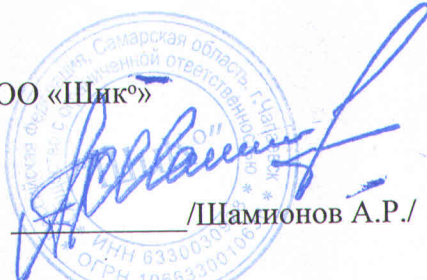



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»



/Шамионов А.Р./



«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ «Центр образования»

Директор



/С.И. Рейхофько



20-дневное меню горячего питания

детей возраста с 12 лет , многодетные

весенне-летний период, посещающих: ГБОУ СОШ «Центр образования» г.о. Чапаевск

2023 / 2024 учебный год.

«Согласовано»

на заседании Управляющего Совета
ГБОУ СОШ «Центр образования» г. Чапаевск
Самарской области
29 марта 2024 г.

Председатель Управляющего Совета
Меню- Ю.А. Метелица

Примерное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептур 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

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

УТВЕРЖДАЮ

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники старше 12 лет (Многодетные)
 я весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	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, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	28,71	47,03	91,08	983,8	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	300	1,47	4,93	6,10	76,25	98
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	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, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	30,18	51,96	97,18	1060,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	58,89	98,99	188,26	2043,85	
День 2 (вторник)							

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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	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)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	31,35	39,97	84,57	895,83	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,57	2,78	15,70	109	112
	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	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 свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	21,86	27,57	96,42	821,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	53,21	67,54	180,99	1716,99	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	34,02	31,06	92,36	827,08
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	37,13	39,24	109,55	990,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	71,15	70,30	201,91	1817,51	
День 4 (четверг)							

ЗАВТРАК	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	26,13	26,45	66,77	679,45	
ОБЕД	Рассольник	300	1,65	5,05	11,30	106	94
	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	27,78	31,50	78,07	785,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	53,91	57,95	144,84	1464,9	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	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
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	19,30	29,48	60,49	598,6
ОБЕД	Суп с бобовыми	300	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	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)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	29,76	87,24	96,92	1353,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	49,06	116,72	157,41	1952,01	
День 7 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Напиток витаминный	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
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	25,52	48,65	78,81	926,51	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,57	2,78	15,70	109	112
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Напиток витаминный	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
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	28,09	51,43	94,51	1035,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	53,61	100,08	173,32	1962,02	
День 8 (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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		731	38,35	40,21	92,78	955,81
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164	294
	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
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	33,05	46,30	100,11	1025,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1671	71,40	86,51	192,89	1981,77	
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217	289

	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,67	22,37	41,57	516,12	
ОБЕД	Суп с бобовыми	300	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217	289
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	28,13	73,77	63,46	1124,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	47,80	96,14	105,03	1641,09	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	70	10,23	7,74	19,60	189	223
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	100	2,78	4,87	19,25	132,27	181
	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
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,08	33,22	83,01	808,79
ОБЕД	Рассольник	300	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	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	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
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	70,62	50
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	32,40	40,33	107,96	970,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	59,48	73,55	190,97	1779,17	
День 11 (пятница)							

ЗАВТРАК	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
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	18,17	24,60	60,64	606,55	
ОБЕД	Борщ с картофелем	300	2,03	5,02	13,45	117	83
	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
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1055	22,71	33,67	98,26	877,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	40,88	58,27	158,90	1483,7	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	28,71	47,03	91,08	983,8
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	300	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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

ЗАВТРАК	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
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	18,17	24,60	60,64	606,55	
ОБЕД	Борщ с картофелем	300	2,03	5,02	13,45	117	83
	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
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1055	22,71	33,67	98,26	877,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	40,88	58,27	158,90	1483,7	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	28,71	47,03	91,08	983,8	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	300	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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

	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	24,21	29,07	101,09	851,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	45,83	48,43	189,17	1546,11	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	378
	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 ЗАВТРАК		705	23,90	33,51	69,05	708,15	
ОБЕД	Суп с бобовыми	300	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	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
Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	30,20	80,59	89,52	1264,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	54,10	114,10	158,57	1972,76	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	25,71	32,90	77,80	745,29	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,20	2,78	15,40	106	104
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73

	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		915	27,91	35,68	93,20	851,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	53,62	68,58	171,00	1596,58	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Фрукты 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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	25,02	45,14	76,44	893,44	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,57	2,78	15,70	109	112
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Фрукты 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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	27,59	47,92	92,14	1002,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	52,61	93,06	168,58	1895,88	
День 20 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	29,21	40,50	88,96	873,22	
ОБЕД	Суп картофельный со щавелем	300	2,10	5,17	13,20	117,75	100
	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67

	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	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		940	31,31	45,67	102,16	990,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	60,52	86,17	191,12	1864,19	
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	180	15,97	7,83	38,00	291,42	199
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		905	35,64	31,76	129,69	1027,65	
ОБЕД	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	15,97	7,83	38,00	291,42	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
Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	38,92	40,09	132,92	1134,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	74,56	71,85	262,61	2162,14	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	31,67	34,46	78,98	779,69	

ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,57	2,78	15,70	109	112
	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	34,98	37,29	101,57	937,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	66,65	71,75	180,55	1717,4	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	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
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	18,17	24,60	60,64	606,55
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	300	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Салат картофельный с огурцами	60	0,82	4,76	5,11	66,54	37
	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
	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	22,54	33,96	84,55	817,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	40,71	58,56	145,19	1423,89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		31631	1126,37	1597,99	3583,76	35899,43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1317,96	46,93	66,58	149,32	1495,81	