

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Шик»
Иванов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»
ГБОУ СОШ № 9
по Чкаловскому району
Директор
Чкаловский район Самарской области
ГБОУ СОШ № 9
Иванов А.Р./

20-дневное меню горячего питания

В осенне-зимний период школьников с 7 лет до 11 лет,
обучающихся в ГБОУ СОШ № 9 г.о. Чкаловск

2025 год

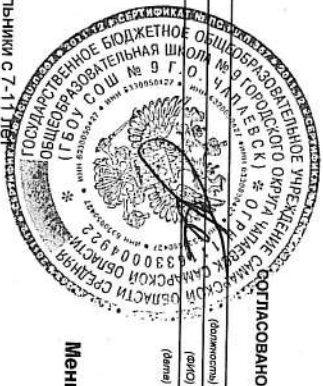
Примерное меню разработано с использованием литературы:

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

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

Возрастная категория: Школьники с 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд



осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понеделник)								
ЗАВТРАК	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	
	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	
Плоды или ягоды свежие			100	1,20	0,80	17,90	94,338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
Суп с макаронными изделиями и картофелем			625	24,00	35,81	73,35	835,05	
Сосиски, сардельки отварные			250	2,57	2,78	15,70	109,112	
Каша рассыпчатая			150	10,09	28,27	0,45	298,18	243
Хлеб пшеничный			150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Плоды или ягоды свежие			30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)			100	1,20	0,80	17,90	94,338	
ИТОГО ЗА ОБЕД			215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			875	26,57	38,59	89,05	944,05	
День 2 (вторник)			1500	50,57	74,40	162,40	1779,1	
ЗАВТРАК	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	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376	
	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		
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
Борщ с капустой и картофелем			725	47,75	21,69	117,02	935,72	
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)			250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)			100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
Хлеб ржано-пшеничный			215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
Хлеб ржано-пшеничный			30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Пюре из бобовых с маслом			150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
Салат из белокочанной капусты			80	1,04	2,59	5,01	47,68	45
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 ОБЕД		1055	50,59	29,21	132,95	1087,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	98,34	50,90	249,97	2022,87
День 3 (среда)						
ЗАВТРАК		185	12,52	14,73	31,56	309,32 204
Макаронные отварные с сыром						
Яйца вареные		40	5,08	4,60	0,28	63 209
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63	70,14 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		530	26,39	29,56	65,26	688,47
ОБЕД		250	2,57	2,78	15,70	109 112
Суп с макаронными изделиями и картофелем						
Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)		200	0,44	0,16	28,20	116,6 342
Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,45	137,25 312
Тедтели 1-й вариант		100	7,39	8,19	9,75	142,73 278
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 моркови и кураги с йогуртом		100	2,27	0,40	16,64	79,2 64
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	19,78	16,96	92,09	723,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	46,17	46,52	157,35	1412,36
День 4 (четверг)						
ЗАВТРАК		100	10,20	13,40	10,32	203,75 269
Котлеты, биточки (с соусом)						
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)		215	0,06	0,02	15,01	60,01 376
Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,45	137,25 312
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	18,57	22,85	51,13	580,12
ОБЕД		250	7,15	48,15	15,62	548,25 119
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
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26,24	70,26	80,61	1145,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	44,81	93,11	131,74	1726,08
День 5 (пятница)						
ЗАВТРАК		150	5,52	4,51	26,44	168,45 309
Макаронные изделия отварные						
Птица или кролик, тушеные в соусе		100	11,78	10,12	2,93	150 290
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
Овощи натуральные свежие (огурцы)		60	0,42	0,06	1,14	7,2 71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,75	15,07	63,16	528,59
ОБЕД		250	1,65	5,05	11,30	106 94
Расольник						
Макаронные изделия отварные		150	5,52	4,51	26,44	168,45 309
Птица или кролик, тушеные в соусе		100	11,78	10,12	2,93	150 290
Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,08	32,02	132,8 349
Овощи натуральные свежие (огурцы)		60	0,42	0,06	1,14	7,2 71
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 ОБЕД		820	24,08	20,45	75,18	703,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	44,83	35,52	138,34	1232,15
День 7 (понеделник)						
ЗАВТРАК						
	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 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	109,11/2
	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 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	60	0,83	6,01	3,93	73,2/67
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330/389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		641	34,79	26,20	80,16	807,01
ОБЕД						
	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75/88
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75/302
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (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	60	0,83	6,01	3,93	73,2/67
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330/389
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	43,76	29,55	135,19	1099,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1676	78,55	55,75	215,35	1906,83
День 9 (среда)						
ЗАВТРАК						
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	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
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2/71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	17,33	12,49	33,85	429,32
ОБЕД						
	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25/119
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217/289
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2/71
	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 ОБЕД		760	24,48	60,64	49,47	978,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	41,81	73,13	83,32	1407,89	
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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20	1,20	4,00	4,00	40	Н
ОБЕД		575	21,63	27,93	78,03	687,85	
	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:		1450	47,53	53,04	173,22	1494,47	
День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК	Творожки 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	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 ЗАВТРАК		625	26,00	16,16	75,68	678,7	
ОБЕД		250	2,03	5,02	13,45	117,83	
	Борщ с картофелем	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Творожки 1-й вариант	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	Пюре из бобовых с маслом	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	30	2,37	0,30	0,63	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	100	28,31	21,26	97,72	834,09	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	28,31	21,26	97,72	834,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	54,31	37,42	173,40	1512,79	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	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
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	24,00	35,81	73,35	835,05	
ОБЕД		250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Сосиски, сардельки отварные	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Каша рассыпчатая	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)						

