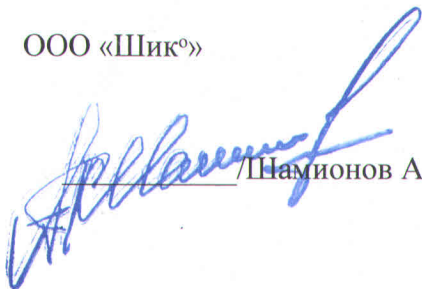


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»



Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ «Центр образования»

г.о. Чапаевск

Директор



С.И. Приходько
2 сентября 2024

20-дневное меню горячего питания

детей родители которых принимают участие в СВО старше 12 лет

осенне-зимний 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

02 «сентября» 2024 года

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

Пенкова (подпись)
02.09.24 (ФИО)
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

01.09.24 (подпись)
"ШКОЛ" (ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники СВО старше 12 лет, осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, 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	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 перловой	300	0,58	4,80	1,72	51,25	115
	Сосиски, сардельки отварные с соусом	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	Макаронны отварные с сыром	178	12,05	14,17	30,37	297,62	204
	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
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Бутерброд с колбасой	100	5,30	8,26	14,82	155	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	24,86	27,35	61,11	645,77	
ОБЕД	Салат из моркови и кураги с йогуртом	100	2,27	0,40	16,64	79,2	64
	Суп с макаронными изделиями	300	2,37	5,07	13,00	117	111
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312

	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	3,00	2,00	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	19,58	19,25	89,39	731,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1373	44,44	46,60	150,50	1377,66	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	210	5,80	10,67	41,48	286,36	175
	Пицца школьная, 1 вариант	86	8,68	9,55	24,30	217,58	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		526	22,65	25,52	76,01	681,08	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Борщ с фасолью и картофелем	300	3,55	5,12	14,18	127,75	84
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре из бобовых с маслом	180	13,30	6,52	31,67	242,85	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
	Фрукт	100	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		1060	53,21	30,12	154,48	1195,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	75,86	55,64	230,49	1876,94	
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	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	24,76	20,74	65,35	665,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1541	71,53	48,54	182,11	1679,38	
День 5 (пятница)							
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 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,93	27,86	86,54	801,7	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Суп картофельный с бобовыми	300	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Компот из яблок и слив	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)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	26,77	33,42	88,72	812,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	49,70	61,28	175,26	1614,06	
День 7 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	22,58	17,00	76,60	661,55	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Суп с макаронными изделиями	300	2,37	5,07	13,00	117	111
	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Компот из	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	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		820	24,19	42,97	78,82	925,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	46,77	59,97	155,42	1587,17	
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
	Гребешок из дрожжевого теста	80	7,34	11,30	40,24	292	417
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		446	21,68	29,63	71,66	752,4	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	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, 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

ИТОГО ЗА ОБЕД		835	25,51	31,10	77,15	809,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1281	47,19	60,73	148,81	1561,97	
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 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	10,57	7,66	56,64	449,61	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Суп с бобовыми	300	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 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	H
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	26,82	62,54	66,03	1072,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	37,39	70,20	122,67	1522,57	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
	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
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	21,63	24,73	91,93	741,85	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	70,62	50
	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	8,60	6,09	38,64	243,75	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	H
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	27,69	29,11	90,23	821,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	49,32	53,84	182,16	1563,48	
День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК	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	H
	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	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	20,18	21,50	72,19	675,81	
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	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	22,19	33,90	73,88	768,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1402	42,37	55,40	146,07	1444,52	
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 (перловой, овсяной, пшеничной)	300	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	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, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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 манная (с маслом и сахаром)	210	5,80	10,67	41,48	286,36	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
	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		755	39,83	29,59	144,78	1060,51
ОБЕД	Салат из моркови	100	0,82	0,06	7,69	54,74	62
	Суп из овощей	300	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	3,06	4,80	20,45	137,25	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		827	17,26	18,78	71,99	667,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1582	57,09	48,37	216,77	1727,99	
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
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
	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		581	19,76	23,19	26,23	503,81	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	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 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	22,43	15,17	75,34	648,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1371	42,19	38,36	101,57	1152,28	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, 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
	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	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	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	3,06	4,80	20,45	137,25	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,45	70,51	74,77	1177,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	41,91	84,38	143,89	1752,87	
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	86	8,68	9,55	24,30	217,58	412
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		556	23,21	20,73	71,96	678,99
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	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	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		860	29,19	31,56	88,77	841,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1416	52,40	52,29	160,73	1520,1	
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 кураги	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	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		620	16,43	13,61	69,14	577,15	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	300	2,37	5,07	13,00	117	111
	Сосиски, сардельки отварные с соусом	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	39,72	52,91	143,29	1453,9	
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	H
	Слойка с мясом	75	4,78	8,84	38,04	250	418
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		456	18,74	27,03	56,27	653,81	
ОБЕД	Суп картофельный со щавелем	300	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	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	45,61	27,37	153,53	1167,16	
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
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	9,13	3,82	27,00	179	406
	Напиток витаминизированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	23,25	11,14	80,99	586,19	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	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	13,30	6,52	31,67	242,85	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 свежих плодов	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	33,25	28,78	116,59	985,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	56,50	39,92	197,58	1572,11	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
	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
	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	14,21	16,23	99,42	656,64	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом	100	0,82	0,06	7,69	54,74	62
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,57	2,78	15,70	109	112
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		912	35,60	33,03	98,94	935,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1427	49,81	49,26	198,36	1591,98	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	210	8,30	10,58	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	H
	Крем творожный	150	6,15	2,25	8,85	80,25	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	16,88	13,15	73,31	533,99
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Суп картофельный с клецками	300	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	3,06	4,80	20,45	137,25	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	19,09	18,42	75,85	673,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	35,97	31,57	149,16	1207,73	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		29045	1007,24	1102,16	3342,47	31416,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1210,21	41,97	45,92	139,27	1309,01	