

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен менеджмент»

Генеральный директор Милов А.Н.

подпись _____

Торкунов Д.В.



Согласовано:

Руководитель образовательного

учреждения _____

« _____ » _____ 20__ г.

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

МО «Город Калуга» 2023г. (за родительскую плату)

№	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			

1 неделя

Понедельник

Завтрак

302	Каша пшенная молочная жидкая	205	8,60	10,20	47,30	317,50	129,4	43,01	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2	0,76
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
	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
	Фрукты 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
	Итого за 'Завтрак '		14,27	21,30	104,30	686,28	231,22	77,74	272,42	6,43	0,23	5,68	119,25	8,77

Обед

43	Салат из припущенной капусты с морковью	100	1,56	5,08	9,43	89,72	40,97	16,62	30,37	0,56	0,03	5	210,3	2,32
139	Суп картофельный с горохом	250	5,80	3,10	19,20	226,30	33,3	37,4	105,1	1,95	0,23	2,5	177,06	0,64
498	Гуляш из мякоти птицы с соусом	100	19,20	22,50	3,90	296,10	21,12	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,3
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0,9
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	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
	Итого за 'Обед '		40,74	42,66	122,47	1139,06	193,59	130,92	490,27	7,27	0,66	22,17	516,26	8,35
	Итого за день		55,01	63,96	226,77	1825,34	424,81	208,66	762,69	13,70	0,89	27,85	635,51	17,12

1 неделя

Вторник
Завтрак

ф	Биточки по-селянски	100	13,10	15,60	8,90	238,00	152	22,2	37,4	2,7	38	0,02	0,08	0,8
516	Макаронь отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0,9
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,78
	Итого за 'Завтрак '		27,17	28,05	87,94	729,20	188,34	75,10	171,80	6,30	38,30	16,02	30,78	2,49

Обед

71	Винегрет овощной (соленьями)	100	1,49	10,18	8,14	130,06	19,69	19,86	42,25	0,8	0,06	5	215,45	4,56
124	Ши из свежей капусты с карофелем	250	1,80	4,10	8,80	159,00	33,1	20,33	44,59	0,73	0,06	2,5	235,6	0,8
388	Щицель рыбный	100	9,90	9,30	9,80	163,30	34	9,4	38,2	0,4	0,08	1,7	10,4	3,9
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,09
631	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14
	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	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		25,24	30,71	121,08	946,74	191,5	190,63	397,54	8,32	0,53	16,85	494,16	12,68
	Итого за день		52,41	58,76	209,02	1675,94	379,84	265,73	569,34	14,62	38,83	32,87	524,94	15,17

1 неделя

Среда

Завтрак

366	Запеканка из творога со слушанным молоком	200	36,04	26,40	28,70	488,00	245	37,09	331,01	1	0,1	5,6	129,3	1,55
	Фрукты 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
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'		36,86	27,30	78,06	710,28	286,03	55,27	369,31	5,47	0,16	10,40	139,40	1,95

Обед

	Огурец свежий*	100	1,67	5,19	12,40	103,20	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2	2,42
132	Рассольник "Ленинградский"	250	2,50	4,29	17,40	202,30	17,12	25,8	71,6	0,9	0,1	2,5	228,2	0,85
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,20	6,12	26,40	176,80	48,2	39,1	113,8	1,4	0,2	6,4	40,9	0,8
471	Тфтели из птицы с соусом	100	12,10	13,70	9,30	209,60	29,5	16,9	120,8	1,1	0,06	0,52	129,4	0,7
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
	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	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед'		25,03	30,74	121,44	954,84	233,22	133,20	449,10	6,42	0,52	20,92	1096,10	7,72
	Итого за день		61,89	58,04	199,50	1665,12	519,25	188,47	818,41	11,89	0,68	31,32	1235,5	9,67

*-с 1 марта производится замена на:

	Огурец консервированный	100	1,66	5,20	12,30	103,00	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2	2,42
--	-------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	---	-------	------

1 неделя

Четверг

Завтрак

340	Омлет натуральный с маслом	200	15,90	18,80	3,00	320,00	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
	Йогурт	95	9,00	4,50	2,52	155,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
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	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,78
	Итого за 'Завтрак '		30,90	24,95	53,16	712,40	131,12	43,85	341,84	5,06	85,21	0,50	333,10	2,15

Обед

78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	100	1,49	10,09	8,73	131,60	36,7	21,8	42,8	1,39	0,02	5	1,98	4,5
133	Суп картофельный	250	2,55	2,82	19,90	195,60	17,1	31,24	76,8	1,17	0,15	2,5	226,5	0,57
ф	Биточек домашний	100	17,30	20,90	8,90	299,10	152	22,2	37,4	2,7	38	0,02	0,08	0,8
511	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,50	5,30	46,60	252,20	5,04	31,5	94,44	0,6	0,05	0	30,3	0,9
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	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
	Итого за 'Обед '		31,98	40,29	142,77	1152,24	293,34	131,64	352,54	7,12	38,33	20,52	261,86	8,96
	Итого за день		62,88	65,24	195,93	1864,64	424,46	175,49	694,38	12,18	123,54	21,02	594,96	11,11

