

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор



«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ ООШ №12



20-дневное меню горячего питания

детей родители которых принимают участие в СВО старше 12 лет
осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ ООШ №12 г.о. Чапаевск

2024-2025 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

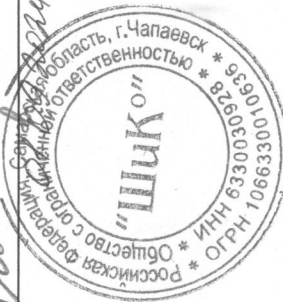


СОГЛАСОВАНО

Ирина Николаевна
(подпись)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Ирина Николаевна
(подпись)
(ФИО)
(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Школьники: СВО** старше 12 лет, осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336	173
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	26,30	31,00	99,70	838,74	
ОБЕД							
	Суп с крупой перловой	300	0,58	4,80	1,72	51,25	115
	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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
	Флоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	875	24,58	40,61	75,07	886,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1415	50,88	71,61	174,77	1725,04	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК							
	Макаронны отварные с сыром	178	12,05	14,17	30,37	297,62	204
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Бутерброд с колбасой	100	5,30	8,26	14,82	155	6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	513	24,86	27,35	61,11	645,77	
ОБЕД							
	Салат из моркови и кураги с йогуртом	100	2,27	0,40	16,64	79,2	64
	Суп с макаронными изделиями	300	2,37	5,07	13,00	117	111
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312

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
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	3,00	2,00	100	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	19,58	19,25	89,39	731,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1373	44,44	46,60	150,50	1377,66	
День 3 (среда)						
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	210	5,80	10,67	41,48	286,36	175
Пицца школьная, 1 вариант	86	8,68	9,55	24,30	217,58	412
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	526	22,65	25,52	76,01	681,08	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
Борщ с фасолью и картофелем	300	3,55	5,12	14,18	127,75	84
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
Пюре из бобовых с маслом	180	13,30	6,52	31,67	242,85	199
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
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
Фрукт	100	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД	1060	53,21	30,12	154,48	1195,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1586	75,86	55,64	230,49	1876,94	
День 4 (четверг)						
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
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 ЗАВТРАК	681	46,77	27,80	116,76	1014,37	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	300	2,03	5,10	11,97	107,25	96
Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
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
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	24,76	20,74	65,35	665,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1541	71,53	48,54	182,11	1679,38	
День 5 (пятница)						
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271	420

✱

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	580	22,93	27,86	86,54	801,7	
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,71	
Суп картофельный с бобовыми	300	5,50	5,27	16,53	148,25	102
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
Компот из яблок и слив	200	0,12	0,10	27,50	112,344	
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)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	26,77	33,42	88,72	812,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	49,70	61,28	175,26	1614,06	
День 7 (понеделник)						
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	210	8,30	10,58	48,82	323,59	173
Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	Н
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
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	620	22,58	17,00	76,60	661,55	
Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
Суп с макаронными изделиями	300	2,37	5,07	13,00	117,11	
Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
Компот из	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
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	820	24,19	42,97	78,82	925,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	46,77	59,97	155,42	1587,17	
День 8 (вторник)						
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
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
Гребешок из дрожжевого теста	80	7,34	11,30	40,24	292,417	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	446	21,68	29,63	71,66	752,4	
Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2	67
Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,77	4,95	7,90	89,75	88
Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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

