

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ШКОЛ»



«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ ООШ № 23

г.о. Чапаевск

Директор



**20-дневное меню горячего питания**

детей старше 12 лет

осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ ООШ № 23

г.о. Чапаевск

2024-2025 учебный год.

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)



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники старше 12 лет, осенне-зимний

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (по неделям)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>625</b>	<b>24,00</b>	<b>35,81</b>	<b>73,35</b>	<b>835,05</b>	<b>109</b>
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,57	2,78	15,70	109	112
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>875</b>	<b>26,57</b>	<b>38,59</b>	<b>89,05</b>	<b>944,05</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>50,57</b>	<b>74,40</b>	<b>162,40</b>	<b>1779,1</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронны 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
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376

	Бутерброд с колбасой	100	6,36	9,91	17,78	186,6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>28,07</b>	<b>29,89</b>	<b>65,98</b>	<b>757,44</b>
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,57	2,78	15,70	109,112
	Тертелья 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73278
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25312
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6342
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97H
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
	Хлеб пшеничный	100	2,27	0,40	16,64	79,264
	Салат из моркови и кураги с йогуртом	860	19,78	16,96	92,09	723,89
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1420</b>	<b>47,85</b>	<b>46,85</b>	<b>158,07</b>	<b>1481,33</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
<b>День 3 (среда)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75268
	Пюре из бобовых с маслом	180	13,30	6,52	31,67	242,85199
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>710</b>	<b>48,35</b>	<b>21,75</b>	<b>134,03</b>	<b>1008,51</b>
	Борщ с капустой и картофелем	300	1,80	4,93	10,92	103,7582
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75268
	Пюре из бобовых с маслом	180	13,30	6,52	31,67	242,85199
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330389
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,645
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1060</b>	<b>51,46</b>	<b>29,93</b>	<b>151,22</b>	<b>1171,86</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>99,81</b>	<b>51,68</b>	<b>285,25</b>	<b>2180,37</b>
<b>День 4 (четверг)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150290
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2388
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97H
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,271
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>22,45</b>	<b>15,60</b>	<b>52,62</b>	<b>552,96</b>
	Рассольник	300	1,65	5,05	11,30	106,94
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150290
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2388
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Овощи натуральные свежие (отруцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>24,10</b>	<b>20,65</b>	<b>63,92</b>	<b>658,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>46,55</b>	<b>36,25</b>	<b>116,54</b>	<b>1211,92</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>						<b>203,75</b>	<b>269</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	137,25	312
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	55,86	377
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	70,14	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	100	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	567	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>18,75</b>	<b>28,52</b>	<b>55,10</b>	<b>549,25</b>	<b>119</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми	300	7,15	48,15	15,62	100	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из свежих плодов (яблоко, 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>27,76</b>	<b>76,26</b>	<b>86,29</b>	<b>1203,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>46,51</b>	<b>104,78</b>	<b>141,39</b>	<b>1770,96</b>	
<b>День 7 (понедельник)</b>						<b>298,18</b>	<b>243</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	168,45	309
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,56	106,8	387
	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	70,14	Н	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	68,97	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	80,28	73
	Икра кабачковая	100	1,64	4,31	8,72	792,82	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>21,42</b>	<b>37,74</b>	<b>63,52</b>	<b>109</b>	<b>112</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,57	2,78	15,70	298,18	243
	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	168,45	309
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	106,8	387
	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
	Икра кабачковая	100	1,64	4,31	8,72	80,28	73
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>23,99</b>	<b>40,52</b>	<b>79,22</b>	<b>901,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>45,41</b>	<b>78,26</b>	<b>142,74</b>	<b>1694,64</b>	
<b>День 8 (вторник)</b>						<b>204,69</b>	<b>210</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>681</b>	<b>35,35</b>	<b>30,21</b>	<b>82,78</b>	<b>855,81</b>	
	Шиш из свежей капусты с картофелем	300	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты рубленые из птицы (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
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,67	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>875</b>	<b>24,32</b>	<b>31,56</b>	<b>79,81</b>	<b>818,62</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1556</b>	<b>59,67</b>	<b>61,77</b>	<b>162,59</b>	<b>1674,43</b>	
	<b>День 9 (среда)</b>						
	Рагу из птицы	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>19,67</b>	<b>22,37</b>	<b>41,57</b>	<b>516,12</b>	
	Суп с бобовыми	300	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,21	217	289
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>785</b>	<b>25,02</b>	<b>60,86</b>	<b>63,86</b>	<b>1041,96</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1285</b>	<b>44,69</b>	<b>83,23</b>	<b>105,43</b>	<b>1558,08</b>	
	<b>День 10 (четверг)</b>						
	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	Н
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>655</b>	<b>21,63</b>	<b>24,73</b>	<b>91,93</b>	<b>741,85</b>	