	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,338
	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		875	25,98	38,51	85,45	920,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,98	74,32	158,80	1755,85
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
		Бульбурда с колбасой				
		60	6,36	9,91	17,78	186,6
		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 H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		715	34,59	22,90	132,90	932,51
ОБЕД		Суп из овощей				
		250	1,60	5,00	9,15	95,25 99
		Пюре картофельное				
		150	3,06	4,80	20,45	137,25 312
		Тедтели 1-й вариант				
		100	7,39	8,19	9,75	142,73 278
		Салат из моркови с сахаром или медом				
		100	1,23	0,09	11,48	81,7 62
		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		860	17,67	18,81	75,78	694,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	52,26	41,71	208,68	1626,95
День 15 (среда)						
ЗАВТРАК		Плов из пшцы или кролика				
		180	15,25	9,41	32,17	274,81 291
		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
		Овощи натуральные свежие (огурцы)				
		60	0,42	0,06	1,14	7,2 71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	19,78	10,12	49,67	481,13
ОБЕД		Щи из свежей капусты с картофелем				
		250	1,77	4,95	7,90	89,75 88
		Плов из пшцы или кролика				
		180	15,25	9,41	32,17	274,81 291
		Овощи натуральные свежие (огурцы)				
		60	0,42	0,06	1,14	7,2 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 H
		Хлеб ржано-пшеничный				
		30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	21,65	15,21	70,44	625,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	41,43	25,33	120,11	1106,6
День 16 (четверг)						
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
		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 ЗАВТРАК		530	21,77	21,74	74,80	644,11
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
		Компот из смеси сухофруктов				
		200	0,66	0,08	32,02	132,8 349
		Макаронные изделия отварные				
		150	5,52	4,51	26,44	168,45 309

	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, праник)	20	1,20	4,00	4,00	40	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	23,97	24,52	90,20	750,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	45,74	46,26	165,00	1394,22	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК							
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Котлеты, биточки, шинцели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Салат из белокочанной капусты	80	1,04	2,59	5,01	47,68	45
	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	378
	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		605	20,02	21,89	53,71	568,78	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,04	2,59	5,01	47,68	45
	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Котлеты, биточки, шинцели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	86,2	388
	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		840	26,32	68,97	74,18	1125,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	46,34	90,86	127,89	1694,02	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	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 ЗАВТРАК		625	20,92	34,23	61,15	759,75	
ОБЕД							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	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
	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, шинцели (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							
	Суп картофельный	250	2,35	2,82	16,88	114	97
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты, биточки, шинцели (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	56,00		330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	46,00	24,14	157,88		1123,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	89,65	45,46	298,88		2132,82	
День 21 (Среда)								
ЗАВТРАК		Котлеты или биточки рыбные (с соусом)						
	Пюре из бобовых с маслом	100	10,92	12,32	19,23		226,51	234
	Компот из смеси сухофруктов	150	13,30	6,52	31,67		242,85	199
	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,08	32,02		132,8	349
	Бутерброд с сыром	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н
		100	11,60	16,60	29,66		314,3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	38,85	35,82	113,21		986,3	
ОБЕД		Расольник ленинградский						
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	250	2,03	5,10	11,97		107,25	96
	Пюре из бобовых с маслом	100	10,92	12,32	19,23		226,51	234
	Салат из белокочанной капусты	150	13,30	6,52	31,67		242,85	199
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	80	1,04	2,59	5,01		47,68	45
	Хлеб пшеничный	200	0,44	0,16	28,20		116,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н
	Плоды или ягоды свежие	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н
		100	1,20	0,80	17,90		94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	32,98	28,12	115,33		974	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	71,83	63,94	228,54		1960,3	
День 22 (Четверг)								
ЗАВТРАК		Тертелли 1-й вариант						
	Пюре картофельное	100	7,39	8,19	9,75		142,73	278
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	150	3,06	4,80	20,45		137,25	312
	Хлеб пшеничный	215	0,06	0,02	15,01		60,01	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	14,56	13,64	46,56		479,1	
ОБЕД		Суп картофельный с клецками						
	Тертелли 1-й вариант	250	3,55	4,60	18,80		144,25	108
	Пюре картофельное	100	7,39	8,19	9,75		142,73	278
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	150	3,06	4,80	20,45		137,25	312
	Хлеб пшеничный	200	0,34	0,10	23,60		98,4	348
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	20	1,20	4,00	4,00		40	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	17,91	21,99	77,23		632,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	32,47	35,63	123,79		1111,87	
День 23 (Пятница)								
ЗАВТРАК		Птица или кролик, тушеные в соусе						
	Макаронные изделия отварные	100	11,78	10,12	2,93		150	290
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	150	5,52	4,51	26,44		168,45	309
	Хлеб пшеничный	215	0,06	0,02	15,01		60,01	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н
		60	0,42	0,06	1,14		7,2	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		685	21,83	15,34	46,87		524,77	
ОБЕД		Салат из моркови с сахаром или медом						
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	100	1,23	0,09	11,48		81,7	62
	Птица или кролик, тушеные в соусе	250	2,57	2,78	15,70		109	112
	Макаронные изделия отварные	100	11,78	10,12	2,93		150	290
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	150	5,52	4,51	26,44		168,45	309
		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
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,27	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	935	25,63	18,21	74,05	715,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	47,46	33,55	120,92	1240,24	
ИТОГО ЗА ВСЕ ПЕРИОД:	29206	1073,90	1126,35	3318,44	31840,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1216,92	44,75	46,93	138,27	1326,69	



