

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.,Тутельян В.А.774 блюда ,СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

Директор
Твердотухаров
09.01.2025



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл.школьники с 7 до 11 лет. СВО
Зимне-весеннее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (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
	Бутерброд с сыром	60	11,60	16,60	29,66	314	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	26,30	31,00	99,70	838,74	
ОБЕД	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	115
	Сосиски, сардельки отварные	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
	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		875	24,58	40,61	75,07	886,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	50,88	71,61	174,77	1725,04	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	210	5,80	10,67	41,48	286,36	175
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Сочни с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13,97	15,97	51,71	463,5	
ОБЕД	Салат из белокачанной 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, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268

	Пюре из бобовых с маслом	150	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	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 ОБЕД		1090	54,13	31,24	157,55	1220,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	68,10	47,21	209,26	1683,93	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	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 колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	25,38	28,36	62,70	663,39	
ОБЕД	Салат из моркови и кураги с йогуртом	100	2,27	0,40	16,64	79,2	64
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	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 яблок или слив	200	0,24	0,14	27,84	115	344
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	20,19	17,90	95,81	749,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	45,57	46,26	158,51	1413,13	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271	420
	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	22,93	27,86	86,54	801,7	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	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
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из яблок или слив	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	25,90	30,34	88,04	795,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	48,83	58,20	174,58	1596,71	
День 5 (пятница)							
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 (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		581	27,97	26,60	76,66	778,37	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Птица тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	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 смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	24,46	20,50	75,85	704,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1401	52,43	47,10	152,51	1483,18	
День 7 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной 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
	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	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	18,56	13,48	74,03	602,96	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117	111
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток витаминизированный	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		820	24,19	42,97	78,82	925,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	42,75	56,45	152,85	1528,58	
День 8 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
	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	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	100	9,28	1,98	46,90	242	434
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		666	43,62	22,31	136,32	1032,4	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
	Каша рассыпчатая	150	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	25,51	31,10	77,15	809,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1501	69,13	53,41	213,47	1841,97	
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
	Сочни с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0	3
	Напиток витаминизированный	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	10,57	7,66	56,64	449,61	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,36	13,40	17,38	248	289
	Компот из плодов	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	26,82	62,54	66,03	1072,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	37,39	70,20	122,67	1522,57	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	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	Н
	Бутерброд с сыром	60	11,60	16,60	29,66	314	3
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,23	29,93	80,03	707,85	
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	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
	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		875	25,90	25,11	95,19	806,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	48,13	55,04	175,22	1514,47	
День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	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	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	20,18	21,50	72,19	675,81	

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	76
	Пюре картофельное	150	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
	Компот из плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	21,60	30,86	73,96	756,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1412	41,78	52,36	146,15	1431,97	
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
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	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
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,87	28,38	67,61	742,82
ОБЕД	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая гречневая	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
	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		875	25,98	38,51	85,45	920,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	51,85	66,89	153,06	1663,62	
День 14 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	210	5,80	10,67	41,48	286,36	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	Н
	Бутерброд с сыром	60	11,60	16,60	29,66	314	3
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	21,63	33,59	92,78	790,51
ОБЕД	Салат из моркови	100	0,82	0,06	7,69	54,74	62
	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	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

ИТОГО ЗА ОБЕД		857	17,87	19,74	76,07	694,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	39,50	53,33	168,85	1485,44	
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,53	13,27	33,60	324	223
	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (картофель)	50	6,30	2,85	18,15	123	406
	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		615	46,26	18,44	125,39	907,15	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Плов из птицы или кролика	150	15,25	9,41	32,17	274,81	291
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	20,15	14,82	65,44	540,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	66,41	33,26	190,83	1447,45	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы(с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336	173
	Пицца школьная, 1 вариант	100	10,09	11,10	28,26	253	412
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	26,47	25,83	99,02	846,71	
ОБЕД	Суп с мясными фрикадельками	250	0,66	2,76	1,97	33,34	117
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток витаминизированный	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)	30	1,80	6,00	6,00	60	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	22,35	27,32	72,64	711,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	48,82	53,15	171,66	1558,16	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
	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
	Сочни с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0	3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	13,61	10,32	46,02	443,41	
ОБЕД	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	150	3,67	5,76	24,53	164,7	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	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Салат из белокочанной капусты	60	1,31	3,25	6,27	59,6	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,06	71,47	78,85	1204,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	40,67	81,79	124,87	1648,02	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	210	6,11	10,71	32,38	250,99	181
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	16,63	13,61	71,42	588,35	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и говядиной тушеной	250	2,37	5,07	13,00	117	111
	Сосиски, сардельки отварные	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
	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		875	23,29	39,30	74,15	876,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	39,92	52,91	145,57	1465,1	
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	H
	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	418
	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		656	38,74	29,03	114,27	983,81	
ОБЕД	Суп картофельный со щавелем	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	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,61	25,37	95,53	837,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1416	64,35	54,40	209,80	1820,97	
День 21 (среда)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150	120
	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	50	7,87	1,75	19,43	125	442

	Напиток витаминизированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,92	11,42	64,85	514,94	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	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	150	15,97	7,83	38,00	291,42	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 плодов	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	35,92	30,09	122,92	1034,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	56,84	41,51	187,77	1549,43	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	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	Н
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	14,98	9,58	53,22	414,1	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	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
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
		Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	20,80	25,28	84,03	749,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	35,78	34,86	137,25	1163,29	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,53	13,27	33,60	324	223
	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
	Гребешок из дрожжевого теста	100	9,18	14,12	50,30	365	417
	Салат из моркови с изюмом	100	0,76	0,08	13,37	57,18	66
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	29,90	27,79	112,91	876,33
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	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
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	835	24,40	18,12	62,57	633,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	54,30	45,91	175,48	1510,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	28812	1003,43	1075,85	3345,13	31053,13	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1200,5	41,81	44,83	139,38	1293,88	