	г	г	г											
2 недели																
Понедельник																
Завтрак																
Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	225	5,95	8,50	22,04	158,87	3,66	0,09	85,96	0,07	157,16	132,87	21,11	1,20	120 Т		
Бутерброд с сыром	50	8,80	10,52	17,20	185,20	10,32	0,12	102,54	2,05	139,50	101,15	15,92	0,75	3 Т		
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К		
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К		
Итого за "Завтрак"	535	19,31	19,50	83,73	544,92	14,05	0,33	188,85	2,12	314,37	290,18	59,91	3,71			
Обед																
Салат "Витаминный"	100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 К		
Рассольник "Ленинградский"	250	2,19	11,00	16,25	140,62	16,08	0,18	122,81	0,00	357,50	68,87	24,82	0,93	96 Т		
Гуляш из мяса птицы	100	16,85	2,94	3,35	95,20	1,20	0,05	34,29	3,58	6,81	163,58	51,02	0,91	311 К		
Рис отварной	180	4,44	5,08	46,66	250,18	0,00	0,05	55,69	0,08	5,68	95,52	31,50	0,64	342 К		
Напиток каркаде	200	0,00	0,00	16,54	66,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,50	ПР		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К		
Итого за "Обед"	890	28,79	34,76	117,94	858,32	40,28	0,42	298,86	3,66	415,88	365,85	147,71	5,82			
Итого за день	1425	48,10	54,26	201,67	1403,24	54,33	0,75	487,71	5,78	730,25	656,03	207,62	9,53			
2 недели																
Вторник																
Завтрак																
Омлет с зеленым горошком	180	17,02	17,60	32,50	287,00	2,69	0,12	358,13	2,64	127,49	283,51	25,67	3,35	413 О		
Фрукты свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К		
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К		
Итого за "Завтрак"	560	24,74	24,14	77,56	545,02	18,99	0,30	442,63	2,67	283,33	461,61	82,59	7,72			
Обед																
Икра кабачковая консервированная	100	2,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	153,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	7.30 Т 2014		
Свекольник со сметаной	250	5,62	6,05	32,36	189,40	17,74	0,08	118,76	0,00	34,89	64,53	27,88	1,35	54-18с РПН 2022		
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,31	9,50	13,85	185,69	2,82	0,09	429,07	2,95	225,00	166,46	44,03	0,76	274 Т 2015		
Картофельное пюре	180	3,98	4,28	27,16	163,67	32,04	0,17	34,28	0,06	50,42	117,43	40,34	1,48	7.4 Т 2014		
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	10,14	42,26	2,20	0,01	1,10	0,00	3,76	2,42	1,98	0,50	817 О		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К		
Итого за "Обед"	890	27,15	29,41	115,99	822,72	61,80	0,49	736,21	3,01	371,87	471,24	156,23	6,71			
Итого за день	1450	51,89	53,55	193,55	1367,74	80,79	0,79	1178,84	5,68	655,20	932,85	238,82	14,43			

Среда

2 недели

Завтрак

Каша вязкая молочная рисовая	255	7,61	8,30	55,57	324,68	1,62	0,09	68,90	0,11	153,37	198,38	45,80	1,40	190 T
Горячий бутерброд с сыром	50	5,79	9,61	14,81	169,98	0,11	0,67	112,54	2,10	139,62	101,34	15,15	0,73	7 T
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 K
Кисель плодово - ягодный	200	0,21	0,08	28,46	116,77	40,00	0,01	3,40	0,00	14,73	13,53	6,20	0,32	350 T
Итого за "Завтрак"	565	18,17	18,47	128,36	752,43	41,73	0,89	184,84	2,21	323,52	363,65	86,95	3,59	
Обед														

Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленые)

100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	0,03	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,90	70 T/71 T
270	4,65	3,20	50,56	211,77	24,00	0,18	85,87	0,00	23,49	100,11	40,32	1,69	136 K/487 K
100	16,10	18,17	16,61	292,26	0,00	0,21	0,00	0,00	216,66	183,44	28,74	2,16	268 T
180	3,84	7,42	12,46	138,90	84,96	0,07	172,50	3,52	96,47	76,64	39,45	1,40	181 K
200	0,03	0,00	10,10	41,26	1,60	0,00	0,08	0,00	1,90	0,88	0,48	0,05	423 K
30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	PP
30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
910	29,58	29,49	116,41	817,89	120,56	0,61	269,45	3,52	378,32	486,47	149,99	8,12	
Итого за день	1475	47,75	47,96	244,77	1570,32	1,50	454,29	5,83	701,84	850,12	236,94	11,71	
Четверг													