Шамонов А.Р./

20-дневное меню горячего питания

в осенне-зимний период школьников с 12 и старше,
обучающихся в ГБОУ СОШ № 9 г.о. Чапаевск



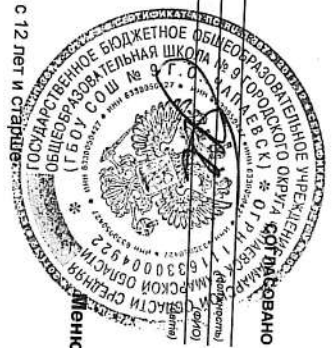
2025 год

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

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

Возрастная категория: Школьники с 12 лет и старше



осенне-зимний период

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1(понеделник)			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Сосиски, сардельки отварные	100	10.09	28.27	0.45		
	Каша рассыпчатая	180	8.60	6.09	38.64		298,18/243
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		243,75/302
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		70,14/Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)						68,97/Н
	Фрукты или ягоды свежие	215	0,06	0,02	15,01		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		100	1,20	0,80	17,90		60,01/376
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	625	24,00	35,81	73,35		94/338
	Сосиски, сардельки отварные	250	2,57	2,78	15,70		835,05
	Каша рассыпчатая	100	10,09	28,27	0,45		109/112
	Хлеб пшеничный	180	8,60	6,09	38,64		298,18/243
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		243,75/302
	Фрукты или ягоды свежие	30	1,68	0,33	0,72		70,14/Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	100	1,20	0,80	17,90		68,97/Н
		215	0,06	0,02	15,01		94/338
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		875	26,57	38,59	89,05		60,01/376
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1500	50,57	74,40	162,40		944,05
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК							
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99		163,75/268
	Пюре из бобовых с маслом	180	13,30	6,52	31,67		242,85/199
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)						
	Хлеб ржано-пшеничный	215	0,06	0,02	15,01		60,01/376
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	30	1,68	0,33	0,72		68,97/Н
	Хлеб пшеничный	200	20,00	2,00	58,00		330/389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14/Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		725	47,75	21,69	117,02		935,72
	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
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)						
	Хлеб ржано-пшеничный	215	0,06	0,02	15,01		60,01/376
	Пюре из бобовых с маслом	30	1,68	0,33	0,72		68,97/Н
	Салат из белокочанной капусты	180	13,30	6,52	31,67		242,85/199
	Хлеб пшеничный	80	1,04	2,59	5,01		47,68/45
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	30	2,37	0,30	0,63		70,14/Н
		200	20,00	2,00	58,00		330/389

ИТОГО ЗА ОБЕД		1055	50,59	29,21	132,95	1087,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	98,34	50,90	249,97	2022,87
День 3 (среда)						
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
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)		215	0,06	0,02	15,01	60,01/376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	6,36	9,91	17,78	186,6
ОБЕД		530	26,39	29,56	65,26	688,47
Суп с макаронными изделиями и картофелем		250	2,57	2,78	15,70	109,112
Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)		200	0,44	0,16	28,20	116,6/342
Пюре картофельное		180	3,06	4,80	20,45	137,25/312
Тертелли 1-й вариант		100	7,39	8,19	9,75	142,73/278
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 моркови и кураги с йогуртом		100	2,27	0,40	16,64	79,2/64
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	19,78	16,96	92,09	723,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	46,17	46,52	157,35	1412,36
День 4 (четверг)						
ЗАВТРАК						
Котлеты, биточки (с соусом)		100	10,20	13,40	10,32	203,75/269
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)		215	0,06	0,02	15,01	60,01/376
Пюре картофельное		180	3,06	4,80	20,45	137,25/312
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20	1,20	4,00	4,00	40 Н
ОБЕД		545	18,57	22,85	51,13	580,12
Суп с бобовыми		250	7,15	48,15	15,62	549,25/119
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)		100	10,34	12,52	10,99	163,75/268
Пюре картофельное		180	3,06	4,80	20,45	137,25/312
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		20	1,20	4,00	4,00	40 Н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780	26,24	70,26	80,61	1145,96
День 5 (пятница)		1325	44,81	93,11	131,74	1726,08
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные		180	5,52	4,51	26,44	168,45/309
Птица или кролик, тушеные в соусе		100	11,78	10,12	2,93	150,290
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
Овощи натуральные свежие (огурцы)		100	0,42	0,06	1,14	7,2/71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,75	15,07	63,16	528,59
ОБЕД		250	1,65	5,05	11,30	106,94
Макаронные изделия отварные		180	5,52	4,51	26,44	168,45/309
Птица или кролик, тушеные в соусе		100	11,78	10,12	2,93	150,290
Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,08	32,02	132,8/349
Овощи натуральные свежие (огурцы)		100	0,42	0,06	1,14	7,2/71
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 ОБЕД		820	24,08	20,45	75,18	703,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	44,83	35,52	138,34	1232,15
День 7 (понеделник)						
ЗАВТРАК						
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18/243
	Макаронные изделия отварные	180	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	100	1,64	4,31	8,72	80,28/73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	21,42	37,74	63,52	792,82
Обед		250	2,57	2,78	15,70	109/112
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18/243
	Макаронные изделия отварные	180	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	100	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	0,83	6,01	3,93	73,2/67
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330/389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		641	34,79	26,20	80,16	807,01
Обед		250	1,77	4,95	7,90	89,75/88
	Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75/302
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (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	0,83	6,01	3,93	73,2/67
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330/389
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	43,76	29,55	135,19	1099,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1676	78,55	55,75	215,35	1906,83
День 9 (среда)						
ЗАВТРАК						
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	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
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,66	0,12	2,28	13,2/71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	17,33	12,49	33,85	429,32
Обед		250	7,15	48,15	15,62	549,25/119
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	175	12,56	11,72	15,21	217/289
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	60	0,66	0,12	2,28	13,2/71
	Хлеб пшеничный	215	0,06	0,02	15,01	60,01/376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14/Н
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97/Н

