

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»


 /Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ №3

Ч.о. Директор



Рахметова Н.И.

20-дневное меню горячего питания

детей с ОВЗ старше 12 лет в осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск

2024 учебный год.

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапиной 2004года
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Н.А. Лупея 1997г.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники старше 12 лет ОБЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная(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
	Бутерброд с сыром	100	6,96	9,96	17,80	188,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	23,34	24,69	88,56	782,11	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Суп с крупой и рыбными консервами	250	0,58	4,80	1,72	51,25	115
	Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Чай с сахаром	215	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
Флоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	26,28	44,92	95,34	1013,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	49,62	69,61	183,90	1795,48	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	185	12,52	14,73	31,56	309,32	204
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	70	10,23	7,74	19,60	189	223
	Компот из изюма	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 ЗАВТРАК		515	27,14	23,20	76,11	735,83	

ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом	100	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117	111
	Тефтели из говядины с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	278
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Компот из сливы	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	18,79	19,72	80,61	715,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	45,93	42,92	156,72	1451,81	
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	68	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
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 капустой и картофелем	250	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	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)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	36,21	38,12	106,48	965,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	63,14	66,91	188,08	1715,77	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Ватрушки с повидлом	70	6,41	3,81	20,26	140,28	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		631	40,37	24,00	96,49	874,09	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Птица или кролик, тушеные 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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Напиток из кураги	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,06	20,64	63,45	653,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1421	64,43	44,64	159,94	1527,1	

День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	210	6,12	10,71	42,35	290,99	181
	Чай с сахаром	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	H
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	19,83	25,20	85,61	761,11	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Колбаса отварная с соусом	100	8,82	18,90	3,30	220	252
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Чай с сахаром	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1025	49,62	43,73	157,28	1357,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	69,45	68,93	242,89	2118,23	
День 7 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	210	8,30	10,58	48,82	323,59	173
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	H
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	22,58	17,00	76,60	661,55	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Суп с макаронными изделиями и говядиной туш.	250	2,37	5,07	13,00	117	111
	Сосиски 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
	Напиток Витошка	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	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		890	24,19	42,97	78,82	925,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	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 сливы	200	0,44	0,16	28,20	116,6	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		566	34,34	20,33	89,42	790,4	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Котлеты куриные (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	30,09	38,63	82,34	916,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1466	64,43	58,96	171,76	1707,36	
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая, рисовая	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
	Сочни с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0	3
	Напиток Витошка	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	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	180	12,56	11,72	15,21	217	289
	Чай с сахаром	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
		Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	28,13	73,77	63,46	1124,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	38,70	81,43	120,10	1574,58	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (джемом)	120	13,37	9,11	42,13	304,5	223
	Чай с молоком	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	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	42,76	21,39	133,57	953,05	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,71	4,72	4,35	70,62	50
	Рассольник	250	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, пшенная	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из изюма	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		890	27,69	29,11	90,23	821,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	70,45	50,50	223,80	1774,68	

День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая с овсянной крупой	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	18,43	21,17	71,27	604,85	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	10,92	12,32	19,23	226,51	234
	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	H
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		1005	22,40	26,75	91,13	820,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	40,83	47,92	162,40	1425,08	
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 кураги	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
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,67	28,38	65,33	731,62	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбными консервами	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	25,98	38,51	85,45	920,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	51,65	66,89	150,78	1652,42	
День 14 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	210	6,07	11,18	43,45	299,99	175
	Чай с сахаром	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	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		765	35,46	23,46	134,89	948,54	

ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом	100	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	278
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Компот из изюма	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		900	17,92	19,59	72,16	676,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	53,38	43,05	207,05	1624,57	
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
	Чай с сахаром	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		531	20,11	20,44	27,08	484,06	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами	100	0,82	4,76	5,11	66,54	37
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Плов из птицы или кролика	200	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	21,21	19,07	91,09	751,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1441	41,32	39,51	118,17	1235,26	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	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
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	250	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		890	26,45	70,51	74,77	1177,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	41,91	84,38	143,89	1752,87	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая	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	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	250	5,25	2,50	11,75	102,5	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
	Чай с сахаром	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		855	28,08	31,06	74,87	773,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	52,70	53,34	150,79	1488,23	
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 или Ряженка	150	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		620	16,08	16,36	68,29	596,9
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117	111
	Сосиски 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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	23,29	39,30	74,15	876,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	39,37	55,66	142,44	1473,65	
День 20 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139	429
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		601	36,18	22,92	99,41	803,84
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Салюнка домашняя	250	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 гречневая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302

	Чай с клюквой	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		952	26,47	35,33	85,27	888,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1553	62,65	58,25	184,68	1692,2	
День 21 (среда)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	210	4,60	3,99	15,08	126	120
	Бутерброд с сыром	100	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	Напиток Витошка	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	17,05	24,27	70,07	591,34	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Рассольник ленинградский	250	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	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	33,25	28,78	116,59	985,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	50,30	53,05	186,66	1577,26	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с джемом)	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	36,40	11,49	132,78	837,44	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом	100	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	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	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	30,88	26,38	86,28	804,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	67,28	37,87	219,06	1641,46	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая овсянная	210	8,30	10,58	48,82	323,59	173
	Чай с сахаром	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	13,73	20,90	74,46	553,74	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами	100	0,82	4,76	5,11	66,54	37
	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	278
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Компот из изюма	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		900	19,95	23,90	80,03	742,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	33,68	44,80	154,49	1296,29	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		29081	1047,99	1128,59	3423,02	32111,47	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1211,71	43,67	47,02	142,63	1337,98	