

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор



*[Signature]*  
/Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ № 3

г.о. Чапаевск

*И.о. Директор*



*[Signature]*  
Ретина Е.В.

**20-дневное меню горячего питания**

детей старше 12 лет

осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск

2024-2025 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 ,СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



	Бутерброд с колбасой	100	6,36	9,91	17,78	186,6	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>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,57	2,78	15,70	109	112
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	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
	Салат из моркови и кураги с йогуртом	100	2,27	0,40	16,64	79,2	64
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>19,78</b>	<b>16,96</b>	<b>92,09</b>	<b>723,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420</b>	<b>47,85</b>	<b>46,85</b>	<b>158,07</b>	<b>1481,33</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	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>710</b>	<b>48,35</b>	<b>21,75</b>	<b>134,03</b>	<b>1008,51</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	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
<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, тушенные 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 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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>22,45</b>	<b>15,60</b>	<b>52,62</b>	<b>552,96</b>
<b>ОБЕД</b>	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	5,52	4,51	26,44	168,45	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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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>ЗАВТРАК</b>	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
	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
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>18,75</b>	<b>28,52</b>	<b>55,10</b>	<b>567</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми	300	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	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 (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>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>ЗАВТРАК</b>	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
	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 ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>21,42</b>	<b>37,74</b>	<b>63,52</b>	<b>792,82</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
	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>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>	
<b>ОБЕД</b>	Щи 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 рубленные 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>							
<b>ЗАВТРАК</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>
<b>ОБЕД</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>							
<b>ЗАВТРАК</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>	

ОБЕД	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 (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
	Салат из свеклы 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>							
ЗАВТРАК	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>	
ОБЕД	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>							
ЗАВТРАК	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>
ОБЕД	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
	Тефтели 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 (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
<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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	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
Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	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
		215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Фрукты 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 ЗАВТРАК</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	625	20,92	34,23	61,15	759,75	
	Сосиски, сардельки отварные с соусом	300	2,57	2,78	15,70	109	112
	Макаронные изделия отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	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	H	
		30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
<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	H
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>710</b>	<b>43,65</b>	<b>21,32</b>	<b>141,00</b>	<b>1009,41</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный со щавелем	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	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	
<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	H
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>605</b>	<b>32,60</b>	<b>21,05</b>	<b>86,06</b>	<b>775,89</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	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>33,25</b>	<b>28,78</b>	<b>116,59</b>	<b>985,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1565</b>	<b>65,85</b>	<b>49,83</b>	<b>202,65</b>	<b>1761,81</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	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Бутерброд 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 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
	Бутерброд 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>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	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>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
	Тефтели 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 (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
<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	