ИТОГО ЗА ОБЕД		760	24,48	60,64	49,47	978,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	41,81	73,13	83,32	1407,89	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК		210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
Каша вязкая							
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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20	1,20	4,00	4,00	40	Н
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)							
ОБЕД		575	21,63	27,93	78,03	687,85	
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		180	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:		1450	47,53	53,04	173,22	1494,47	
День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК		100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
Тестерли 1-й вариант							
Пюре из бобовых с маслом		180	13,30	6,52	31,67	242,85	199
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 ЗАВТРАК		625	26,00	16,16	75,68	678,7	
ОБЕД		250	2,03	5,02	13,45	117,83	
Борщ с картофелем		100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
Тестерли 1-й вариант		180	13,30	6,52	31,67	242,85	199
Пюре из бобовых с маслом							
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
Плоды или ягоды свежие		100	1,20	0,80	17,90	94,338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	28,31	21,26	97,72	834,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	54,31	37,42	173,40	1512,79	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК		180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Каша рассыпчатая							
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
Сосиски, сардельки отварные		100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	24,00	35,81	73,35	835,05	
ОБЕД		250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)		100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
Сосиски, сардельки отварные		180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Каша рассыпчатая							
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 H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	875	25,98	38,51	85,45	920,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	49,98	74,32	158,80	1755,85
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
	Бутерброд с колбасой	100	6,36	9,91	17,78	186,6
	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 H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	715	34,59	22,90	132,90	932,51
ОБЕД	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25 99
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25 312
	Тфеттели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73 278
	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,23	0,09	11,48	81,7 62
	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	860	17,67	18,81	75,78	694,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1575	52,26	41,71	208,68	1626,95
День 15 (среда)						
ЗАВТРАК	Плов из птицы или кролика	180	15,25	9,41	32,17	274,81 291
	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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2 71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	19,78	10,12	49,67	481,13
ОБЕД	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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2 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 H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	21,65	15,21	70,44	625,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1265	41,43	25,33	120,11	1106,6
День 16 (четверг)						
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шинцели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75 268
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45 309
	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 H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40 H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	21,77	21,74	74,80	644,11
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106 104
	Котлеты, биточки, шинцели (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
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45 309

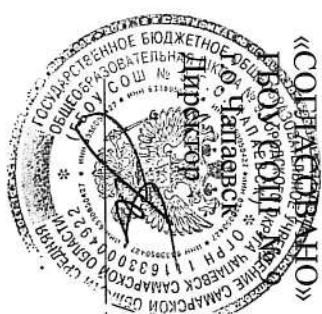
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	20	1,20	4,00	4,00		40	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	23,97	24,52	90,20		750,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	45,74	46,26	165,00		1394,22	
День 17 (пятница)								
ЗАВТРАК	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45		137,25	312
	Котлеты, биточки, шинцели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99		163,75	268
	Салат из белокочанной капусты	100	1,04	2,59	5,01		47,68	45
	Чай с молоком или сливками	215	1,35	1,53	15,91		80,99	378
	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		605	20,02	21,89	53,71		566,78	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,04	2,59	5,01		47,68	45
	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62		549,25	119
	Котлеты, биточки, шинцели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99		163,75	268
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45		137,25	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	н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	26,32	68,97	74,18		1125,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	46,34	90,86	127,89		1694,02	
День 19 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44		168,45	309
	Соусики, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45		298,18	243
	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 ЗАВТРАК		625	20,92	34,23	61,15		759,75	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70		109	112
	Соусики, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45		298,18	243
	Макаронные изделия отварные	180	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	180	8,60	6,09	38,64		243,75	302
	Котлеты, биточки, шинцели (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	Суп картофельный	250	2,35	2,82	16,88		114	97
	Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64		243,75	302
	Котлеты, биточки, шинцели (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 H
	Соли овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330 389
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	46,00	24,14	157,88	1123,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	89,65	45,46	298,88	2132,82
День 21 (Среда)						
ЗАВТРАК		100	10,92	12,32	19,23	226,51 234
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)					
	Пюре из бобовых с маслом	180	13,30	6,52	31,67	242,86 199
	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
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314 3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	38,85	35,82	113,21	986,3
ОБЕД		250	2,03	5,10	11,97	107,26 96
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	10,92	12,32	19,23	226,51 234
	Пюре из бобовых с маслом	180	13,30	6,52	31,67	242,86 199
	Салат из белокочанной капусты	100	1,04	2,59	5,01	47,68 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 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		940	32,98	28,12	115,33	974
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	71,83	63,94	228,54	1960,3
День 22 (Четверг)						
ЗАВТРАК		100	7,39	8,19	9,75	142,73 278
	Тертелли 1-й вариант					
	Пюре картофельное	180	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 H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	14,56	13,64	46,56	479,1
ОБЕД		250	3,55	4,60	18,80	144,26 108
	Суп картофельный с клецками					
	Тертелли 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73 278
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,26 312
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	96,4 348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40 H
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	17,91	21,99	77,23	632,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	32,47	35,63	123,79	1111,87
День 23 (Пятница)						
ЗАВТРАК		100	11,78	10,12	2,93	150 290
	Птица или кролик, тушеные в соусе					
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,46 309
	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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2 71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	21,83	15,34	46,87	524,77
ОБЕД		100	1,23	0,09	11,48	81,7 62
	Салат из моркови с сахаром или медом					
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109 112
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150 290
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,46 309
	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	Н
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14		7,27	1
ИТОГО ЗА ОБЕД:	935	25,63	18,21	74,05		715,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	47,46	33,55	120,92		1240,24	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	29206	1073,90	1126,35	3318,44		31840,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1216,92	44,75	46,93	138,27		1326,59	