1 неделя

Пятница

Завтрак

302	Каша рисовая молочная жидкая	255	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	7,34	9,61	12,85	167,26	214,8	18,65	134,02	0,69	0,05	1,1	108,41	1,04
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0	0,4
	Итого за 'Завтрак '		21,97	21,96	106,19	704,76	261,24	92,65	349,32	4,19	1,05	17,44	108,91	2,31

Обед

101	Икра кабачковая консервированная	100	3,10	0,20	6,50	70,90	20,05	21,05	62	0,7	0,1	4,2	50,1	0,2
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	4,07	13,70	199,80	33,95	25,7	51,8	1,2	0,06	4,5	257,7	0,87
443	Плов из птицы	280	17,90	23,20	41,30	352,80	116,1	10,7	222	1,76	0,11	0,44	142,6	0,11
705	Напиток пшеничный	180	0,20	0,04	25,73	104,10	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,04
	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
	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 '		28,12	28,67	113,55	866,84	260,20	85,21	441,96	5,00	0,39	14,64	455,16	3,41
	Итого за день		50,09	50,63	219,74	1571,60	521,44	177,86	791,28	9,19	1,44	32,08	564,07	5,72

1 неделя

Суббота

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	200	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	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0	0,4
	Итого за 'Завтрак '		17,85	12,15	118,38	714,58	114,25	45,39	199,18	6,21	0,87	6,90	41,85	4,18

Обед

	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,80	10,05	14,60	152,60	11,5	15,7	23	0,4	0,3	6,5	820	3
134	Суп крестьянский с крупой	250	1,89	5,32	10,33	187,90	24,3	20,07	47,1	0,6	0,07	2,5	209,8	2,33
214	Солянка "Летская"	280	3,60	22,10	24,30	350,60	107,5	149,1	2,6	0,2	0,1	5,8	128,7	1,2
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	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
	Итого за 'Обед '		11,37	38,68	90,59	891,74	230,60	214,17	182,04	3,26	0,59	14,80	1162	8,72
	Итого за день		29,22	50,83	208,97	1606,32	344,85	259,56	381,22	9,47	1,46	21,70	1203,85	12,90

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

2 недели

Понедельник

Завтрак

302	Каша геркулесовая молочная жидкая	255	8,80	98,70	62,70	321,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8
3	Сыр порционный	15	3,91	3,99	0,53	53,62	151,15	7,52	81,22	0,14	0	1,1	60,16	0,05
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	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'		20,41	105,89	113,23	643,52	347,55	78,67	361,67	2,66	0,22	1,82	117,21	8,75

Обед

39	Салат "Витаминный"	100	1,50	3,12	7,80	79,60	26,8	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,40	2,90	16,90	211,30	12,4	19,3	51	0,78	0,09	5,88	180,3	0,54
462	Тфтели с соусом	100	8,40	15,40	11,30	218,00	9,1	9,7	28,8	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,10	5,90	32,50	215,60	12	114	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,09
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	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
	Итого за 'Обед'		24,48	28,53	109,86	925,14	147,60	186,20	376,11	7,53	0,49	14,53	632,57	8,37

Итого за день	44,89	134,42	223,09	1568,66	495,15	264,87	737,78	10,19	0,71	16,35	749,78	17,12
---------------	-------	--------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	------	-------	--------	-------

2 недели

Вторник

Завтрак

362	Пудинг из творога с повидлом	200	23,14	15,64	46,68	420,01	210,06	36,21	296,61	1,33	0,1	2,5	231,43	1,12
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,80	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	Итого за 'Завтрак '		23,96	16,44	92,64	614,79	251,09	54,39	334,91	5,80	0,16	7,30	241,53	1,52

Обед

	Огурец свежий*	100	7,75	5,24	9,80	93,50	17,8	21,9	31	0,5	0,07	6	188	1,45
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	4,07	13,70	199,80	33,95	25,7	51,8	1,2	0,06	4,5	257,7	0,87
Ф	Рагу овощное с филе куриным	280	24,30	10,78	39,80	385,80	37	118,6	252,5	2,9	0,3	4,98	742,8	3,8
639	Компот из сухофруктов	180	1,29	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	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
	Итого за 'Обед '		40,26	21,27	121,94	952,84	171,25	191,10	436,40	5,86	0,54	28,48	1191,50	8,31
	Итого за день		64,22	37,71	214,58	1567,63	422,34	245,49	771,31	11,66	0,7	35,78	1433,03	9,83

*-с 1 марта производится замена на:

Огурец консервированный	100	1,66	5,20	12,30	103,00	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2	2,42
-------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	---	-------	------

2 недели

Среда

Завтрак

302	Каша "Дружба" молочная жидкая	255	8,80	98,70	62,70	321,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,24
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,78
	Итого за 'Завтрак'		19,91	104,95	110,72	621,94	163,84	74,10	313,50	4,02	0,23	18,84	151,10	1,83

