

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор



«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ «Центр образования»



20-дневное меню горячего питания

детей с 7-11 лет, с ОВЗ

зимне-весенний период, посещающих: ГБОУ СОШ «Центр образования» г.о. Чапаевск

2024 / 2025 учебный год.

«СОГЛАСОВАНО»

Управляющий Совет

ГБОУ СОШ «Центр образования»

г. Чапаевск

Председатель Управляющего Совета

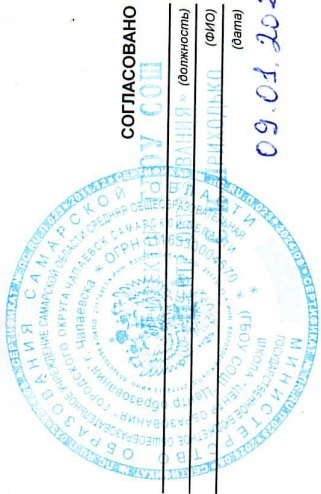
О.А. Карягина

09 «января» 2025 года

Примерное меню разработано с использованием литературы.

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

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

09.01.2025



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл.школьники с 7 до 11 лет с ОВЗ.  
Зимне-весеннее

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (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	Н
	Бутерброд с сыром	60	11,60	16,60	29,66	314	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>540</b>	<b>26,30</b>	<b>31,00</b>	<b>99,70</b>	<b>838,74</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	115
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		<b>875</b>	<b>24,58</b>	<b>40,61</b>	<b>75,07</b>	<b>886,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1415</b>	<b>50,88</b>	<b>71,61</b>	<b>174,77</b>	<b>1725,04</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшеница (с маслом и сахаром)	210	5,80	10,67	41,48	286,36	175
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Сочни с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>550</b>	<b>13,97</b>	<b>15,97</b>	<b>51,71</b>	<b>463,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268

Пюре из бобовых с маслом	150	15,97	7,83	38,00	291,42	199
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>1090</b>	<b>54,13</b>	<b>31,24</b>	<b>157,55</b>	<b>1220,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1640</b>	<b>68,10</b>	<b>47,21</b>	<b>209,26</b>	<b>1683,93</b>	
<b>День 3 (среда)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>25,38</b>	<b>28,36</b>	<b>62,70</b>	<b>663,39</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови и кураги с йогуртом	100	2,27	0,40	16,64	79,2
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109
	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97
	Компот из яблок или слив	200	0,24	0,14	27,84	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>20,19</b>	<b>17,90</b>	<b>95,81</b>	<b>749,74</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1405</b>	<b>45,57</b>	<b>46,26</b>	<b>158,51</b>	<b>1413,13</b>
<b>День 4 (четверг)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6
	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>22,93</b>	<b>27,86</b>	<b>86,54</b>	<b>801,7</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25
	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75
	Компот из яблок или слив	200	0,12	0,10	27,50	112
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>25,90</b>	<b>30,34</b>	<b>88,04</b>	<b>795,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>48,83</b>	<b>58,20</b>	<b>174,58</b>	<b>1596,71</b>
<b>День 5 (пятница)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01

Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
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
Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>581</b>	<b>27,97</b>	<b>26,60</b>	<b>76,66</b>	<b>778,37</b>	
<b>ОБЕД</b>	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
Рассольник ленинградский	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	11,78	10,12	2,93	150	290
Птица тушенная в соусе	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
Макаронные изделия отварные	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	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
Компот из смеси сухофруктов	<b>820</b>	<b>24,46</b>	<b>20,50</b>	<b>75,85</b>	<b>704,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1401</b>	<b>52,43</b>	<b>47,10</b>	<b>152,51</b>	<b>1483,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
<b>День 7 (понедельник)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	210	8,30	10,58	48,82	323,59	173
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	6,15	2,25	8,85	80,25	H
Йогурт 1,5% жирности	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	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
Хлеб ржано-пшеничный	<b>635</b>	<b>18,56</b>	<b>13,48</b>	<b>74,03</b>	<b>602,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>60</b>	<b>1,64</b>	<b>4,31</b>	<b>8,72</b>	<b>80,28</b>	<b>73</b>
<b>ОБЕД</b>	250	2,37	5,07	13,00	117	111
Икра кабачковая	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
Суп с макаронными изделиями	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
Сосиски, сардельки отварные	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
Макаронные изделия отварные	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Напиток витаминизированный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
Хлеб ржано-пшеничный	<b>820</b>	<b>24,19</b>	<b>42,97</b>	<b>78,82</b>	<b>925,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1455</b>	<b>42,75</b>	<b>56,45</b>	<b>152,85</b>	<b>1528,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
<b>День 8 (вторник)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
Омлет натуральный	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	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	9,28	1,98	46,90	242	434
Булочка "Молочная" (масса 50 г)	200	2,00	2,00	58,00	330	389
Соки овощные, фруктовые и ягодные	<b>666</b>	<b>43,62</b>	<b>22,31</b>	<b>136,32</b>	<b>1032,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>60</b>	<b>0,83</b>	<b>6,01</b>	<b>3,93</b>	<b>73,2</b>	<b>67</b>
<b>ОБЕД</b>	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
Винегрет овощной	100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
Щи из свежей капусты с картофелем	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Каша рассыпчатая						
Чай с сахаром						

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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>835</b>	<b>25,51</b>	<b>31,10</b>	<b>77,15</b>	<b>809,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1501</b>	<b>69,13</b>	<b>53,41</b>	<b>213,47</b>	<b>1841,97</b>	
<b>День 9 (среда)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7 303
	Сочни с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0 3
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>10,57</b>	<b>7,66</b>	<b>56,64</b>	<b>449,61</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22 71
	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25 119
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,36	13,40	17,38	248 289
	Компот из 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>26,82</b>	<b>62,54</b>	<b>66,03</b>	<b>1072,96</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>37,39</b>	<b>70,20</b>	<b>122,67</b>	<b>1522,57</b>
<b>День 10 (четверг)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	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 Н
	Бутерброд с сыром	60	11,60	16,60	29,66	314 3
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60 Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>22,23</b>	<b>29,93</b>	<b>80,03</b>	<b>707,85</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106 94
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75 268
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94 338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>875</b>	<b>25,90</b>	<b>25,11</b>	<b>95,19</b>	<b>806,62</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>48,13</b>	<b>55,04</b>	<b>175,22</b>	<b>1514,47</b>
<b>День 11 (пятница)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7 303
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62 377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>592</b>	<b>20,18</b>	<b>21,50</b>	<b>72,19</b>	<b>675,81</b>

<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	182
	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	76
	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	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 плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>21,60</b>	<b>30,86</b>	<b>73,96</b>	<b>756,16</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1412</b>	<b>41,78</b>	<b>52,36</b>	<b>146,15</b>	<b>1431,97</b>		
<b>День 13 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Лепешник с творогом	190	16,34	15,88	37,01	356,71	208
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	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
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>25,87</b>	<b>28,38</b>	<b>67,61</b>	<b>742,82</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Сосиски, сардельки отварные	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
	Фрукты 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>875</b>	<b>25,98</b>	<b>38,51</b>	<b>85,45</b>	<b>920,8</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1375</b>	<b>51,85</b>	<b>66,89</b>	<b>153,06</b>	<b>1663,62</b>		
<b>День 14 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	210	5,80	10,67	41,48	286,36	175
	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
	Бутерброд с сыром	60	11,60	16,60	29,66	314	3
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>585</b>	<b>21,63</b>	<b>33,59</b>	<b>92,78</b>	<b>790,51</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	100	0,82	0,06	7,69	54,74
Суп из овощей		250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
Тефтели 1-й вариант		100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
Пюре картофельное		150	3,67	5,76	24,53	164,7	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	Н
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>857</b>	<b>17,87</b>	<b>19,74</b>	<b>76,07</b>	<b>694,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1442</b>	<b>39,50</b>	<b>53,33</b>	<b>168,85</b>	<b>1485,44</b>
<b>День 15 (среда)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	120	17,53	13,27	33,60	324,223
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01376
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (картофель)	50	6,30	2,85	18,15	123,406
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>46,26</b>	<b>18,44</b>	<b>125,39</b>	<b>907,15</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,271
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,7588
	Плов из птицы или кролика	150	15,25	9,41	32,17	274,81291
	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	70,14H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>20,15</b>	<b>14,82</b>	<b>65,44</b>	<b>540,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1335</b>	<b>66,41</b>	<b>33,26</b>	<b>190,83</b>	<b>1447,45</b>
<b>День 16 (четверг)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из ячневой крупы(с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336,173
	Пицца школьная, 1 вариант	100	10,09	11,10	28,26	253,412
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>26,47</b>	<b>25,83</b>	<b>99,02</b>	<b>846,71</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с мясными фрикадельками	250	0,66	2,76	1,97	33,34117
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75269
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45309
	Напиток витаминизированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8387
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97H
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>825</b>	<b>22,35</b>	<b>27,32</b>	<b>72,64</b>	<b>711,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1395</b>	<b>48,82</b>	<b>53,15</b>	<b>171,66</b>	<b>1558,16</b>
<b>День 17 (пятница)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая кукурузная	210	6,40	7,01	28,73	203,7303
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
	Сочни с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>13,61</b>	<b>10,32</b>	<b>46,02</b>	<b>443,41</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25119
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75269



Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	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
Салат из белокочанной капусты	60	1,31	3,25	6,27	59,6	45
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>27,06</b>	<b>71,47</b>	<b>78,85</b>	<b>1204,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1470</b>	<b>40,67</b>	<b>81,79</b>	<b>124,87</b>	<b>1648,02</b>	
<b>День 19 (понедельник)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	210	6,11	10,71	32,38	250,99 181
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118 348
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>16,63</b>	<b>13,61</b>	<b>71,42</b>	<b>588,35</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями и говядиной тушеной	250	2,37	5,07	13,00	117 111
	Сосиски, сардельки отварные	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, 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>875</b>	<b>23,29</b>	<b>39,30</b>	<b>74,15</b>	<b>876,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1495</b>	<b>39,92</b>	<b>52,91</b>	<b>145,57</b>	<b>1465,1</b>
<b>День 20 (вторник)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250 418
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>656</b>	<b>38,74</b>	<b>29,03</b>	<b>114,27</b>	<b>983,81</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный со щавелем	250	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 гречневая	150	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,61</b>	<b>25,37</b>	<b>95,53</b>	<b>837,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1416</b>	<b>64,35</b>	<b>54,40</b>	<b>209,80</b>	<b>1820,97</b>
<b>День 21 (среда)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150 120
	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	50	7,87	1,75	19,43	125 442

Напиток витаминизированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>20,92</b>	<b>11,42</b>	<b>64,85</b>	<b>514,94</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	1,31	3,25	6,27	59,6	45
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	15,97	7,83	38,00	291,42	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 плодов	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>990</b>	<b>35,92</b>	<b>30,09</b>	<b>122,92</b>	<b>1034,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1560</b>	<b>56,84</b>	<b>41,51</b>	<b>187,77</b>	<b>1549,43</b>	
<b>День 22 (четверг)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>605</b>	<b>14,98</b>	<b>9,58</b>	<b>53,22</b>	<b>414,1</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
Тфтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	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
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>20,80</b>	<b>25,28</b>	<b>84,03</b>	<b>749,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1425</b>	<b>35,78</b>	<b>34,86</b>	<b>137,25</b>	<b>1163,29</b>	
<b>День 23 (пятница)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,53	13,27	33,60	324	223
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
Гребешок из дрожжевого теста	100	9,18	14,12	50,30	365	417
Салат из моркови с изюмом	100	0,76	0,08	13,37	57,18	66
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>525</b>	<b>29,90</b>	<b>27,79</b>	<b>112,91</b>	<b>876,33</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
Макаронные изделия отварные	150	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>835</b>	<b>24,40</b>	<b>18,12</b>	<b>62,57</b>	<b>633,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1360</b>	<b>54,30</b>	<b>45,91</b>	<b>175,48</b>	<b>1510,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>28812</b>	<b>1003,43</b>	<b>1075,85</b>	<b>3345,13</b>	<b>31053,13</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1200,5</b>	<b>41,81</b>	<b>44,83</b>	<b>139,38</b>	<b>1293,88</b>	