/Шамионов А.Р./



20-дневное меню горячего питания

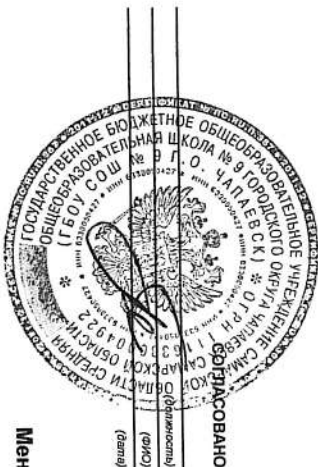
в осенне-зимний период школьников с 7 лет до 11 лет с ОВЗ,
обучающихся в ГБОУ СОШ № 9 г.о. Чапаевск

2025 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:
Школьники с 7-11 лет с ОБЗ
осенне-зимнее

осенне-зимнее							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понеделник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром) Какао с молоком Хлеб пшеничный Бутерброд с сыром	210	8,25	10,56	51,83	336	173
		200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
		30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
		60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
		500	21,66	24,36	87,84	713,14	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной) Сосиски, сардельки отварные Каша рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Плоды или ягоды свежие	250	0,56	4,80	1,72	51,25	115
		100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
		150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
		200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
		30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
		120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
		880	25,42	40,83	95,66	977,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	42,62	58,21	183,50	1606,99	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром) Напиток витаминизированный Витлошка Хлеб пшеничный Йогурт 1,5% жирности	210	5,80	10,67	41,48	286,36	175
		200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
		30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
		85	3,48	1,27	5,02	45,48	Н
		525	12,17	12,42	75,99	524,58	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты Борщ с капустой и картофелем Котлеты, биточки, шницели (с соусом) Пюре из бобовых с маслом Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Соки овощные, фруктовые и ягодные	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
		250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
		100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
		150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
		215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
		30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
		200	20,00	2,00	58,00	330	389
		1025	50,20	28,24	131,07	1069,27	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	72,65	55,42	207,06	1642,38
День 3 (среда)						
ЗАВТРАК		170	11,51	13,53	29,00	284,24 204
Макароны отварные с сыром						
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 колбасой		60	6,36	9,91	17,78	186,6
Яйца вареные		40	5,08	4,60	0,28	63,209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	25,38	28,36	62,70	663,39
ОБЕД		60	1,36	0,24	9,98	47,52 64
Салат из моркови и кураги с йогуртом		250	2,57	2,78	15,70	109,112
Суп с макаронными изделиями и картофелем		180	3,67	5,76	24,53	164,7 312
Пюре картофельное		100	7,39	8,19	9,75	142,73 278
Тедфегли 1-й вариант		30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н
Хлеб пшеничный		30	1,68	0,33	0,72	68,97 Н
Хлеб ржано-пшеничный						
Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)		200	0,44	0,16	28,20	116,6 342
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	19,48	17,76	89,51	719,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	37,94	25,81	152,21	1357,33
День 4 (четверг)						
ЗАВТРАК		205	5,70	9,98	39,46	271,15 181
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)		200	3,16	2,68	15,94	100,6 379
Кофейный напиток с молоком		120	1,44	0,96	21,48	112,8 338
Плоды или ягоды свежие		30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	12,67	13,92	77,51	554,69
ОБЕД		250	5,50	5,27	16,53	148,25 102
Суп картофельный с бобовыми		180	3,67	5,76	24,53	164,7 312
Пюре картофельное		30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н
Хлеб пшеничный		30	1,68	0,33	0,72	68,97 Н
Хлеб ржано-пшеничный		100	10,34	12,52	10,99	163,75 268
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)						
Компот из яблок и слив или яблок и апельсинов (яблоки и апельсины)		200	0,12	0,10	27,50	112 344
ИТОГО ЗА ОБЕД		14	0,84	2,80	2,80	28 Н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		804	24,52	27,08	83,70	755,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1311	41,57	50,94	161,21	1621,29
День 5 (пятница)						
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
Плоды или ягоды свежие		120	1,44	0,96	21,48	112,8 338
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,55	3,39	20,91	124,35 Н
Печенье заварное		30	16,27	22,21	59,90	571,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	2,03	5,10	11,97	107,25 96
ОБЕД		250	11,78	10,12	2,93	150 290
Расольник ленинградский		100	5,52	4,51	26,44	168,45 309
Птица или кролик, тушенные в соусе		150	2,37	0,30	0,63	70,14 Н
Макаронные изделия отварные		30	1,68	0,33	0,72	68,97 Н
Хлеб пшеничный		30	0,66	0,08	32,02	132,8 349
Хлеб ржано-пшеничный		200	0,70	0,10	1,90	12 71
Компот из смеси сухофруктов						
Овощи натуральные свежие (огурцы)		100				

