

Утверждаю

Директор школы

В.В. Кузьмин



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания обучающихся МКОУ «Погребская средняя общеобразовательная школа»

Суджанского района Курской области

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

школьники 11-18 лет

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

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)	220	8,65	11,07	54,30	352	173
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,62	30,55	80,80	743,74	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Суп с макаронными изделиями	300	2,85	6,09	15,60	140,4	111
	Птица или кролик отварные (с маслом)	55	11,74	12,91	0,24	164	288
	Овощи, припущенные с маслом	200	3,04	4,90	19,06	132,4	316
	Кисель из яблок	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1065	25,05	25,55	80,45	915,49	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	46,67	56,10	161,25	1659,23	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Оладьи с яблоками (с маслом)	160	10,70	18,48	57,82	440	403
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		682	17,03	23,90	90,83	649	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
	Суп из овощей	300	1,92	6,00	10,98	114,3	99
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111	229
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	25,35	25,88	98,68	914,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1772	42,38	49,78	189,51	1563,78	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,2	321
	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	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	17,58	27,35	44,83	554,35	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
	Борщ с фасолью и картофелем	300	4,26	6,15	17,01	153,3	84
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	145	16,65	20,89	19,81	325	284
	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	28,31	34,60	79,90	922,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	45,89	61,95	124,73	1476,93	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	55	6,18	7,44	7,41	92	234
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	16,54	17,27	61,99	498,74	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Рассольник ленинградский	300	2,43	6,12	14,37	128,7	96
	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290	250
	Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325	302
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1110	58,31	52,98	161,37	1533,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	74,85	70,25	223,36	2032,42	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	70	9,06	7,09	23,21	193	222
	Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	14,32	57,68	Н
	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом или йогуртом)	80	8,24	6,96	14,24	153	222
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		522	20,30	14,77	77,41	582,82	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп картофельный с бобовыми	300	6,60	6,33	19,83	177,9	102
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
	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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	34,72	25,80	109,06	1008,98	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1612	55,02	40,57	186,47	1591,8	
День 6 (суббота)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,09	12,98	45,17	334,99	183
	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89	Н
	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	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	19,42	20,50	73,21	601,14	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,7	88
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	55	6,18	7,44	7,41	92	234
	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,8	310
	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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	20,03	26,86	91,40	836,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	39,45	47,36	164,61	1437,82	
День 7 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	175
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,96	31,52	71,59	709,73	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,8	73
	Суп из овощей	300	1,92	6,00	10,98	114,3	99
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	55	7,65	14,70	7,73	194	295
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н

	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	26,31	35,45	109,24	1044,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	46,27	66,97	180,83	1754,11	
День 8 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет паровой	55	5,67	9,89	1,47	118	215
	Йогурт 1,5% жирности	125	5,12	1,88	7,38	66,88	Н
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		532	13,69	12,49	34,49	364,02	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,02	103,7	61
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	Рыба отварная (с маслом)	55	11,35	5,46	0,45	96	226
	Соус польский	30	0,78	1,83	0,18	22	Н
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,6	350
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1075	26,08	26,07	88,93	895,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1607	39,77	38,56	123,42	1259,9	
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	Шницель натуральный рубленый (свиной)	80	12,50	43,68	6,58	372	267
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	24,21	55,08	83,51	887,34	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	300	1,77	5,91	7,32	91,5	98
	Жаркое по-домашнему	175	16,21	18,10	16,57	295	259
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	44,86	33,39	96,11	1038,18	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	69,07	88,47	179,62	1925,52	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	70	9,06	7,09	23,21	193	222
	Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности	20	1,24	0,20	2,21	11,77	Н
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		442	13,20	8,01	51,06	383,91	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,64	3,33	18,48	127,2	106
	Фрикадельки в соусе	105	8,63	11,55	10,56	183	280
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1095	24,23	26,73	128,12	1037,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1537	37,43	34,74	179,18	1421,19	
День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		730	19,09	14,40	69,63	542,34	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,8	23
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	145	16,65	20,89	19,81	325	284
	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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338

