

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор



Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ № 3

Г.О. Чапаевск



И.О. Директор

Рышова Е.А.

20-дневное меню горячего питания

детей старше с 7-11 лет

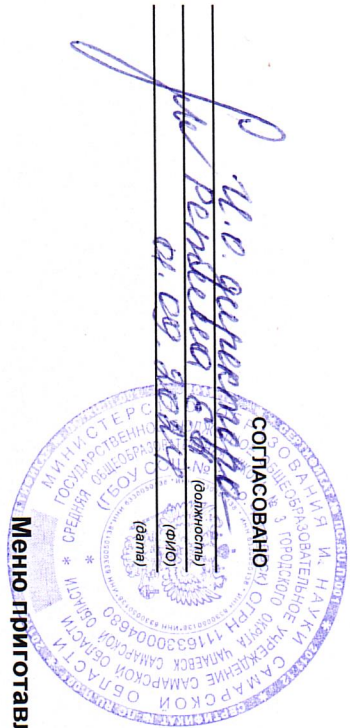
осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск

2024-2025 учебный год.

Примерное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильный М.П., Тугельян В.А. 774 блюд, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мгл. школьники 7-11 лет, осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	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
	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
	Флоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Итого за ЗАВТРАК	625	24,00	35,81	73,35	835,05	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	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
	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
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Итого за ОБЕД	875	26,57	38,59	89,05	944,05	
	Итого за ДЕНЬ:	1500	50,57	74,40	162,40	1779,1	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК							
	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
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376

	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	28,07	29,89	65,98	757,44
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,112
	Тертель 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73278
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25312
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6342
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14Н
	Салат из моркови и кураги с йогуртом	100	2,27	0,40	16,64	79,264
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	19,78	16,96	92,09	723,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	47,85	46,85	158,07	1481,33
День 3 (среда)						
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75268
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85199
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	48,35	21,75	134,03	1008,51
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,7582
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75268
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85199
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330389
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,645
ИТОГО ЗА ОБЕД		1060	51,46	29,93	151,22	1171,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	99,81	51,68	285,25	2180,37
День 4 (четверг)						
ЗАВТРАК	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150290
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2388
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97Н
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,271
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	22,45	15,60	52,62	552,96
ОБЕД	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	10694
	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150290
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2388
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14Н

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14		7,2	71
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	24,10	20,65	63,92		658,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	46,55	36,25	116,54		1211,92	
День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32		203,75	269
	Пюре картофельное	150	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,75	28,52	55,10		567	
ОБЕД	Суп с бобовыми	250	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	150	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	27,76	76,26	86,29		1203,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	46,51	104,78	141,39		1770,96	
День 7 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45		298,18	243
	Макаронные изделия отварные	150	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	60	1,64	4,31	8,72		80,28	73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	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, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45		298,18	243
	Макаронные изделия отварные	150	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	60	1,64	4,31	8,72		80,28	73
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	23,99	40,52	79,22		901,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	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, 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		681	35,35	30,21	82,78		855,81	
	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90		89,75	88
	Каша расыпчатая	150	8,60	6,09	38,64		243,75	302
	Котлеты рубленые 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	24,32	31,56	79,81		818,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1556	59,67	61,77	162,59		1674,43	
День 9 (среда)								
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,67	22,37	41,57		516,12	
	Суп с бобовыми	250	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,02	60,86	63,86		1041,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	44,69	83,23	105,43		1558,08	
День 10 (четверг)								
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
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	21,63	24,73	91,93		741,85	

ОБЕД	Рассолыник	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	150	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 свежкты с сыром и чесноком	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,49	32,25	93,13	868,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	51,12	56,98	185,06	1610,56	
День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК	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
	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		575	20,29	28,83	50,09	610,37	
ОБЕД	Борщ с картофелем	250	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	23,52	34,65	81,44	821,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	43,81	63,48	131,53	1431,74	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	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 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		625	24,00	35,81	73,35	835,05	
ОБЕД	Суп картофельный с крутой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101

ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (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 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
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, 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	150	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
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	Котлеты, биточки, шницели (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
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,03	27,68	75,34	678,11	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	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	150	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	25,23	30,46	90,74	784,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	48,26	58,14	166,08	1462,22	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	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

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД	Сулг с макаронными изделиями и картофелем	250	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	150	5,52	4,51	26,44			168,45	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	23,49	37,01	76,85			868,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	44,41	71,24	138,00			1628,5	
День 20 (вторник)									
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая	150	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	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63			70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	43,65	21,32	141,00			1009,41	
ОБЕД	Сулг картофельный со шавелем	250	2,10	5,17	13,20			117,75	100
	Каша рассыпчатая	150	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	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 ОБЕД		960	45,75	26,49	154,20			1127,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	89,40	47,81	295,20			2136,57	
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	150	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	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		605	32,60	21,05	86,06			775,89	
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	150	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90		94	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	960	33,25	28,78	116,59		985,92	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	65,85	49,83	202,65		1761,81	
День 22 (четверг)								
ЗАВТРАК	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	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	595	32,21	30,19	75,55		771,6	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картошкой	250	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	150	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	945	36,01	33,06	102,73		962,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	68,22	63,25	178,28		1733,9	
День 23 (пятница)								
ЗАВТРАК	Тертельги 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
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	17,56	23,64	56,56		579,1	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80		144,25	108
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14		7,2	71
	Тертельги 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 (чернослав 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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	820	18,81	18,38	75,09		668,94	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1395	36,37	42,02	131,65		1248,04	

ИТОГО ЗА ВСЕ ПЕРИОД:	29556	1086,75	1230,70	3357,31	32814,29
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1231,5	45,28	51,28	139,89	1367,26