

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор



/Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ № 3

г.о. Чапаевск

Директор



/Кочеткова Е.А./

**20-дневное меню горячего питания**

детей родители которых принимают участие в СВО старше 12 лет  
весенне-летний период, посещающих: ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск

2024 учебный год.

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, СТИ. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



	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	164,7	312
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики и г. 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
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>970</b>	<b>21,43</b>	<b>26,92</b>	<b>96,91</b>	<b>845,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>48,44</b>	<b>55,16</b>	<b>159,93</b>	<b>1571,68</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>26,93</b>	<b>28,79</b>	<b>81,60</b>	<b>749,91</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	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	н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>970</b>	<b>38,39</b>	<b>36,46</b>	<b>111,64</b>	<b>999,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>65,32</b>	<b>65,25</b>	<b>193,24</b>	<b>1749,89</b>	
<b>День 4 (четверг)</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
	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	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 ЗАВТРАК</b>		<b>681</b>	<b>46,77</b>	<b>27,80</b>	<b>116,76</b>	<b>1014,37</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	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	н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>27,36</b>	<b>28,57</b>	<b>77,14</b>	<b>768,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1551</b>	<b>74,13</b>	<b>56,37</b>	<b>193,90</b>	<b>1782,52</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181
	Чай с сахаром, варенье, 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>19,83</b>	<b>25,20</b>	<b>85,61</b>	<b>761,11</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>970</b>	<b>33,92</b>	<b>32,99</b>	<b>113,94</b>	<b>957,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1565</b>	<b>53,75</b>	<b>58,19</b>	<b>199,55</b>	<b>1718,37</b>	
<b>День 7 (понедельник)</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>22,58</b>	<b>17,00</b>	<b>76,60</b>	<b>661,55</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,8	73
	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
	Компот из крыжовника и черной смородины	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
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>970</b>	<b>28,66</b>	<b>53,78</b>	<b>98,53</b>	<b>1096,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590</b>	<b>51,24</b>	<b>70,78</b>	<b>175,13</b>	<b>1757,78</b>	
<b>День 8 (вторник)</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>566</b>	<b>34,34</b>	<b>20,33</b>	<b>89,42</b>	<b>790,4</b>	

ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,67	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	10,32	203,75	169
	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	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
	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)							
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	Н
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271	420
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>18,43</b>	<b>21,17</b>	<b>71,27</b>	<b>604,85</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	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
	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
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>985</b>	<b>20,23</b>	<b>26,71</b>	<b>73,55</b>	<b>713,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>38,66</b>	<b>47,88</b>	<b>144,82</b>	<b>1317,9</b>	
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
	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
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>25,67</b>	<b>28,38</b>	<b>65,33</b>	<b>731,62</b>	
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
	Фрукты 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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>985</b>	<b>29,88</b>	<b>46,27</b>	<b>101,60</b>	<b>1046,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>55,55</b>	<b>74,65</b>	<b>166,93</b>	<b>1778,32</b>	
День 14 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	175
	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

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>765</b>	<b>40,10</b>	<b>30,10</b>	<b>146,75</b>	<b>1074,14</b>	
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	100	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>970</b>	<b>20,40</b>	<b>26,77</b>	<b>87,69</b>	<b>800,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>60,50</b>	<b>56,87</b>	<b>234,44</b>	<b>1875,08</b>	
<b>День 15 (среда)</b>							
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	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>531</b>	<b>20,11</b>	<b>20,44</b>	<b>27,08</b>	<b>484,06</b>
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	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>970</b>	<b>26,45</b>	<b>30,80</b>	<b>107,43</b>	<b>919,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1501</b>	<b>46,56</b>	<b>51,24</b>	<b>134,51</b>	<b>1403,38</b>	
<b>День 16 (четверг)</b>							
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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>15,46</b>	<b>13,87</b>	<b>69,12</b>	<b>575,71</b>
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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1170</b>	<b>36,47</b>	<b>130,20</b>	<b>100,75</b>	<b>1170,00</b>



	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>970</b>	<b>0,29</b>	<b>87,10</b>	<b>87,98</b>	<b>1374,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>45,75</b>	<b>100,97</b>	<b>157,10</b>	<b>1950,17</b>	
<b>День 17 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>24,62</b>	<b>22,28</b>	<b>75,92</b>	<b>714,41</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>885</b>	<b>29,03</b>	<b>28,47</b>	<b>78,51</b>	<b>788,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>53,65</b>	<b>50,75</b>	<b>154,43</b>	<b>1502,42</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
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>16,43</b>	<b>13,61</b>	<b>69,14</b>	<b>577,15</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>985</b>	<b>26,67</b>	<b>47,23</b>	<b>88,04</b>	<b>993,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1605</b>	<b>43,10</b>	<b>60,84</b>	<b>157,18</b>	<b>1570,99</b>	
<b>День 20 (вторник)</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
	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

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>626</b>	<b>37,06</b>	<b>28,70</b>	<b>113,55</b>	<b>914,84</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Суп картофельный со щавелем	300	2,52	6,21	15,84	111,3	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	292,1	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>992</b>	<b>30,40</b>	<b>43,59</b>	<b>101,64</b>	<b>1020,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1618</b>	<b>67,46</b>	<b>72,29</b>	<b>215,19</b>	<b>1935,5</b>	
<b>День 21 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>780</b>	<b>39,57</b>	<b>23,67</b>	<b>132,80</b>	<b>970,94</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
Фрукты 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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1070</b>	<b>38,12</b>	<b>37,11</b>	<b>131,32</b>	<b>1115,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1850</b>	<b>77,69</b>	<b>60,78</b>	<b>264,12</b>	<b>2086,88</b>	
<b>День 22 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Залеканка 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>21,18</b>	<b>18,33</b>	<b>112,82</b>	<b>757,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1055</b>	<b>39,43</b>	<b>40,52</b>	<b>117,16</b>	<b>1077,79</b>	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	60,61	58,85	229,98	1835,23	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	210	8,30	10,8	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	