

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор



Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ ООШ №5

г.о. Чапаевск

Директор



20-дневное меню горячего питания

детей с ОВЗ с 7 до 11 лет

весенне-летний период, посещающих: ГБОУ ООШ №5 г.о. Чапаевск

2024 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., Тутельян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

СОГЛАСОВАНО

Директор
Губинская И.А.
11.03.2024

(подпись)

(ИПСО)

(Имя)

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(ИПСО)

(Имя)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники с 7-11 лет с ОБЗ
весенне-летний сезон

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (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	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,69	314	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	27,98	31,33	100,42	907,71	
ОБЕД							
	Суп с крупой и рыбными консервами	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	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,50	94	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	875	24,58	40,61	75,07	686,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1445	52,56	71,94	175,49	1794,01	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК							
	Макаронные отварные с сыром	185	12,52	14,73	31,56	309,32	204
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	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
	Бутерброд с колбасой	50	5,30	8,28	14,82	155,6	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	27,01	28,24	63,02	726,44	
ОБЕД							
	Салат из моркови с изюмом	60	0,76	0,08	13,37	57,18	66
	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117	111
	Теплые 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 свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,1	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	18,07	18,93	86,12	709,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	45,08	47,17	149,14	1436,31	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	210	8,67	12,39	43,11	319,77	183
	Пирожки яблочные, 1 вариант	100	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	H
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 фасолью и картофелем	250	3,95	5,12	14,18	127,75	84
	Котлеты, биточки, оmelette (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	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		860	33,21	28,12	96,48	866,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	60,14	56,91	178,08	1616,77	
День 4 (четверг)							
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
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
	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
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	56,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		681	46,77	27,80	116,76	1014,37	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,79	10,12	2,93	160	290
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	20,44	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	24,06	20,64	63,45	663,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1441	70,83	48,44	180,21	1667,38	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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		596	19,83	25,20	85,61	761,11
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	38	0,27	0,04	0,72	4,56
	Суп с картофелем и бобовыми	250	5,50	5,27	11,33	148,25
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и алыча)	200	0,12	0,10	27,50	112,344
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	
ИТОГО ЗА ОБЕД		798	28,88	24,65	95,73	811,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1393	48,71	49,85	181,34	1572,53
День 7 (понедельник)						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	210	8,30	10,58	48,82	323,59
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	22,58	17,00	76,60
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,54	4,31	8,72	80,28
	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117,111
	Соусы, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45
	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	24,19	42,97	78,82	825,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	46,77	59,97	155,42	1587,17
День 8 (вторник)						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персик или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97
	Соус овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		566	34,34	20,33	89,42
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75
	Котлеты, Биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	29,53	34,62	79,72	868,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1386	63,87	64,95	169,14	1658,56
День 9 (среда)						
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7
	Соусы с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0,3

	Напиток из варенья	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	7,68	56,64	449,61	
ОБЕД	Салат из белочечной 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	200	14,30	13,40	17,38	240	209
	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
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		858	28,73	71,45	61,63	1116,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1438	39,30	79,11	118,27	1565,58	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Залезанка из творога (с соусом или йогуртом)	120	13,37	9,11	42,13	304,5	223
	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
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	56,00	330	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	47,40	28,03	145,43	1078,65
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	70,52	50
	Рассольник	250	1,85	5,05	11,30	100	94
	Котлеты, биточки, шницли (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 (черносмля или 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		820	27,69	29,11	90,23	821,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	75,09	57,14	235,66	1900,28	
День 11 (пятница)							
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	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	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,05	1,14	6,6	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Гёфтели 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
	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, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376

ИТОГО ЗА ОБЕД		805	16,99	18,63	58,62	589,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	35,12	39,80	129,89	1194,3	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Паштетенк с творогом	190	16,34	15,88	37,01	356,71	206
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28		3209
	Нашпик Витолка	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 (порция)	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, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	296,18	243
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	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		94338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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	51,65	66,89	150,78	1652,42	
День 14 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	175
	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
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66		3143
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00		330388
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		765	40,10	30,10	146,75	1074,14
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом	67	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	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60		984348
	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		827	17,26	18,78	71,99	667,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	57,36	48,88	218,74	1741,62	
День 15 (среда)							
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
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85		80,25H
	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		531	20,11	20,44	27,08	484,06	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами	60	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	180	15,25	9,41	32,17	274,81	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,02	132,8	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	23,75	20,63	96,45	797,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1381	43,86	41,07	123,53	1281,07	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336	173
	Сырники с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0	0
	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	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
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	150	3,05	4,80	20,45	137,25	312
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,78	88,2	368
	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	26,45	78,81	74,77	1177,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	41,91	84,38	143,89	1752,87	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
	Якца с молоком	200	4,06	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Пицца школьная, 1 вариант	100	10,09	11,10	28,26	253	412
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	24,62	22,28	75,92	714,41	
ОБЕД							
	Суп с фрикадельками	300	6,30	3,00	14,10	123	478
	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	98,45	309
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, сгущенкой (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
	Кондитерское изделие (вафля, печенье, дражэ)	30	1,80	5,00	6,00	60	n
ИТОГО ЗА ОБЕД		855	27,93	27,56	73,22	754,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	52,55	49,84	149,14	1468,73	
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 варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	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	16,43	13,61	11,14	877,16	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117	111
	Сосиски, сагдельки отварные	100	10,09	28,27	0,15	296,18	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	23,29	38,30	74,15	876,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	39,72	52,91	143,29	1453,9	
День 20 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	5,85	17,54	1,87	204,69	210
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	418
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		626	37,06	28,70	113,56	914,84	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2	67
	Суп Солянка	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	150	6,60	6,09	38,64	243,75	302
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	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		842	25,91	31,32	82,65	839,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1468	62,97	60,02	196,20	1754,4	
День 21 (среда)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,65	150	120
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Напиток Виташка	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		780	39,57	23,67	132,80	970,94	
ОБЕД	Салат из белокачанной 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	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	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 свежих плодов (черешни, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	26,20	116,6	342
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	33,25	28,78	116,69	985,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	72,82	62,45	249,39	1956,86	
День 22 (четверг)							

ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом или йогуртом)	120	13,37	9,11	42,13	304,5	223	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,6	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H	
	Слойка с колбасой	75	4,78	8,84	38,04	290	418	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	21,18	18,33	112,82	757,44		
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом	67	0,62	0,06	7,69	54,74	62	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,67	2,78	15,70	109	112	
	Печень тушенная в соусе	100	12,68	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	16,80	28,66	314	3	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376	
ИТОГО ЗА ОБЕД		912	36,60	33,03	98,94	935,34		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1337	58,78	51,36	211,76	1692,78		
День 23 (пятница)								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	210	8,30	10,58	48,82	323,59	173	
	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	
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	H	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	16,88	13,16	73,31	533,99	
	ОБЕД	Салати натуральные свежие (огурцы)	36	0,27	0,04	0,72	4,56	71
Суп картофельный с овощами		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	3,06	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	H	
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	0,72	68,97	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		798	18,66	18,36	74,67	666,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1403	35,54	31,51	147,98	1200,29		
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		28811	1062,63	1104,69	3407,34	31948,83		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1200,46	43,86	46,02	141,97	1331,12		