ИТОГО ЗА ОБЕД		860	24,74	20,54	76,61	709,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1361	43,22	42,00	136,51	1281,64
День 7 (понеделник)						
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
	Печенье заварное	30	2,55	3,39	20,91	124,35 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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 Н
	Сывороточный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100 386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		715	20,76	19,62	94,09	747,06
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 Витолшка	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	30	1,68	0,33	0,72	68,97 Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	820	24,19	42,97	78,82	925,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	44,95	62,59	172,91	1672,68
День 8 (вторник)						
ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150 120
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01 376
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		709	8,91	8,03	64,27	422,75
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 (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, 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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330 389
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	45,51	33,10	135,15	1139,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1744	54,42	41,13	199,42	1562,32
День 9 (среда)						
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 Н
	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186 6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	16,87	17,57	62,87	588,82
ОБЕД		60	0,66	0,12	2,28	13,2 71

Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
Рыб из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,36	13,40	17,38	248	289
Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персик 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
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	26,66	62,46	64,83	1066,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1315	43,53	80,03	127,70	1654,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 10 (четверг)						
ЗАВТРАК	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
Каша вязкая						
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
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	529	16,63	20,09	64,97	550,25	
ОБЕД	250	1,65	5,05	11,30	106	94
Рассольник	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Каша рассыпчатая						
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	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД	895	26,14	25,27	98,77	825,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1424	42,77	45,36	163,74	1375,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 11 (пятница)						
ЗАВТРАК	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
Каша вязкая						
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,87	7
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	100	14,61	11,06	28,00	270	223
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	592	25,19	18,72	73,29	674,81	
ОБЕД	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
Борщ с капустой и картофелем	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
Тедтели 1-й вариант	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
Пюре из бобовых с маслом	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Хлеб ржано-пшеничный						
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,80	98,4	348
Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД	880	28,32	21,33	98,77	839,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1472	53,51	40,05	172,06	1614,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 13 (понедельник)						
ЗАВТРАК	190	16,34	15,88	37,01	356,71	208
Паштетник с творогом						
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
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Масло (порциями)	485	23,93	28,05	53,06	615,86	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						

ОБЕД	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Соусики, сардельки отварные	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
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД:		895	26,22	38,67	89,03	939,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	33,33	41,66	142,09	1373,32	
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	Н
	Хлеб пшеничный	60	6,36	9,91	17,78	186,6	
	Бутерброд с колбасой	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	715	34,59	22,90	132,90	932,51	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Салат из моркови с сахаром или медом	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Суп из овощей	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Тертellig 1-й вариант	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Пюре картофельное						
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	850	17,79	19,73	75,27	689,21	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1461	42,72	49,71	1294,05	1621,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сухим)	100	14,61	11,06	28,00	270	223
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Печенье заварное	30	2,55	3,39	20,91	124,35	Н
	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		575	39,59	16,77	122,55	854,5	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,71	
	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	274,81	291
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	20,53	14,92	70,80	563,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	60,12	31,69	193,35	1417,8	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336	173
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,66	24,36	87,84	713,14	
ОБЕД	Суп с крупой и мясными фрикадельками (манная)	285	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
	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
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		809	21,93	24,18	74,90	705,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	48,34	52,62	162,74	1656,65	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	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
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,37	10,95	66,78	487,24	
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	180	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	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	29,8	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	26,40	69,84	75,71	1174,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	52,44	42,07	142,49	1450,71	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	210	6,11	10,71	32,38	250,99	181
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	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		545	17,18	21,32	66,54	638,51	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117	111
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	23,53	39,46	77,73	895,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	33,33	41,66	144,27	1373,32	
День 20 (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

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48		112,8	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	501	15,40	19,15	39,71		516,61	
	Салатка из курдюки	250	2,10	5,17	13,20		117,75	100
	Котлеты, биточки (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32		203,75	269
ОБЕД	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00		330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	45,61	27,37	153,53		1167,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1461	42,72	49,71	193,24		1294,05	
День 21 (среда)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95		150	120
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80		188,4	3
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60		98,4	348
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	14	0,84	2,80	2,80		28	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	524	13,62	17,61	62,15		464,8	
ОБЕД	Салат из бетокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13		29,8	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88		114,6	342
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48		112,8	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	930	32,55	27,31	116,71		972,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	46,17	44,92	178,86		1561,99	
День 22 (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 колбасой	60	6,36	9,91	17,78		186,6	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	15,19	17,24	62,15		519,85	
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	180	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)	14	0,84	2,80	2,80		28	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	804	19,84	22,08	80,83		717,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	35,03	39,32	142,98		1656,6	
День 23 (пятница)								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сухим)	100	14,61	11,06	28,00		270	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	Н
Кондитерское изделие (вафли, печенье, праник)	14	0,84	2,80	2,80	28	Н
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	559	37,88	16,18	104,44	758,15	
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	Н
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95,3	66
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
ИТОГО ЗА ОБЕД	975	25,94	18,29	85,61	733,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	63,82	34,47	190,05	1450,71	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	28702	964,44	1001,26	3374,56	30100,36	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1195,92	40,18	41,72	140,61	1254,18	