	Кекс "Творожный" (масса 50 г)	50	4,71	7,42	25,58	188	447
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	31,17	41,83	102,00	1081,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	50,26	56,23	171,63	1624,32	
День 12 (суббота)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая с тыквой	210	8,65	11,93	39,75	302	176
	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89	Н
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		612	19,05	19,45	67,99	570,14	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,7	88
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	160	12,94	11,82	26,58	264,99	232
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	42,29	27,20	117,13	1061,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	61,34	46,65	185,12	1631,81	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Мюсли с молоком	135	7,32	5,49	26,51	186	179
	Омлет паровой	55	5,67	9,89	1,47	118	215
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		542	15,89	16,10	53,62	483,14	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,8	73
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,64	3,33	18,48	127,2	106
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	55	7,65	14,70	7,73	194	295
	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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Капуста отварная с маслом или соусом (с соусом)	125	1,68	1,27	5,56	35	129	
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	21,49	27,93	90,20	877,88	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1512	37,38	44,03	143,82	1361,02	
День 14 (вторник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	14,91	23,63	33,99	411,6	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,8	23
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	Тефтели рыбные	80	7,34	6,58	9,41	119	239
	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,8	310
	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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	22,91	28,24	103,20	932,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	37,82	51,87	137,19	1343,88	
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	70	9,06	7,09	23,21	193	222
	Варенье из яблок	20	0,08	0,06	13,64	55,42	Н
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	15,99	11,39	64,86	484,16	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
	Гренки с ягодами и плодами	130	5,99	5,62	54,25	286	371
	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290	250
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1170	62,58	92,27	182,47	2001,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	78,57	103,66	247,33	2485,69	

День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352	173
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		612	18,59	27,89	80,07	705,14	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Щи из свежей капусты	300	2,10	5,85	7,08	96	87
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312
	Кисель из фруктов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,6	350
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	26,11	22,58	81,58	844,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1702	44,70	50,47	161,65	1549,72	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	110	8,13	9,01	10,72	157	278
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	200	3,24	2,58	20,80	119,4	324
	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	17,30	14,97	57,89	494,14
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,8	73
	Суп из овощей	300	1,92	6,00	10,98	114,3	99
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325	302
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1110	54,15	34,79	149,90	1372,69	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	71,45	49,76	207,79	1866,83	
День 18 (суббота)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181
	Пирожки печеные из пресного сдобного теста	75	9,69	4,63	27,64	191	409
	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	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	18,64	16,06	95,43	659,14	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,6	24
	Рассольник ленинградский	300	2,43	6,12	14,37	128,7	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	55	6,18	7,44	7,41	92	234
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312
	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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	20,09	27,40	92,80	847,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	38,73	43,46	188,23	1506,52	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Мюсли с молоком	135	7,32	5,49	26,51	186	179
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	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	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	17,19	22,31	52,08	537,15	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95,3	66
	Суп с макаронными изделиями	300	2,85	6,09	15,60	140,4	111
	Птица или кролик отварные (с маслом)	55	11,74	12,91	0,24	164	288
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н

	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	27,36	27,83	127,77	1056,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	44,55	50,14	179,85	1594,13	
День 20 (вторник)							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	70	9,06	7,09	23,21	193	222
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,99	10,47	49,58	410,74	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50
	Щи из свежей капусты	300	2,10	5,85	7,08	96	87
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,6	350
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	33,54	35,21	87,77	968,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	48,53	45,68	137,35	1379,72	
День 21 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	220	7,50	11,73	47,04	325,01	182
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		772	16,20	17,45	80,68	604,15	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,24	3,42	20,94	141,9	103
	Голубцы с мясом и рисом	158	9,83	8,23	16,45	179	287
	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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н

	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		968	22,12	15,60	99,60	813,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	38,32	33,05	180,28	1417,53	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет паровой	55	5,67	9,89	1,47	118	215
	Бобовые отварные (1-й вариант)	200	18,64	6,86	39,20	293,2	306
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		785	36,96	25,99	76,68	746,94	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	300	1,77	5,91	7,32	91,5	98
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	46,55	30,15	114,24	1104,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	83,51	56,14	190,92	1851,12	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	Шницель натуральный рубленый (говяжий)	80	13,83	28,63	6,58	341	267
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,2	321
	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	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	20,78	35,83	50,88	668,35	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,6	24
	Суп с макаронными изделиями	300	2,85	6,09	15,60	140,4	111
	Птица или кролик отварные (с маслом)	55	11,74	12,91	0,24	164	288
	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,8	310
	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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	26,15	32,26	93,46	952,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	46,93	68,09	144,34	1621,03	
День 24 (суббота)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,09	12,98	45,17	334,99	183
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	22,06	32,46	71,67	726,73	
ОБЕД	Салат из овощей	100	2,85	7,46	3,05	90,7	43
	Суп картофельный	300	2,82	3,39	20,25	136,8	97
	Мясо отварное	80	14,04	11,24	1,76	163	241
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	Соус томатный	30	0,41	1,47	1,29	23,82	Н
	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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1100	31,27	32,24	115,02	1063,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	53,33	64,70	186,69	1790,33	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		39564	1232,22	1318,68	4175,17	39146,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1648,5	51,34	54,95	173,97	1631,097917	