2 недели

Завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы	255	7,76	7,79	41,52	268,28	13,48	0,11	61,35	0,11	164,51	149,67	25,09	0,57	350 O
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	14 T
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	0,03	130,00	2,30	75,28	96,00	6,80	1,25	209 T
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 K
чай с лимоном и с сахаром	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	423 K
Итого за "Завтрак"	575	18,76	22,27	81,57	603,84	15,15	0,26	257,08	2,56	260,16	304,62	55,25	3,61	
Обед														

Салат из припущенной капусты с

растительным маслом	100	1,55	5,08	9,39	90,49	36,01	0,03	202,37	0,00	44,77	30,88	16,67	0,59	45 T
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,47	3,17	20,83	134,05	16,50	0,11	86,74	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 T
Котлеты рубленые из птицы	100	27,05	23,74	14,47	380,42	2,91	0,18	57,24	3,40	272,98	250,81	35,51	2,16	318 K
Гречка отварная рассыпчатая	180	7,58	6,43	34,27	225,01	0,00	0,24	36,46	0,08	14,32	179,99	119,98	4,04	627 O
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	21,32	78,30	26,00	0,02	10,00	0,00	18,30	18,00	12,00	0,83	820 O
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	PP
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Итого за "Обед"	890	46,66	39,02	125,06	1030,97	81,42	0,70	392,81	3,48	383,25	645,43	244,67	10,68	
Итого за день	1465	65,42	61,29	286,63	1634,81	96,57	0,96	649,89	6,04	643,41	950,05	299,92	14,29	

Завтрак

Котлета в тесте	120	17,73	8,54	45,98	331,00	12,18	0,21	16,52	1,82	115,89	154,59	54,11	1,78	1104 C
Макаронны запеченные с сыром	180	9,50	10,74	34,71	273,55	0,43	0,13	165,80	0,64	135,30	122,39	15,33	1,45	206 T
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 K
Чай с сахаром и лимоном	200	0,03	0,00	10,10	41,26	1,60	0,00	0,08	0,00	1,90	0,88	0,48	0,05	423 K
Итого за "Завтрак"	560	31,82	19,76	120,31	786,81	14,21	0,46	182,40	2,46	266,89	328,26	89,72	4,42	

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	100	1,98	7,09	6,49	105,60	4,70	0,06	1880,00	0,00	47,05	51,84	35,72	0,66	74 O
Суп картофельный с горохом	250	5,88	5,55	41,75	150,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	132 K
Голубцы ленивые из говядины с соусом	100	11,52	11,85	7,37	215,15	23,17	0,06	25,85	2,95	205,00	92,23	19,78	0,99	315 T
Картофельное пюре	180	3,98	4,28	27,16	163,67	32,04	0,17	34,28	0,06	50,42	117,43	40,34	1,48	7,4 T 2014
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 K
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	1P
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Итого за "Обед"	890	27,62	29,37	125,52	817,82	71,48	0,64	2142,38	3,01	359,74	457,42	164,18	8,17	
Итого за день	1450	59,44	49,13	245,83	1604,63	85,69	1,10	2324,78	5,47	626,63	785,68	253,90	12,59	

2 недели

Завтрак

Омлет	200	20,81	22,05	3,96	297,82	0,78	0,13	429,32	3,38	156,82	343,14	26,51	3,83	232 K
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 K
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 K
Кондитерское изделие	120	4,68	36,72	74,88	650,40	12,24	0,08	96,00	0,24	79,08	100,68	14,52	0,84	1P
Итого за "Завтрак"	580	34,89	62,95	123,96	1286,24	14,32	0,40	547,32	3,65	374,64	630,62	94,35	6,31	

Обед

Ваннетт	100	1,54	10,18	8,67	132,88	10,36	0,05	211,36	0,00	22,90	45,94	19,95	0,93	20 K
Суп из овощей	250	2,78	7,24	26,87	141,05	33,43	0,10	216,75	0,01	43,06	74,70	29,74	1,10	131 K
Бифстроганов	100	13,61	14,13	4,81	201,03	0,65	0,10	128,85	3,01	252,60	170,48	23,58	1,31	493 O
Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	340 K
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	1P
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	11,17 T 2010
Итого за "Обед"	890	29,49	37,66	120,08	909,41	244,44	0,50	791,06	3,10	361,48	431,09	113,26	6,84	
Итого за день	1470	64,38	100,61	244,04	2115,65	258,76	0,90	1338,38	6,75	736,12	1061,71	207,61	13,15	