ИТОГО ЗА ОБЕД		835	25,51	31,10	77,15	809,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1281	47,19	60,73	148,81	1561,97
День 9 (среда)						
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7303
	Сочни с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0,3
	Напиток витаминизированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8387
	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 ЗАВТРАК		580	10,57	7,66	56,64	449,61
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,71
	Суп с бобовыми	300	7,15	48,15	15,62	549,25119
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,36	13,40	17,38	248,289
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6342
	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		810	26,82	62,54	66,03	1072,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	37,39	70,20	122,67	1522,57
День 10 (четверг)						
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7303
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314,3
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	21,63	24,73	91,93	741,85
ОБЕД	Салат из свежкл с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	70,6250
	Рассольник	300	1,65	5,05	11,30	106,94
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75268
	Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75302
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4348
	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		820	27,69	29,11	90,23	821,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	49,32	53,84	182,16	1563,48
День 11 (пятница)						
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7303
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,420
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	20,18	21,50	72,19	675,81
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75182
	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174,76
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25312
	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
Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	22,19	33,90	73,88	768,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1402	42,37	55,40	146,07	1444,52	
День 13 (понедельник)						
ЗАВТРАК	190	16,34	15,88	37,01	356,71	208
Лапшевник с творогом	40	5,08	4,60	0,28	63	209
Яйца вареные	200	0,32	0,02	28,84	118	348
Компот из плодов или ягод сушеных	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Масло (порциями)	500	25,87	28,38	67,61	742,82	
ОБЕД	300	1,98	2,70	12,10	85,75	101
Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
Соуски, сардельки отварные с соусом	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Каша рассыпчатая	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
Хлеб ржано-пшеничный	100	1,20	0,80	17,90	94	338
Плоды или ягоды свежие	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	875	25,98	38,51	85,45	920,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1375	51,85	66,89	153,06	1663,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 14 (вторник)						
ЗАВТРАК	210	5,80	10,67	41,48	286,36	181
Каша вязкая молочная манная (с маслом и сахаром)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Хлеб пшеничный	100	11,60	16,60	29,66	314	3
Бутерброд с сыром	200	20,00	2,00	58,00	330	389
Соки овощные, фруктовые и ягодные	755	39,83	29,59	144,78	1060,51	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	100	0,82	0,06	7,69	54,74	62
Салат из моркови	300	1,60	5,00	9,15	95,25	99
Суп из овощей	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
Тертели 1-й вариант	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
Пюре картофельное	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
Хлеб ржано-пшеничный	827	17,26	18,78	71,99	667,48	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1582	57,09	48,37	216,77	1727,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 15 (среда)						
ЗАВТРАК	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
Омлет натуральный						

Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
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 ЗАВТРАК	581	19,76	23,19	26,23	503,81	
ОБЕД						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,77	4,95	7,90	89,75	88
Плов из птицы или кролика	180	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	H
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	22,43	15,17	75,34	648,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1371	42,19	38,36	101,57	1152,28	
День 16 (четверг)						
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336	173
Сочни с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0	3
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
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 ЗАВТРАК	580	15,46	13,87	69,12	575,71	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
Суп с бобовыми	300	7,15	48,15	15,62	549,25	119
Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
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	860	26,45	70,51	74,77	1177,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	41,91	84,38	143,89	1752,87	
День 17 (пятница)						
ЗАВТРАК						
Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Пицца школьная, 1 вариант	86	8,68	9,55	24,30	217,58	412
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	556	23,21	20,73	71,96	678,99	
ОБЕД						
Суп с фрикадельками	300	6,30	3,00	14,10	123	478
Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
Макаронные изделия отварные	180	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
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	H

✱

ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,19	31,56	88,77	841,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1416	52,40	52,29	160,73	1520,1
День 19 (понедельник)						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	210	6,11	10,71	32,38	250,99 181
	Напиток из кураги	200	0,12	0,02	26,56	106,8 387
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25 H
	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 ЗАВТРАК		620	16,43	13,61	69,14	577,15
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	300	2,37	5,07	13,00	117 111
	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18 243
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45 309
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94 338
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	23,29	39,30	74,15	876,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	39,72	52,91	143,29	1453,9
День 20 (вторник)						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69 210
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01 376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Слойка с мясом	75	4,78	8,84	38,04	250 418
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		456	18,74	27,03	56,27	653,81
ОБЕД	Суп картофельный со щавелем	300	2,10	5,17	13,20	117,75 100
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75 269
	Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75 302
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330 389
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	45,61	27,37	153,53	1167,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1416	64,35	54,40	209,80	1820,97
День 21 (среда)						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150 120
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	9,13	3,82	27,00	179 406
	Напиток витаминизированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8 387
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25 H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	23,25	11,14	80,99	586,19
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6 45
	Рассольник ленинградский	300	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	180	13,30	6,52	31,67	242,85	199
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
Компот из свежих плодов	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
Фрукты 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:	1665	56,50	39,92	197,58	1572,11	
День 22 (четверг)						
ЗАВТРАК						
Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
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
Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	14,21	16,23	99,42	656,64	
ОБЕД						
Салат из моркови с сахаром или медом	100	0,82	0,06	7,69	54,74	62
Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,57	2,78	15,70	109	112
Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
Бульброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД	912	35,60	33,03	98,94	935,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1427	49,81	49,26	198,36	1591,98	
День 23 (пятница)						
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	210	8,30	10,58	48,82	323,59	173
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Крем творожный	150	6,15	2,25	8,85	80,25	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	16,88	13,15	73,31	533,99	
ОБЕД						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
Суп картофельный с клецками	300	3,55	4,60	18,80	144,25	108
Тертели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
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	H
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	19,09	18,42	75,85	673,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1465	35,97	31,57	149,16	1207,73	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	29045	1007,24	1102,16	3342,47	31416,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1210,21	41,97	45,92	139,27	1309,01	