

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»



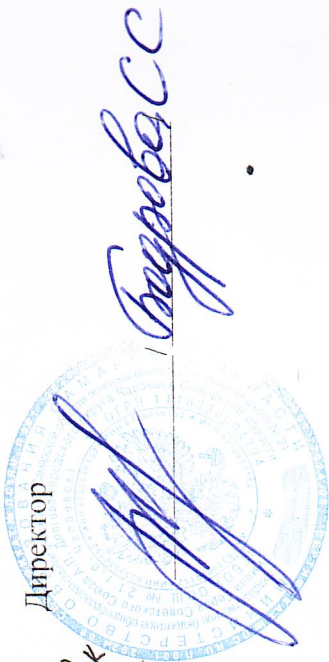
Иванюнов А.Р./

Согласовано
Председатель Совета
Президиума
ГБОУ ООШ №21 г.о. Чапаевск
Елизаров Е.П. *Е.П. Елизаров*

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ ООШ №21

Директор



20-дневное меню горячего питания детей

посещающих изгострь дневного пребывания ГБОУ ООШ №21 г.о. Чапаевск

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

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



Возрастная категория: **Лагерь дневного пребывания**
Меню приготавливаемых горячих блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной(с маслом и сахаром)	205	8,25	10,56	51,83	336	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	Н
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	17,64	20,84	85,27	654,55	
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
	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	860	25,18	40,67	92,08	959,09	
		200	20,00	2,00	58,00	330	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,60	59,43	263,78	1834,99	
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
	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
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	85	8,16	11,76	22,86	230,35	420
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	16,39	22,75	79,98	646,86	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	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	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	H
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
Особи овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	2,00	68,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	50,80	28,30	148,08	1142,06	
ПОЛДНИК Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	H
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1725	70,31	58,58	265,32	1880,98	
День 3 (среда)						
ЗАВТРАК Макароны отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
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
Тутерброд с колбасой или ветчиной	50	5,16	9,91	17,78	186,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	21,98	24,09	63,14	669,36	
ОБЕД Салат из моркови и кураги с йогуртом	60	1,36	0,24	9,98	47,52	64
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
Пюре картофельное	180	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 смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	880	21,50	23,68	99,33	795,86	
ПОЛДНИК Особи овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	2,00	68,00	330	389
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475	29,57	36,14	203,26	1485,61	
День 4 (четверг)						
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	85	8,16	11,76	22,86	230,35	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	18,39	23,12	81,57	720,46	
ОБЕД Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
Пюре картофельное	180	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 с/м ягоды		200	0,12	0,10	27,50	112	377
Плоды или ягоды свежие		100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА СЕБД		880	24,38	25,08	58,80	821,81	
ПОЛДНИК Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30	1,80	6,00	6,00	60	
День 5 (пятница)		1645	57,48	63,51	349,63	1865,96	
ЗАВТРАК		106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
Омлет натуральный							
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	Н
Мороженое молочное		70	2,87	1,05	4,13	37,45	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		521	27,96	26,52	62,17	652,85	
ОБЕД		250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
Распашник пенноградский		100	11,78	10,12	2,93	150	230
Пюре или кролик, тушеные в соусе		150	5,52	4,51	26,14	138,45	309
Макаронные изделия отварные		30	2,37	0,30	0,33	70,14	Н
Хлеб пшеничный		30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Хлеб ржано-пшеничный		200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
Компот из смеси сухофруктов		760	24,04	20,44	74,71	697,61	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	20,00	2,00	58,00	330	
ПОЛДНИК Соки овощные, фруктовые и ягодные							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30	1,80	6,00	6,00	60	
День 7 (понедельник)		1491	52,80	74,57	214,65	1691,14	
ЗАВТРАК							
Кошачья каша молочная из пшеницы, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)		210	6,40	10,56	48,62	323,59	173
Пирожки печенные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 50 г)		50	6,30	2,85	18,15	123	406
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	18,71	14,08	83,33	645,71	
ОБЕД		60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
Икра кабачковая		250	2,37	5,07	13,00	117	111
Суп с макаронными изделиями		100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
Сосиски, сардельки отварные		150	6,52	4,51	26,44	168,45	309
Макаронные изделия отварные		200	0,52	0,18	28,35	122,6	345
Компот из крабовника и черной смородины		30	2,37	0,30	0,33	70,14	Н
Хлеб пшеничный		30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Хлеб ржано-пшеничный		100	1,20	0,80	17,90	94	338
Плоды или ягоды свежие		920	25,39	43,77	96,72	1019,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	20,00	2,00	58,00	330	
ПОЛДНИК Соки овощные, фруктовые и ягодные							

