

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»



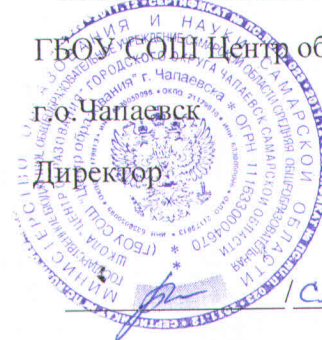
Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ Центр образования

г.о. Чапаевск

Директор



С.И. Приходько

20-дневное меню горячего питания

детей родители которых принимают участие в СВО старше 12 лет

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
Метелю Л.А. Метелица

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., Тутьян 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 родители которых участвуют в СВО старше 12 лет
 Весенне-летний

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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Бутерброд с сыром	570	27,98	31,33	100,42	907,71	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	0,69	5,76	2,07	61,5	115
ОБЕД	Суп с крупой и рыбными консервами	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Сосиски, сардельки отварные	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Каша рассыпчатая						
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Плоды или ягоды свежие					60	Н
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00			
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	28,20	48,79	89,15	1005,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	56,18	80,12	189,57	1913,01	
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
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,30	8,26	14,82	155	6
	Бутерброд с колбасой	550	27,01	28,24	63,02	726,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом						

	Суп с макаронными изделиями	300	2,85	6,09	15,60	140,4	111
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	134,7	312
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	110,6	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
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	21,43	26,92	96,91	845,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	48,44	55,16	159,93	1571,68	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	210	8,67	12,39	43,11	319,77	183
	Пицца школьная, 1 вариант	100	10,09	11,10	28,26	253	412
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	26,93	28,79	81,60	749,91	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Борщ с фасолью и картофелем	300	4,26	6,15	17,01	153,3	84
	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
	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
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	38,39	36,46	111,64	999,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	65,32	65,25	193,24	1749,89	
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	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 ЗАВТРАК	681	46,77	27,80	116,76	1014,37	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	300	2,43	6,12	14,37	128,7	96
	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
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	27,36	28,57	77,14	768,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1551	74,13	56,37	193,90	1782,52	
День 5 (пятница)							

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	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
		595	19,83	25,20	85,61	761,11	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						12	71
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90		
	Суп картофельный с бобовыми	300	6,60	6,33	19,83	177,9	102
	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 яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и алыча)	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)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
		970	33,92	32,99	113,94	957,26	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1565	53,75	58,19	199,55	1718,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7 (понедельник)							
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
	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
		620	22,58	17,00	76,60	661,55	
		100	2,73	7,19	14,54	133,8	73
ОБЕД	Икра кабачковая	300	2,85	6,09	15,60	140,4	111
	Суп с макаронными изделиями	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Сосиски, сардельки отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Макаронные изделия отварные	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Компот из крыжовника и черной смородины	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	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
		970	28,66	53,78	98,53	1096,23	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1590	51,24	70,78	175,13	1757,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
		566	34,34	20,33	89,42	790,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							

ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,7	88
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	19,32	203,75	269
	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,38	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
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	970	33,96	46,84	97,65	1043,66		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1536	68,30	67,17	187,07	1834,06		
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	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 из варенья	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	10,57	7,66	56,64	449,61		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп с бобовыми	300	8,58	57,78	18,75	659,1	119
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,36	13,40	17,38	248	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)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	905	30,16	81,08	64,76	1225,82		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485	40,73	88,74	121,40	1675,43		
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом или йогуртом)	120	13,37	9,11	42,13	304,5	223
	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
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	665	47,40	28,03	145,43	1078,65	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50
	Рассольник	300	1,98	6,06	13,56	127,2	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
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	970	33,33	40,48	109,12	998,66		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1635	80,73	68,51	254,55	2077,31		

День 11 (пятница)						203,7	303
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73		
	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
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271	420
		555	18,43	21,17	71,27	604,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,10	0,20	3,80	22	71
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	300	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	Борщ с капустой и картофелем	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Тефтели 1-й вариант	180	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						
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	20,23	26,71	73,55	713,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	38,66	47,88	144,82	1317,9	
День 13 (понедельник)						356,71	208
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Яйца вареные	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	Напиток из варенья	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	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Масло (порциями)	500	25,67	28,38	65,33	731,62	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	300	2,37	3,24	14,52	102,9	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
	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)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	29,88	46,27	101,60	1046,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	55,55	74,65	166,93	1778,32	
День 14 (вторник)						299,99	175
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45		
	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	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						

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		765	40,10	30,10	146,75	1074,14	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп из овощей	300	1,92	6,00	10,98	114,3	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	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	970	20,40	26,77	87,69	800,94		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	60,50	56,87	234,44	1875,08	
День 15 (среда)							
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
	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	531	20,11	20,44	27,08	484,06	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами	100	1,36	7,94	8,51	110,9	37
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,7	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
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	970	26,45	30,80	107,43	919,32		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1501	46,56	51,24	134,51	1403,38	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, 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	8,58	57,78	18,75	659,1	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

	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	33,29	87,10	87,98	1374,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	45,75	100,97	157,10	1950,17	
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	н
	Пицца школьная, 1 вариант	100	10,09	11,10	28,26	253	412
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	24,62	22,28	75,92	714,41	
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	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 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)	30	1,80	6,00	6,00	60	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	29,03	28,47	78,51	788,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	53,65	50,75	154,43	1502,42	
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 варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	16,43	13,61	69,14	577,15	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	300	2,85	6,09	15,60	140,4	111
	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
	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)	30	1,80	6,00	6,00	60	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	26,67	47,23	88,04	993,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	43,10	60,84	157,18	1570,99	
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	н
	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	418
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		626	37,06	28,70	113,55	914,84	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Суп картофельный со щавелем	300	2,52	6,21	15,84	14	100
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	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)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		992	30,40	43,59	101,64	1020,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1618	67,46	72,29	215,19	1935,5	
День 21 (среда)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150	120
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		780	39,57	23,67	132,80	970,94
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Рассольник ленинградский	300	2,43	6,12	14,37	128,7	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 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
Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1070	38,12	37,11	131,32	1115,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	77,69	60,78	264,12	2086,88	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом или йогуртом)	120	13,37	9,11	42,13	304,5	223
	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
	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	418
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	21,18	18,33	112,82	757,44
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,09	3,33	18,84	130,8	112
	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	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1055	39,43	40,52	117,16	1077,79	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	60,61	58,85	229,98	1835,23	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	210	8,30	10,5	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	Н
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	16,88	13,15	73,31	533,99	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Суп картофельный с клецками	300	4,26	5,52	22,56	173,1	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
	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
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	970	22,31	26,30	89,49	788,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	39,19	39,45	162,80	1322,03	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		31341	1127,54	1284,86	3695,84	34657,95	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1305,88	46,98	53,54	153,99	1444,08	