

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Шик»»



«УТВЕРЖДАЮ»

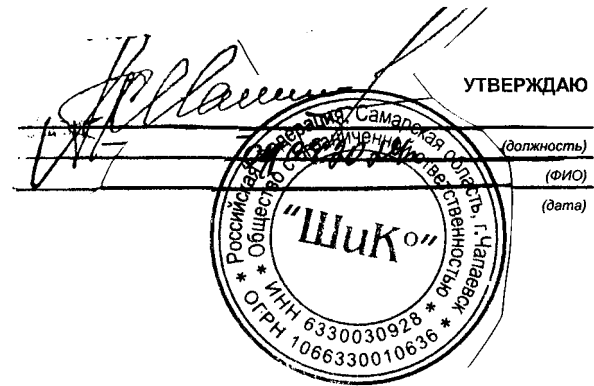
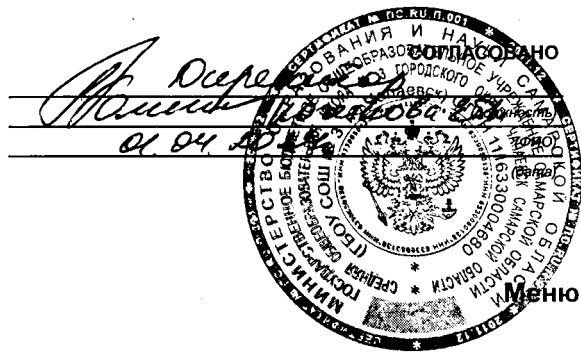
Директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск

Колеткова Е.А.

2024г

### Примерное 10-дневное меню

для школьников старше 12 лет (многодетные) весенне-летний период,  
посещающих ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  
2024 учебный год.



Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1(понедельник)</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>705</b>	<b>28,71</b>	<b>47,03</b>	<b>91,08</b>	<b>983,8</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>955</b>	<b>30,18</b>	<b>51,96</b>	<b>97,18</b>	<b>1060,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>58,89</b>	<b>98,99</b>	<b>188,26</b>	<b>2043,85</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
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>31,35</b>	<b>39,97</b>	<b>84,57</b>	<b>895,83</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	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>21,86</b>	<b>27,57</b>	<b>96,42</b>	<b>821,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1495</b>	<b>53,21</b>	<b>67,54</b>	<b>180,99</b>	<b>1716,99</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>34,02</b>	<b>31,06</b>	<b>92,36</b>	<b>827,08</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>37,13</b>	<b>39,24</b>	<b>109,55</b>	<b>990,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530</b>	<b>71,15</b>	<b>70,30</b>	<b>201,91</b>	<b>1817,51</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>26,13</b>	<b>26,45</b>	<b>66,77</b>	<b>679,45</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>27,78</b>	<b>31,50</b>	<b>78,07</b>	<b>785,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>53,91</b>	<b>57,95</b>	<b>144,84</b>	<b>1464,9</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>19,30</b>	<b>29,48</b>	<b>60,49</b>	<b>598,6</b>
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>29,76</b>	<b>87,24</b>	<b>96,92</b>	<b>1353,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>49,06</b>	<b>116,72</b>	<b>157,41</b>	<b>1952,01</b>	
<b>День 7 (понедельник)</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>25,52</b>	<b>48,65</b>	<b>78,81</b>	<b>926,51</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>28,09</b>	<b>51,43</b>	<b>94,51</b>	<b>1035,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>53,61</b>	<b>100,08</b>	<b>173,32</b>	<b>1962,02</b>	
<b>День 8 (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
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>731</b>	<b>38,35</b>	<b>40,21</b>	<b>92,78</b>	<b>955,81</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>33,05</b>	<b>46,30</b>	<b>100,11</b>	<b>1025,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1671</b>	<b>71,40</b>	<b>86,51</b>	<b>192,89</b>	<b>1981,77</b>	
<b>День 9 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,67</b>	<b>22,37</b>	<b>41,57</b>	<b>516,12</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>28,13</b>	<b>73,77</b>	<b>63,46</b>	<b>1124,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>47,80</b>	<b>96,14</b>	<b>105,03</b>	<b>1641,09</b>	
<b>День 10 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>27,08</b>	<b>33,22</b>	<b>83,01</b>	<b>808,79</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	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>32,40</b>	<b>40,33</b>	<b>107,96</b>	<b>970,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>59,48</b>	<b>73,55</b>	<b>190,97</b>	<b>1779,17</b>	
<b>День 11 (пятница)</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>605</b>	<b>18,17</b>	<b>24,60</b>	<b>60,64</b>	<b>606,55</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1055</b>	<b>22,71</b>	<b>33,67</b>	<b>98,26</b>	<b>877,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>40,88</b>	<b>58,27</b>	<b>158,90</b>	<b>1483,7</b>	
<b>День 13 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>705</b>	<b>28,71</b>	<b>47,03</b>	<b>91,08</b>	<b>983,8</b>
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>955</b>	<b>30,69</b>	<b>49,73</b>	<b>103,18</b>	<b>1069,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>59,40</b>	<b>96,76</b>	<b>194,26</b>	<b>2053,35</b>	
<b>День 14 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	210	5,80	10,67	41,48	286,36	175
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>765</b>	<b>38,19</b>	<b>32,95</b>	<b>142,92</b>	<b>1034,91</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	300	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	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)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>20,79</b>	<b>29,73</b>	<b>85,27</b>	<b>789,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1665</b>	<b>58,98</b>	<b>62,68</b>	<b>228,19</b>	<b>1824,12</b>	
<b>День 15 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229	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)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>21,62</b>	<b>19,36</b>	<b>88,08</b>	<b>694,91</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229	291
	Салат картофельный с огурцами	60	0,82	4,76	5,11	66,54	37
	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)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>24,21</b>	<b>29,07</b>	<b>101,09</b>	<b>851,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>45,83</b>	<b>48,43</b>	<b>189,17</b>	<b>1546,11</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	3,67	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>705</b>	<b>23,90</b>	<b>33,51</b>	<b>69,05</b>	<b>708,15</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	3,67	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>30,20</b>	<b>80,59</b>	<b>89,52</b>	<b>1264,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1645</b>	<b>54,10</b>	<b>114,10</b>	<b>158,57</b>	<b>1972,76</b>	
<b>День 17 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>665</b>	<b>25,71</b>	<b>32,90</b>	<b>77,80</b>	<b>745,29</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	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>915</b>	<b>27,91</b>	<b>35,68</b>	<b>93,20</b>	<b>851,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>53,62</b>	<b>68,58</b>	<b>171,00</b>	<b>1596,58</b>	
<b>День 19 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>705</b>	<b>25,02</b>	<b>45,14</b>	<b>76,44</b>	<b>893,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>955</b>	<b>27,59</b>	<b>47,92</b>	<b>92,14</b>	<b>1002,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>52,61</b>	<b>93,06</b>	<b>168,58</b>	<b>1895,88</b>	
<b>День 20 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>690</b>	<b>29,21</b>	<b>40,50</b>	<b>88,96</b>	<b>873,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>31,31</b>	<b>45,67</b>	<b>102,16</b>	<b>990,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1630</b>	<b>60,52</b>	<b>86,17</b>	<b>191,12</b>	<b>1864,19</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	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>905</b>	<b>35,64</b>	<b>31,76</b>	<b>129,69</b>	<b>1027,65</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1040</b>	<b>38,92</b>	<b>40,09</b>	<b>132,92</b>	<b>1134,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1945</b>	<b>74,56</b>	<b>71,85</b>	<b>262,61</b>	<b>2162,14</b>	
<b>День 22 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>635</b>	<b>31,67</b>	<b>34,46</b>	<b>78,98</b>	<b>779,69</b>	

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 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>34,98</b>	<b>37,29</b>	<b>101,57</b>	<b>937,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>66,65</b>	<b>71,75</b>	<b>180,55</b>	<b>1717,4</b>	
<b>День 23 (пятница)</b>							
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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>605</b>	<b>18,17</b>	<b>24,60</b>	<b>60,64</b>	<b>606,55</b>
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>915</b>	<b>22,54</b>	<b>33,96</b>	<b>84,55</b>	<b>817,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>40,71</b>	<b>58,56</b>	<b>145,19</b>	<b>1423,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>31631</b>	<b>1126,37</b>	<b>1597,99</b>	<b>3583,76</b>	<b>35899,43</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1317,96</b>	<b>46,93</b>	<b>66,58</b>	<b>149,32</b>	<b>1495,81</b>	