Обед

101	Икра кабахчковая консервированная	100	3,10	0,20	6,50	70,90	20,05	21,05	62	0,7	0,1	4,2	50,1	0,2
139	Суп картофельный с горохом	250	5,80	2,80	19,20	226,00	33,3	37,4	105,1	1,95	0,23	2,5	177,06	0,64
388	Котлеты рыбные	100	9,90	9,30	9,80	163,30	34	9,4	38,2	0,4	0,08	1,7	10,4	3,9
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0,9
705	Напиток пшеничный	180	0,20	0,04	25,73	104,10	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,04
	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
	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'		31,92	24,30	118,85	956,74	193,15	123,91	384,46	5,99	0,73	13,90	272,52	7,87

Итого за день	51,83	129,25	229,57	1578,68	356,99	198,01	697,96	10,01	0,96	32,74	423,62	9,70
---------------	-------	--------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	------	-------	--------	------

2 недели

Четверг
Завтрак

334	Макароны, запеченные с сыром и маслом	225	13,00	11,40	50,10	357,00	163	31,3	144,6	1,45	0,13	0,04	87,2	1,6
629	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
	Огурец свежий*	100	9,00	4,50	1,50	86,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
	Хлеб пшеничный	30	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,76
	Итого за 'Завтрак '		29,70	19,10	101,60	711,80	238,22	58,00	274,55	3,05	85,25	0,42	97,85	9,48

Обед

71	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,49	10,18	8,14	130,06	19,69	19,86	42,25	0,8	0,06	5	215,45	4,56
124	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,10	8,80	159,00	33,1	20,33	44,59	0,73	0,06	2,5	235,6	0,8
431	Печень по-строгановски	100	14,10	11,25	7,90	189,60	18,9	17,3	246,1	5,2	0,23	8	6215	3,4
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,90	6,12	26,40	176,80	48,2	39,1	113,8	1,4	0,2	6,4	40,9	0,8
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 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	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		26,44	33,08	113,56	944,74	213,6	127,63	555,34	10,92	0,68	26,4	6713,36	11,89
	Итого за день		56,14	52,18	215,16	1656,54	451,82	185,63	829,89	13,97	85,929	26,82	6811,21	21,37

*-с 1 марта производится замена на:

Огурец консервированный	100	1,66	5,20	12,30	103,00	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2	2,42
-------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	---	-------	------

2 недели

Пятница
Завтрак

Пицца школьная	100	11,80	14,47	32,29	346,90	170,3	21,83	170,4	1,28	0,14	1,5	86,9	1,58
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
Фрукты по сезону	150	0,80	0,80	19,80	118,10	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	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0	0,4
Итого за 'Завтрак '		17,60	16,62	94,33	673,10	215,02	54,51	229,26	7,38	0,91	6,30	97,50	2,38

Обед

43	Салат из припущенной капусты с морковью	100	1,56	5,08	9,43	89,72	40,97	16,62	30,37	0,56	0,03	5	210,3	2,32
132	Рассольник "Ленинградский"	250	2,32	4,29	16,98	215,80	17,12	25,8	71,6	0,9	0,1	2,5	228,2	0,85
498	Котлета из мяса птицы	100	5,10	9,30	21,10	192,20	25,1	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,5	1,28
511	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,50	5,30	46,60	252,20	5,04	31,5	94,44	0,6	0,05	0	30,3	0,9
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	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	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		19,62	25,15	152,75	1023,66	170,73	110,92	398,91	4,25	0,34	20,67	508,3	7,54
	Итого за день		37,22	41,77	247,08	1696,76	385,75	165,43	628,17	11,63	1,25	26,97	605,8	9,92

2 неделя

Суббота

Завтрак

340	Омлет натуральный с маслом	200	15,74	18,51	2,77	320,00	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
	Маринад из моркови	100	2,57	10,10	13,15	153,70	31,4	45,05	70,8	1,32	0,1	5,4	1588	5,02
	Итого за 'Завтрак'		25,01	31,51	60,52	713,20	211,70	81,20	408,15	5,32	0,92	6,28	1930,85	13,91

Обед

78	Винегрет	100	1,49	10,09	8,73	131,60	36,7	21,8	42,8	1,39	0,02	5	1,98	4,5
135	Суп из овощей	250	1,90	4,10	11,23	180,00	22,12	21,76	51,7	0,7	0,09	4,5	234,2	0,67
	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	Макароны отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0,9
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
	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	1,5	7,5	0,6	0,06		3	1,8
	Итого за 'Обед'		30,86	48,86	112,39	1105,83	200,13	120,59	428,69	7,66	0,49	18,20	464,46	12,50
	Итого за день		55,87	80,37	172,91	1819,03	411,83	201,79	836,84	12,98	1,41	24,48	2395,31	26,41

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г. Под редакцией Лапшина ВТ.

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М: ДеЛипринг, 2007г. Скурихины И.М. Тутельян В.А.