

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»



Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ №3

Директор

И.о.



Радеева И.И.

20-дневное меню горячего питания

детей 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. Лапшиной 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	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
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	24,00	35,81	73,35	835,05	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1,47	4,93	6,10	76,25	98
	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
	Плоды 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	25,47	40,74	79,45	911,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	49,47	76,55	152,80	1746,35	
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
	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 изюма	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	27,14	23,20	76,11	735,83	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	Салат из моркови с сахаром	100	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	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 сливы	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	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 ОБЕД		900	18,99	17,43	83,31	707,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	46,13	40,63	159,42	1443,81	
День 3 (среда)							

ЗАВТРАК	Котлеты (с соусом) из говядины	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
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	31,35	29,75	86,03	778,51	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Котлеты (с соусом) из говядины	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
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	34,46	37,93	103,22	941,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	65,81	67,68	189,25	1720,37	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	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
	Напиток из сушеных плодов абрикоса	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 ЗАВТРАК		540	22,03	15,54	51,48	545,76	
ОБЕД	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106	94
	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
	Напиток из сушеных плодов абрикоса	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		790	23,68	20,59	62,78	651,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	45,71	36,13	114,26	1197,52	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	210	7,16	11,19	44,90	310,23	182
	Бутерброд с ветчиной из индейки	100	6,36	9,91	17,78	186	6
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	17,15	22,22	96,22	720,38	
ОБЕД	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Колбаса отварная с соусом	100	8,82	18,90	3,30	220	252
	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		1025	31,27	84,61	98,37	1428,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	48,42	106,83	194,59	2148,5	
День 7 (понедельник)							

ЗАВТРАК	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 витаминный "Витошка"	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	21,42	37,74	63,52	792,82	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	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 витаминный "Витошка"	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	23,99	40,52	79,22	901,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	45,41	78,26	142,74	1694,64	
День 8 (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
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		721	35,35	30,21	82,78	855,81	
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты 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
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	28,34	35,08	82,38	877,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1581	63,69	65,29	165,16	1733,02	
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	200	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	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 ЗАВТРАК		525	19,67	22,37	41,57	516,12
ОБЕД	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Рагу из птицы	200	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	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		875	28,13	73,77	63,46	1124,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	47,80	96,14	105,03	1641,09	
День 10 (четверг)							

ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	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	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	100	6,96	9,96	17,80	188,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	24,08	23,22	73,01	708,79	
ОБЕД	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	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из плодов или ягод сушеных (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	100	2,71	4,72	4,35	70,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,69	29,11	90,23	821,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	51,77	52,33	163,24	1530,42	
День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК	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
	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 ЗАВТРАК		655	22,29	28,57	83,94	756,88	
ОБЕД	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,45	117	83
	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
	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
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		1005	22,63	26,84	93,66	833,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	44,92	55,41	177,60	1590,36	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	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	0,06	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	24,00	35,81	73,35	835,05	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой 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
	Чай с сахаром	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

ИТОГО ЗА ОБЕД		905	25,98	38,51	85,45	920,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	49,98	74,32	158,80	1755,85	
День 14 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	5,80	10,67	41,48	286,36	175
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		755	35,19	22,95	132,92	934,91	
ОБЕД	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	278
	Салат из моркови с сахаром	100	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Компот из плодов или ягод сушеных (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		900	17,92	19,59	72,16	676,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	53,11	42,54	205,08	1610,94	
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	180	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	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 ЗАВТРАК		540	18,62	9,36	78,08	594,91	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Плов из птицы или кролика	180	12,71	7,85	26,81	229	291
	Салат картофельный с огурцами	100	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	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		890	21,21	19,07	91,09	751,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	39,83	28,43	169,17	1346,11	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Котлеты из птицы (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре картофельное	150	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	215	1,53	1,35	15,91	80,99	378
	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		625	20,29	22,55	54,97	580,7	
ОБЕД	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Котлеты из птицы (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	150	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,59	69,63	75,44	1137,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	46,88	92,18	130,41	1717,86	
День 17 (пятница)							

ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Котлеты из говядины (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Чай с сахаром	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	21,61	21,99	62,51	611,6	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106	104
	Котлеты из говядины (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		8325	23,81	24,77	77,91	717,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	45,42	46,76	140,42	1329,2	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Чай с сахаром	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	20,92	34,23	61,15	759,75	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	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
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	23,49	37,01	76,85	868,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	44,41	71,24	138,00	1628,5	
День 20 (вторник)							
ЗАВТРАК	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
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,12	0,02	13,70	55,86	378
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	24,50	29,28	71,23	724,47	
ОБЕД	Салюнка домашняя	250	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
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,12	0,02	13,70	55,86	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	26,60	34,45	84,43	842,22	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	51,10	63,73	155,66	1566,69
День 21 (Среда)						
ЗАВТРАК	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	200	0,44	0,16	28,20	116,6 342
	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
	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		855	29,97	20,45	113,36	879,08
ОБЕД	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
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6 45
	Компот из свежих плодов	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
	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:		1845	63,22	49,23	229,95	1865
День 22 (четверг)						
ЗАВТРАК	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	6,96	9,96	17,80	188,4 3
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	27,57	23,55	63,69
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109 112
	Салат из моркови	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	150	5,52	4,51	26,44	168,45 309
	Бутерброд с сыром	100	6,96	9,96	17,80	188,4 3
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД		935	30,88	26,38	86,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	58,45	49,93	149,97	1450,02
День 23 (пятница)						
ЗАВТРАК	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 плодов или ягод сушеных (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 ЗАВТРАК		550	15,58	14,54	56,12
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25 108
	Салат картофельный с огурцами	100	0,82	4,76	5,11	66,54 37
	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 плодов или ягод сушеных (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		885	19,95	23,90	80,03	742,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	35,53	38,44	136,15	1274,31

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	29236	997,06	1232,05	3177,70	31990,56
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1218,17	41,54	51,34	132,40	1332,94