

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»

Шамонов А.Р./



«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ Центр образования

г.о. Чапаевск

Директор



20-дневное меню горячего питания

детей старше 12 лет, с ОВЗ

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

2024/2025 учебный год.

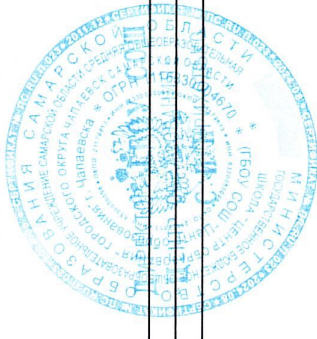
«СОГЛАСОВАНО»
Управляющий Совет
ГБОУ СОШ «Центр образования»

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 Могильный М.П., Тутельян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



СОГЛАСОВАНО

(подпись)
(ФИО)
(дата)

09.01.2025

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)
(ФИО)
(дата)

Гуреева Наталья Александровна
09.01.2025



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники старше 12 лет с ОВЗ.
Зимне-весеннее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	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	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 (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	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
	Плоды 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	Каша вязкая молочная из риса и пшена (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	H
	Сочни с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	13,97	15,97	51,71	463,5	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59	645
	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	180	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1090	54,13	31,24	157,55	1220,43		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	68,10	47,21	209,26	1683,93		
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	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 колбасой	100	6,36	9,91	17,78	186	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	25,38	28,36	62,70	663,39	
ОБЕД	Салат из моркови и кураги с йогуртом	100	2,27	0,40	16,64	79,2	64
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Тфтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	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 яблок или слив	200	0,24	0,14	27,84	115	344
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	20,19	17,90	95,81	749,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	45,57	46,26	158,51	1413,13	
День 4 (четверг)							
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 изделия запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271	420
	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		580	22,93	27,86	86,54	801,7	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Пюре картофельное	180	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
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из яблок или слив	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	25,90	30,34	88,04	795,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	48,83	58,20	174,58	1596,71	
День 5 (пятница)							
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

	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		581	27,97	26,60	76,66	778,37	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	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	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	24,46	20,50	75,85	704,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1401	52,43	47,10	152,51	1483,18	
День 7 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	210	8,30	10,58	48,82	323,59	173
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	H
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	18,56	13,48	74,03	602,96	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Суп с макаронными изделиями	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	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	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	24,19	42,97	78,82	925,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	42,75	56,45	152,85	1528,58	
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	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	100	9,28	1,98	46,90	242	434
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		666	43,62	22,31	136,32	1032,4	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	0,83	6,01	3,93	73,2	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	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	180	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	835	25,51	31,10	77,15	809,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1501	69,13	53,41	213,47	1841,97	
День 9 (среда)						
ЗАВТРАК	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
Каша вязкая	110	0,00	0,00	0,00	0	3
Сочни с творогом	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
Напиток витаминизированный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Хлеб ржано-пшеничный	580	10,57	7,66	56,64	449,61	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	1,10	0,20	3,80	22,71	
ОБЕД	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
Овощи натуральные свежие (помидоры)	200	14,36	13,40	17,38	248	289
Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Компот из плодов	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Хлеб ржано-пшеничный	810	26,82	62,54	66,03	1072,96	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1390	37,39	70,20	122,67	1522,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 10 (четверг)						
ЗАВТРАК	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
Каша вязкая	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Чай с сахаром	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб пшеничный	100	11,60	16,60	29,66	314	3
Бутерброд с сыром	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	585	22,23	29,93	80,03	707,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	1,65	5,05	11,30	106,94	
ОБЕД	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Каша рассыпчатая	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	Н
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Хлеб ржано-пшеничный	100	1,20	0,80	17,90	94	338
Плоды или ягоды свежие	875	25,90	25,11	95,19	806,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1460	48,13	55,04	175,22	1514,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 11 (пятница)						
ЗАВТРАК	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
Каша вязкая	222	0,13	0,02	15,21	62	377
Чай с лимоном	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб пшеничный	100	9,60	13,84	26,90	271	420
Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Хлеб ржано-пшеничный	592	20,18	21,50	72,19	675,81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82	
	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	76	
	Пюре картофельное	180	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	21,60	30,86	73,96	756,16		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1412	41,78	52,36	146,15	1431,97		
День 13 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Лапшевник 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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	25,87	28,38	67,61	742,82		
ОБЕД	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	180	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	25,98	38,51	85,45	920,8		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	51,85	66,89	153,06	1663,62	
	День 14 (вторник)							
ЗАВТРАК	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	100	11,60	16,60	29,66	314	3	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	21,63	33,59	92,78	790,51		
ОБЕД	Салат из моркови	100	0,82	0,06	7,69	54,74	62	
	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	180	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		

ИТОГО ЗА ОБЕД		857	17,87	19,74	76,07	694,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	39,50	53,33	168,85	1485,44
День 15 (среда)						
ЗАВТРАК	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
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (картофель)	50	6,30	2,85	18,15	123 406
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330 389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	46,26	18,44	125,39	907,15
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2 71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	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 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	20,15	14,82	65,44	540,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	66,41	33,26	190,83	1447,45
День 16 (четверг)						
ЗАВТРАК	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	118,6 382
	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		570	26,47	25,83	99,02	846,71
ОБЕД	Суп с мясными фрикадельками	250	0,66	2,76	1,97	33,34 117
	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)	30	1,80	6,00	6,00	60 H
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	22,35	27,32	72,64	711,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	48,82	53,15	171,66	1558,16
День 17 (пятница)						
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная	210	6,40	7,01	28,73	203,7 303
	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
	Сочни с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0 3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	13,61	10,32	46,02	443,41
ОБЕД	Суп с бобовыми	250	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	3,67	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 белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
ИТОГО ЗА ОБЕД	890	27,06	71,47	78,85	1204,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	40,67	81,79	124,87	1648,02	
День 19 (понедельник)						
ЗАВТРАК	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
	150	6,15	2,25	8,85	80,25	H
	Йогурт 1,5% жирности					
	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					
	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	16,63	13,61	71,42	588,35	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и говяжьей 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					
	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
	Плоды 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	39,92	52,91	145,57	1465,1	
День 20 (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
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	656	38,74	29,03	114,27	983,81	
ОБЕД	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					
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	25,61	25,37	95,53	837,16	
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
	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	Н
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,92	11,42	64,85	514,94	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	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	180	15,97	7,83	38,00	291,42	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 плодов	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Флоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	35,92	30,09	122,92	1034,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	56,84	41,51	187,77	1549,43	
День 22 (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	Н
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	14,98	9,58	53,22	414,1	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	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
	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	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	20,80	25,28	84,03	749,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	35,78	34,86	137,25	1163,29	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	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	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	29,90	27,79	112,91	876,33	
ОБЕД	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, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	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	Н

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	835	24,40	18,12	62,57	633,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	54,30	45,91	175,48	1510,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	28812	1003,43	1075,85	3345,13	31053,13	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1200,5	41,81	44,83	139,38	1293,88	