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30	1,80	6,00	6,00	6,00	60
День 8 (вторник)		16585	47,19	65,85	244,05	2055,33	
ЗАВТРАК		106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
Салат натуральный							
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
Булочка "Молочная" (масса 50 г)		100	9,28	1,98	46,90	242,434	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		481	23,24	20,17	65,13	645,81	
ОБЕД		60	0,83	6,01	3,93	73,2	67
Винегрет овощной		250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
Щи из свежей капусты с картофелем		100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
Котлеты, биточки (особые) (с соусом)		150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Каша рассыпчатая		200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
Компот из смеси сухофруктов		30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Хлеб пшеничный		30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
Сок овощные, фруктовые и ягодные		200	20,00	2,00	58,00	330	309
ИТОГО ЗА ОБЕД		1020	46,11	33,16	162,16	1212,36	
ПОЛДНИК		100	1,20	0,80	17,90	94	339
Плоды или ягоды свежие							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30	1,80	6,00	6,00	60	
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)		1631	72,35	60,13	241,19	2012,17	
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК		210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
Каша вязкая		110	0,00	0,00	0,00	0	3
Союни с творогом							
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		595	10,51	7,66	45,09	402,82	
ОБЕД		60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Овощи натуральные свежие (помидоры)		250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
Суп с бобовыми		200	14,36	13,40	17,38	248	289
Рагу из птицы, кролика или субпродуктов		200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
Компот из смеси сухофруктов		30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
Хлеб пшеничный		30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
Хлеб ржано-пшеничный							
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,80	6,00	6,00	60	
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)		800	28,98	68,38	74,65	1142,36	
ПОЛДНИК		200	20,00	2,00	58,00	330	
Сок овощные, фруктовые и ягодные							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30	1,80	6,00	6,00	60	
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)		16525	60,99	84,04	183,74	1935,18	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК		210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
Каша вязкая							

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	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	60	6,96	9,96	17,90	188,43	
	Рассольник	515	15,79	17,29	62,17	522,25	
	Котлеты, блинчики, шницели (с соусом)	250	1,65	5,05	11,30	106,94	
	Каша рассыпчатая	100	13,34	12,52	10,90	163,75	268
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	150	6,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Фрукты или ягоды свежие	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	875	25,90	25,11	95,19	806,62	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	200	20,00	2,00	58,00	330	
	Итого за день:	30	1,80	6,00	6,00	60	
	Итого за день:	1330	67,99	59,40	324,36	4719,87	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Чай с лимоном	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
	Хлеб пшеничный	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб пшеничный	85	8,16	11,76	22,86	230,35	420
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Борщ с капустой и картофелем	577	19,74	19,42	68,15	635,16	
	Тестели 1-й вариант	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Пюре из бобовых с маслом	100	1,39	9,19	9,75	142,73	278
	Хлеб пшеничный	150	12,30	6,52	31,67	242,85	199
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Плоды или ягоды свежие	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Итого за день:	860	28,08	21,17	95,19	820,84	
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	
	Итого за день:	1667	68,62	48,59	76,34	1846	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Паштетик с творогом	450	15,34	15,88	37,01	356,71	206
	Яйца вареные	40	9,06	4,60	0,26	63	250
	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
	Масло (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Итого за день:	515	25,61	28,38	53,78	684,83	

-4	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	299,10	243
	Каша рассыпчатая	150	8,80	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	69,97	11
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,9	349
	Смесь овощные, фруктовые и ягодные	660	26,38	38,57	102,46	903,59	
		200	20,00	2,00	58,00	330	
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,80	6,00	6,00	60	
ПОЛДНИК		1605	73,99	74,95	216,24	2068,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
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, 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	11
	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	136	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	14,59	20,90	74,90	602,81	
ОБЕД	Салат из моркови	67	0,82	0,06	7,69	54,74	62
	Суп из овощей	250	1,50	5,00	9,15	95,25	99
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	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	11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	66,97	11
	Смесь овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		1072	37,59	21,66	125,48	986,54	
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	
		1717	55,18	49,36	224,28	1743,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком стученным)	120	17,53	13,27	33,60	324	223
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 50 г)	50	6,00	2,85	10,16	123	406
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	11
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	27,46	17,24	15,29	671,15	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	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	180	15,25	9,41	32,17	4	81291

ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н
		720	20,25	14,88	16,04	658,5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: День 16 (четверг) ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,30	6,00	6,00	60
		1465	99,61	40,12	215,23	1619,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (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	118,6382
	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	Суп с крупой и мясными фрикадельками (манная)	570	26,47	25,63	59,02	846,71
		285	0,66	2,76	1,97	33,34117
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75269
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,96	0,08	32,02	132,8349
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	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	1,30	6,00	6,00	60
		825	22,89	27,38	78,10	737,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: День 17 (пятница) ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,332
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,30	6,00	6,00	60
		1525	52,36	60,01	201,02	1738,16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7303
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н
	Соки 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 ОБЕД		580	10,79	7,74	53,68	441,21
	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25119
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75269
	Пюре картофельное	180	3,97	5,76	24,53	164,7312
	Напиток из плодов шиповника	200	0,38	0,28	20,76	88,2388
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	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 белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,845
		840	26,40	69,84	75,71	1174,81
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330

Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)		30	1,30	6,00	6,00	6,00	60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,99	85,58	139,39		2006,02
День 19 (понеделник)							
ЗАВТРАК							
Каша молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)		210	6,11	10,71	32,38		250,99
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)		215	0,06	0,02	15,01		60,01
Бутерброд с сыром		60	6,96	9,96	17,80		188,43
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		545	17,18	21,32	66,54		638,51
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями		250	2,37	5,07	13,00		117,11
Сосиски, сардельки отварные		100	10,09	28,27	0,45		298,18
Макаронные изделия отварные		150	5,52	4,51	26,44		168,45
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)		215	0,06	0,02	15,01		60,01
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63		70,14
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	0,72		68,97
Фрукты или ягоды свежие		100	1,20	0,80	17,90		94,338
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	23,29	39,30	74,15		876,75
ПОЛДНИК		200	20,00	2,00	58,00		330
Сок овощные, фруктовые и ягодные							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30	1,30	6,00	6,00		60
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)		1650	62,27	68,61	200,69		1515,26
День 20 (вторник)							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный		106	9,85	17,54	1,87		204,69
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)		215	0,06	0,02	15,01		60,01
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63		70,14
Слойка с повидлом		75	4,78	8,84	38,04		250,418
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	0,72		68,97
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	20,00	2,00	58,00		330
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		656	38,74	29,03	114,27		983,81
ОБЕД							
Солянка из птицы		250	2,10	5,17	13,20		117,75
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
Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,08	32,02		132,8
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		760	26,31	25,37	95,53		837,16
ПОЛДНИК		100	1,20	0,80	17,90		94,338
Фрукты или ягоды свежие							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30	1,30	6,00	6,00		60
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)		1546	67,35	61,20	233,70		1974,97
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

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	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	0,03	70,14	Н
	Яйца вареные	40	5,03	4,60	0,28	63,209	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	585	26,36	11,42	53,30	469,15	
	Салат из белокочанной капусты	50	0,55	1,62	3,13	23,845	
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,2596	
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	10,32	12,32	19,23	226,51234	
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85199	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,03	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	32,81	27,07	117,27	972,32	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	30	1,80	6,00	6,00	60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1725	75,47	46,49	330,57	1830,47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	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	0,03	70,14	Н
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	85	8,16	11,76	22,86	230,35	420
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	16,99	19,09	67,23	564,2	
	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,71	142,73	278
	Пюре картофельное	180	6,07	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	0,03	70,14	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	30	1,80	6,00	6,00	60	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	820	21,12	25,26	92,45	783,59	
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	30	1,80	6,00	6,00	60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	41,11	51,15	183,58	1501,79	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Запеченная рыба (с молоком, ступенным)	120	17,33	13,27	33,60	324	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	0,03	70,14	Н
	Грибешок из дрожжевого теста	100	9,18	14,12	50,30	365	417
	Мороженое молочное	70	2,87	1,05	4,13	37,45	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	32,01	28,76	103,67	856,6	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

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	11
Хлеб ржано пшеничный	30	1,69	0,33	0,72	68,97	11
ИТОГО ЗА ОБЕД	775	23,98	18,06	61,43	626,57	
Салат овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	77,79	54,82	225,10	2173,17	