<b>ОБЕД</b>	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 вязом)	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 свежкы с сыром и чесноком	100	4,51	7,86	7,25	117,7 50
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>860</b>	<b>29,49</b>	<b>32,25</b>	<b>93,13</b>	<b>868,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1515</b>	<b>51,12</b>	<b>56,98</b>	<b>185,06</b>	<b>1610,56</b>	
<b>День 11 (Пятница)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174,76
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25 312
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>575</b>	<b>20,29</b>	<b>28,83</b>	<b>50,09</b>	<b>610,37</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с картофелем	300	2,03	5,02	13,45	117,83
	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174,76
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25 312
	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
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100 Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>925</b>	<b>23,52</b>	<b>34,65</b>	<b>81,44</b>	<b>821,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>43,81</b>	<b>63,48</b>	<b>131,53</b>	<b>1431,74</b>	
<b>День 13 (Понедельник)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>625</b>	<b>24,00</b>	<b>35,81</b>	<b>73,35</b>	<b>835,05</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	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
	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
<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>1500</b>	<b>49,98</b>	<b>74,32</b>	<b>158,80</b>		<b>1755,85</b>	
<b>День 14 (вторник)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	210	7,16	11,19	44,90		310,23	182
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01		60,01	376
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>755</b>	<b>41,19</b>	<b>30,11</b>	<b>148,20</b>		<b>1084,38</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	300	1,60	5,00	9,15		95,25	99
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45		137,25	312
	Тертелья 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75		142,73	278
	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,23	0,09	11,48		81,7	62
	Компот из плодов или ягод сушеных (Черносслив 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>860</b>	<b>17,67</b>	<b>18,81</b>	<b>75,78</b>		<b>694,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1615</b>	<b>58,86</b>	<b>48,92</b>	<b>223,98</b>		<b>1778,82</b>	
<b>День 15 (среда)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Плов из птицы	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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14		7,2	71
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,38</b>	<b>10,18</b>	<b>66,68</b>		<b>553,92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,77	4,95	7,90		89,75	88
	Плов из птицы	180	15,25	9,41	32,17		274,81	291
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14		7,2	71
	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>750</b>	<b>22,15</b>	<b>15,13</b>	<b>74,58</b>		<b>643,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>42,53</b>	<b>25,31</b>	<b>141,26</b>		<b>1197,59</b>	
<b>День 16 (четверг)</b>								



<b>ЗАВТРАК</b>	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	
	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>20,29</b>	<b>22,55</b>	<b>54,97</b>		<b>580,7</b>		
<b>ОБЕД</b>	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	3,06	4,80	20,45		137,25	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>26,59</b>	<b>69,63</b>	<b>75,44</b>		<b>1137,16</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>46,88</b>	<b>92,18</b>	<b>130,41</b>		<b>1717,86</b>	
	<b>День 17 (пятница)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99		163,75	268	
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44		168,45	309	
	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56		106,8	387	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>23,03</b>	<b>27,68</b>	<b>75,34</b>		<b>678,11</b>		
<b>ОБЕД</b>	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	5,52	4,51	26,44		168,45	309	
	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	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>25,23</b>	<b>30,46</b>	<b>90,74</b>		<b>784,11</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>48,26</b>	<b>58,14</b>	<b>166,08</b>		<b>1462,22</b>	
	<b>День 19 (понедельник)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44		168,45	309	
	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45		298,18	243	
	Плоды или ягоды свежие	215	0,06	0,02	15,01		60,01	376	
	Хлеб пшеничный	100	1,20	0,80	17,90		94	338	
	Хлеб ржано-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>625</b>	<b>20,92</b>	<b>34,23</b>	<b>61,15</b>	<b>759,75</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,57	2,78	15,70	109	112
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
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>875</b>	<b>23,49</b>	<b>37,01</b>	<b>76,85</b>	<b>868,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>44,41</b>	<b>71,24</b>	<b>138,00</b>	<b>1628,5</b>	
<b>День 20 (Вторник)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>710</b>	<b>43,65</b>	<b>21,32</b>	<b>141,00</b>	<b>1009,41</b>	
Суп картофельный со шавелем	300	2,10	5,17	13,20	117,75	100
Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
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>960</b>	<b>45,75</b>	<b>26,49</b>	<b>154,20</b>	<b>1127,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1670</b>	<b>89,40</b>	<b>47,81</b>	<b>295,20</b>	<b>2136,57</b>	
<b>День 21 (Среда)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
Компот из свежих плодов (Черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
Йогурт 1,5% жирности	95	3,89	1,42	5,61	50,82	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>605</b>	<b>32,60</b>	<b>21,05</b>	<b>86,06</b>	<b>775,89</b>	
Рассолыник 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
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	
		960	33,25	28,78	116,59		985,92	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>1565</b>	<b>65,85</b>	<b>49,83</b>	<b>202,65</b>		<b>1761,81</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
	<b>День 22 (четверг)</b>						159,261	
<b>ЗАВТРАК</b>	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81		168,45	309
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44		314	3
	Бульброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66			
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>595</b>	<b>32,21</b>	<b>30,19</b>	<b>75,55</b>		<b>771,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,57	2,78	15,70		109	112
	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,23	0,09	11,48		81,7	62
	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
	Бульброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66		314	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>945</b>	<b>36,01</b>	<b>33,06</b>	<b>102,73</b>		<b>962,3</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1540</b>	<b>68,22</b>	<b>63,25</b>	<b>178,28</b>		<b>1733,9</b>	
	<b>День 23 (пятница)</b>						142,73	278
<b>ЗАВТРАК</b>	Тертель 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75		137,25	312
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45			
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>575</b>	<b>17,56</b>	<b>23,64</b>	<b>56,56</b>		<b>579,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	300	3,55	4,60	18,80		144,25	108
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14		7,2	71
	Тертель 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75		142,73	278
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45		137,25	312
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослав 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>820</b>	<b>18,81</b>	<b>18,38</b>	<b>75,09</b>		<b>668,94</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1395</b>	<b>36,37</b>	<b>42,02</b>	<b>131,65</b>		<b>1248,04</b>	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	29556	1086,75	1230,70	3357,31		32814,29
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1231,5	45,28	51,28	139,89		1367,26