

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шико»



«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ Центр образования

г.о. Чапаевск

Директор



**20-дневное меню горячего питания**

детей с 7-11 лет, родители которых принимают участие СВО

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

2024/2025 учебный год.

«СОГЛАСОВАНО»  
Управляющий Совет  
ГБОУ СОШ «Центр образования»

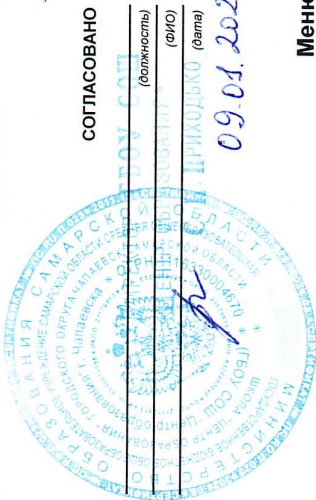
г. Чапаевск  
Председатель Управляющего Совета  
О.А. Карягина

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. СВО  
Зимне-весеннее

Прием 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
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
<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 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	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 белокочанной 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>100</b>	<b>10,34</b>	<b>12,52</b>	<b>10,99</b>	<b>163,75</b>	<b>268</b>

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>	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Макаронны отварные с сыром	40	5,08	4,60	0,28	63	209
Яйца вареные	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	60	6,36	9,91	17,78	186	6
БутерБрод с колбасой	<b>555</b>	<b>25,38</b>	<b>28,36</b>	<b>62,70</b>	<b>663,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>2,27</b>	<b>0,40</b>	<b>16,64</b>	<b>79,2</b>	<b>64</b>
Салат из моркови и кураги с йогуртом	250	2,57	2,78	15,70	109	112
Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Пюре картофельное	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
Тфетели 1-й вариант	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	200	0,24	0,14	27,84	115	344
Компот из яблок или слив	<b>890</b>	<b>20,19</b>	<b>17,90</b>	<b>95,81</b>	<b>749,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1405</b>	<b>45,57</b>	<b>46,26</b>	<b>158,51</b>	<b>1413,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
<b>День 4 (четверг)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
Кофейный напиток с молоком	100	9,60	13,84	26,90	271	420
Колбасные изделия запеченные в тесте	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	<b>580</b>	<b>22,93</b>	<b>27,86</b>	<b>86,54</b>	<b>801,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>250</b>	<b>5,50</b>	<b>5,27</b>	<b>16,53</b>	<b>148,25</b>	<b>102</b>
Суп картофельный с бобовыми	150	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Пюре картофельное	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	10,34	12,52	10,99	163,75	268
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	200	0,12	0,10	27,50	112	344
Компот из яблок или слив	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Овощи натуральные свежие (огурцы)						
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
<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>	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
Омлет натуральный	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Чай с сахаром						

	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>	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Птица тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Макаронные изделия отварные	150	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>24,46</b>	<b>20,50</b>	<b>75,85</b>	<b>704,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1401</b>	<b>52,43</b>	<b>47,10</b>	<b>152,51</b>	<b>1483,18</b>	
<b>День 7 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>635</b>	<b>18,56</b>	<b>13,48</b>	<b>74,03</b>	<b>602,96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	60	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	150	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>24,19</b>	<b>42,97</b>	<b>78,82</b>	<b>925,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>42,75</b>	<b>56,45</b>	<b>152,85</b>	<b>1528,58</b>	
<b>День 8 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>666</b>	<b>43,62</b>	<b>22,31</b>	<b>136,32</b>	<b>1032,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	60	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	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
<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>1522,67</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	82
	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>	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
	<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	
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	
<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	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	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	60,01 376
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
<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	7,2 71
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75 88
Плов из птицы или кролика	150	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
<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	118,6 382
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
<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	33,34 117
Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75 269
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
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60 H
<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	203,7 303
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
<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	549,25 119
Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75 269



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	Н
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Салат из белокачанной 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 Н
	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>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 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>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 Н
	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250 418
	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 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 Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 Н
<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>		60	1,31	3,25	6,27	59,6	145
	Салат из белокочанной капусты	250	2,03	5,10	11,97	107,25	196
	Рассольник ленинградский	100	10,92	12,32	19,23	226,51	234
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	150	15,97	7,83	38,00	291,42	199
	Пюре из бобовых с маслом	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	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Компот из плодов	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Фрукты или ягоды свежие	<b>990</b>	<b>35,92</b>	<b>30,09</b>	<b>122,92</b>	<b>1034,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1560</b>	<b>56,84</b>	<b>41,51</b>	<b>187,77</b>	<b>1549,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</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>		250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Суп картофельный с клецками	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Тертели 1-й вариант	150	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Пюре картофельное	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Хлеб ржано-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 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	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>		100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Птица или кролик, тушеные в соусе	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Макаронные изделия отварные	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						

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