

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»



Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ ООШ № 12



20-дневное меню горячего питания

детей с 7-11 лет

весенне-летний период, посещающих: ГБОУ ООШ № 12 г.о. Чапаевск

2025 учебный год.

Примерное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильный М.П., Тутельян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



СОГЛАСОВАНО

(подпись)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)
(ФИО)
(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники с 7-11 лет, весенне-летнее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понеделник)							
ЗАВТРАК	Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Плоды или ягоды свежие		100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	24,00	35,81	73,35	835,05	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Плоды или ягоды свежие		100	1,20	0,80	17,90	94	338
Чай с сахаром		215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	26,57	38,59	89,05	944,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,57	74,40	162,40	1779,1	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Котлеты,биточки (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	48,35	21,75	134,03	1008,51	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Котлеты биточки (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
Салат из белокочанной капусты		100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		1060	51,46	29,93	151,22	1171,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	99,81	51,68	285,25	2180,37	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	185	12,52	14,73	31,56	309,32	204

Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,209
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01 376
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
Бутерброд с ветчиной	60	6,36	9,91	17,78	186,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	28,07	29,89	65,98	757,44
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,112
Компот из свежих плодов	200	0,44	0,16	28,20	116,6 342
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25 312
Тертели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73 278
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
Салат из моркови и кураги с йогуртом	100	2,27	0,40	16,64	79,2 64
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	19,78	16,96	92,09	723,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	47,85	46,85	158,07	1481,33
День 4 (четверг)					
ЗАВТРАК					
Котлеты, биточки (куриные) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75 269
чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01 376
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25 312
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	18,57	22,85	51,13	580,12
ОБЕД					
Суп с бобовыми	250	7,15	15,62	549,25	119
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75 268
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25 312
Компот из свежих плодов	200	0,44	0,16	28,20	116,6 342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40 H
ИТОГО ЗА ОБЕД	780	26,24	70,26	80,61	1145,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	44,81	93,11	131,74	1726,08
День 5 (пятница)					
ЗАВТРАК					
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45 309
Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150 290
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8 349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	11 71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	20,88	15,11	63,92	532,39
ОБЕД					
Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106 94
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45 309
Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150 290
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8 349
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	11 71
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	24,21	20,49	75,94	707,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	45,09	35,60	139,66	1239,75
День 7 (понедельник)					
ЗАВТРАК					
Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18 243
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45 309
Напиток витаминизированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8 387
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	21,42	37,74	63,52	792,82	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток витаминизированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	23,99	40,52	79,22	901,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	45,41	78,26	142,74	1694,64	
День 8 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		681	35,35	30,21	82,78	855,81	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты из птицы(с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164	294
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		1075	44,32	33,56	137,81	1148,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1756	79,67	63,77	220,59	2004,43	
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,21	217	289
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	11	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,22	12,47	33,47	427,12	
ОБЕД	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,21	217	289
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	11	71
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,37	60,62	49,09	976,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41,59	73,09	82,56	1403,49	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	20	1,20	4,00	4,00	40	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	21,63	27,93	78,03	687,85	
ОБЕД	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106	94
	Котлеты, биточки (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268

Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД	875	25,90	25,11	95,19	806,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	47,53	53,04	173,22	1494,47	
День 11 (пятница)						
ЗАВТРАК						
Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	76
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	25312
Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	18,49	22,83	44,09	550,37	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,45	117	83
Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	76
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	25312
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	780	20,62	27,99	70,41	721,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	39,11	50,82	114,50	1272,33	
День 13 (понедельник)						
ЗАВТРАК						
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	71
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	23,15	35,06	56,40	747,05	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
ИТОГО ЗА ОБЕД	825	25,13	37,76	68,50	832,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	48,28	72,82	124,90	1579,85	
День 14 (вторник)						
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	210	7,16	11,19	44,90	310	23182
Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Бутерброд с сыром	60	11,60	16,60	29,66	314	3
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	755	41,19	30,11	148,20	1084,38	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95	2599
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	25312
Тфтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142	73278
Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62

	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	17,67	18,81	75,78	694,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1615	58,86	48,92	223,98	1778,82	
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	150	15,25	9,41	32,17	274,81	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	21,16	10,92	83,44	640,72	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Плов из птицы	150	15,25	9,41	32,17	274,81	291
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Компот из чернослав	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	22,93	15,87	91,34	730,47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	44,09	26,79	174,78	1371,19	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток витаминизированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	21,23	21,68	69,34	618,11	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106	104
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Напиток витаминизированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	23,43	24,46	84,74	724,11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	44,66	46,14	154,08	1342,22	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Чай с молоком	215	1,53	1,35	15,91	80,99	378
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	20,29	22,55	54,97	580,7	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	23,43	24,46	84,74	724,11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	44,66	46,14	154,08	1342,22	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,59	69,63		1137,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	46,88	92,18	130,41	1717,86	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	20,92	34,23	61,15	759,75	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	23,49	37,01	76,85	868,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	44,41	71,24	138,00	1628,5	
День 20 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	43,65	21,32	141,00	1009,41	
ОБЕД	Солянка из птицы	250	2,10	5,17	13,20	117,75	100
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	45,75	26,49	154,20	1127,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	89,40	47,81	295,20	2136,57	
День 21 (среда)							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	10,92	12,32	19,23	226,51	234
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	33,87	31,48	80,86	854,07	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	10,92	12,32	19,23	226,51	234
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н

	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,338
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	33,25	28,78	116,59	985,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	67,12	60,26	197,45	1839,99
День 22 (четверг)						
ЗАВТРАК		100	7,39	8,19	9,75	142,73
	Тестели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	15,76	17,64	50,56	519,1
ОБЕД		200	3,55	4,60	18,80	144,25
	Суп картофельный с клецками	200	3,55	4,60	18,80	144,25
	Тестели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	17,91	21,99	77,23	632,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	33,67	39,63	127,79	1151,87
День 23 (пятница)						
ЗАВТРАК		100	11,78	10,12	2,93	150,290
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,290
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	21,76	15,33	46,68	523,57
ОБЕД		100	1,23	0,09	11,48	81,7
	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,23	0,09	11,48	81,7
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,112
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,290
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,71
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	25,56	18,20	73,86	714,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,32	33,53	120,54	1237,84
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		29151	1066,13	1159,94	3298,06	32060,7
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1214,62	44,42	48,33	137,42	1335,86