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Школа»
И.А. Шамонов
И.А. Шамонов А.Р./

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ СОШ № 9
И.А. Шамонов

20-дневное меню горячего питания

в осенне-зимний период школьников с 12 лет и старше с ОВЗ,
обучающихся в ГБОУ СОШ № 9 г.о. Чапаевск

2025 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 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



СОГЛАСОВАНО

(подпись)
(И.О.)
(фамилия)

Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ

(подпись)
(И.О.)
(фамилия)Возрастная
категория: Школьники с 12 лет, младше, с ОВЗ
осенне-зимнее

категория: осенне-зимнее

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понеделник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, 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	118,6382	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H	
	Бутерброд с сыром	100	6,96	9,96	17,80	188,43	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	21,66	24,36	87,84	713,14	
ОБЕД	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	250	0,58	4,80	1,72	51,25115	
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18243	
	Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75302	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H	
	Плоды или ягоды свежие	120	0,96	0,96	21,48	112,8338	
		880	25,42	40,83	95,66	977,89	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	42,62	58,21	183,50	1606,99	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	210	5,80	10,67	41,48	286,36175	
	Напиток витаминизированный Виташока	200	0,52	0,18	28,86	122,6345	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H	
	Хлеб пшеничный	85	3,48	1,27	5,02	45,48 H	
	Йогурт 1,5% жирности	525	12,17	12,42	75,99	524,58	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,845	
	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	180	13,30	6,52	31,67	242,85199	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01376	
ОБЕД	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	
	Хлеб пшеничный	200	20,00	2,00	58,00	330,389	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	1025	50,20	28,24	131,07	1069,27	
	ИТОГО ЗА ОБЕД						

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	72,65	55,42	207,06	1642,38
День 3 (среда)						
ЗАВТРАК	Макаронны 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
	Бутерброд с колбасой	100	6,36	9,91	17,78	186,6
	Яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63 209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	25,38	28,36	62,70	663,39
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
	Тфтели 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,44	0,16	28,20	116,6 342
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	850	19,48	17,76	89,51	719,66
		1455	37,94	25,81	152,21	1357,33
День 4 (четверг)						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	205	5,70	9,98	39,46	271,15 181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6 379
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8 338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
		555	12,67	13,92	77,51	554,69
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	5,50	5,27	16,53	148,25 102
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	3,67	5,76	24,53	164,7 312
	Пюре картофельное	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	100	10,34	12,52	10,99	163,75 268
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	200	0,12	0,10	27,50	112 344
ИТОГО ЗА ОБЕД		14	0,84	2,80	2,80	28 H
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Компот из яблок и слив или яблок и айвы (яблоко и айва)	804	24,52	27,08	83,70	755,81
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	1311	41,57	50,94	161,21	1621,29
День 5 (пятница)						
ЗАВТРАК	Смолет 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
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8 338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Хлеб пшеничный	30	2,55	3,39	20,91	124,35 H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	16,27	22,21	59,90	571,99
ОБЕД	Печенье заготовное	250	2,03	5,10	11,97	107,25 96
	Рассолыник ленинградский	100	11,78	10,12	2,93	150 290
	Птица или кролик, тушенные в соусе	150	5,52	4,51	26,44	168,45 309
	Макаронные изделия отварные	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,66	0,08	32,02	132,8 349
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Компот из смеси сухофруктов	100	0,70	0,10	1,90	12 71
	Овощи натуральные свежие (огурцы)					

ИТОГО ЗА ОБЕД		860	24,74	20,54	76,61	709,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1391	43,22	42,00	136,51	1281,64
День 7 (понеделник)						
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
	Печенье заварное	30	2,55	3,39	20,91	124,35 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
	Хлеб ржано-пшеничный	200	5,80	5,00	8,00	100 386
	Сывороточный напиток	715	20,76	19,62	94,09	747,06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,64	4,31	8,72	80,28 73
ОБЕД	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	180	5,52	4,51	26,44	168,45 309
	Макаронные изделия отварные	200	0,52	0,18	28,86	122,6 345
	Напиток витаминизированный Витолшка	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	820	24,19	42,97	78,82	925,62
ИТОГО ЗА ОБЕД		1605	44,95	62,59	172,91	1672,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 8 (вторник)		250	5,48	4,75	17,95	150 120
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	215	0,06	0,02	15,01	60,01 376
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,16	0,16	27,88	114,6 342
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Хлеб пшеничный	14	0,84	2,80	2,80	28 H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		709	8,91	8,03	64,27	422,75
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2 67
	Шш из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75 88
	Котлеты, биточки (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75 269
	Каша рассыпчатая	180	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	20,00	2,00	58,00	330 389
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1035	45,51	33,10	135,15	1139,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1784	54,42	41,13	199,42	1562,32
День 9 (среда)						
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	6,36	9,91	17,78	186 6
ОБЕД	Бульборд с колбасой	545	16,87	17,57	62,87	588,82
	Овощи и натуральные свежие (помидоры)	100	0,66	0,12	2,28	13,2 71

Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
Ратун из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,36	13,40	17,38	248	289
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
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	26,66	62,46	64,83	1066,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1355	43,53	80,03	127,70	1654,98	
День 10 (четверг)						
ЗАВТРАК	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
Каша вязкая						
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	6,96	9,96	17,80	188,4	3
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	529	16,63	20,09	64,97	550,25	
Обед	250	1,65	5,05	11,30	106	94
Рассолы	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Каша рассыпчатая						
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	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД	895	26,14	25,27	98,77	825,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1494	42,77	45,36	163,74	1375,67	
День 11 (пятница)						
ЗАВТРАК	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
Каша вязкая	222	0,13	0,02	15,21	62	377
Чай с лимоном	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб пшеничный	100	14,61	11,06	28,00	270	223
Запеканка из творога (с молоком стуженным)	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Хлеб ржано-пшеничный	592	25,19	18,72	73,29	674,81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
Обед	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
Тертелья 1-й вариант	180	13,30	6,52	31,67	242,85	199
Пюре из бобовых с маслом	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Хлеб ржано-пшеничный						
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД	880	28,32	21,33	98,77	839,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1502	53,51	40,05	172,06	1514,45	
День 13 (понедельник)						
ЗАВТРАК	190	16,34	15,88	37,01	356,71	208
Лапшевник с творогом	40	5,08	4,60	0,28	63	209
Яйца вареные						
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	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Масло (порциями)	485	23,93	28,05	53,06	615,86	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						

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	298,18	243
	Каша рассыпчатая	180	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	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	26,22	38,67	89,03	939,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	33,33	41,66	142,09	1373,32	

ЗАВТРАК	День 14 (вторник)						
	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
	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,6	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	715	34,59	22,90	132,90	932,51	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Тфтели 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
	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		850	17,79	19,73	75,27	689,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1461	42,72	49,71	1294,05	1621,72	

ЗАВТРАК	День 15 (среда)						
	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	100	14,61	11,06	28,00		270
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Печенье заварное	30	2,55	3,39	20,91	124,35	Н
	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	575	39,59	16,77	122,55	854,5	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	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	274,81	291
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	20,53	14,92	70,80	563,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	60,12	31,69	193,35	1417,8	
ЗАВТРАК	День 16 (четверг)						
	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336	173
	Бутерброд с сыром	100	6,96	9,96	17,80	188,43	
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,66	24,36	87,84	713,14	
ОБЕД	Суп с крутой и мясными фрикадельками (манная)	285	0,66	2,76	1,97	33,34	117
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	289
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	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	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		809	21,93	24,18	74,90	705,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	48,34	52,52	162,74	1656,65	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	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
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,37	10,95	66,78	487,24	
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	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	86,2	388
	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	29,8	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	26,40	69,84	75,71	1174,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	52,44	42,07	142,49	1450,71	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	210	6,11	10,71	32,38	250,99	181
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Бутерброд с сыром	100	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	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		545	17,18	21,32	66,54	638,51	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117	111
	Соусики, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	180	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	23,53	39,46	77,73	895,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	33,33	41,66	144,27	1373,32	
День 20 (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
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	15,40	19,15	39,71	516,61	
	Салатка из юрлицы	250	2,10	5,17	117,75	100	
	Котлеты, биточки (осobyе) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
	Каша рассыпчатая	180	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
		960	45,61	27,37	153,53	1167,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1491	42,72	49,71	193,24	1294,05	
День 21 (среда)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150	120
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослав или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		524	13,62	17,61	62,15	464,8	
	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	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	180	13,30	6,52	31,67	242,85	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 свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
		930	32,55	27,31	116,71	972,92	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1500	46,17	44,92	178,86	1561,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 22 (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 колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	15,19	17,24	62,15	519,85	
	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	180	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 (чернослав или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		804	19,84	22,08	80,83	717,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	35,03	39,32	142,98	1656,6	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сухим)	100	14,61	11,06	28,00	270	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
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	14	0,84	2,80	2,80		28	H
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00		330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	559	37,88	16,18	104,44		758,15	
Суп с макаронными изделиями и картошкой	250	2,57	2,78	15,70		109	112
Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93		150	290
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44		168	451 309
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
Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28		95,3	66
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90		12	71
ИТОГО ЗА ОБЕД	975	25,94	18,29	85,61		733,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	63,82	34,47	190,05		1450,71	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	28702	964,44	1001,26	3374,56		30100,36	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1195,92	40,18	41,72	140,61		1254,18	

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

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	72,65	55,42	207,06	1642,38	
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 Н
Бутерброд с колбасой		60	6,36	9,91	17,78		186,6
Яйца вареные		40	5,08	4,60	0,28		63,209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	25,38	28,36	62,70	663,39	
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
Тертель 1-й вариант		100	7,39	8,19	9,75		142,73 278
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 свежих плодов (Черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)		200	0,44	0,16	28,20		116,6 342
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	19,48	17,76	89,51	719,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	37,94	25,81	152,21	1357,33	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)		205	5,70	9,98	39,46		271,15 181
Кофейный напиток с молоком		200	3,16	2,68	15,94		100,6 379
Плоды или ягоды свежие		120	1,44	0,96	21,48		112,8 338
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63		70,14 Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	12,67	13,92	77,51	554,69	
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 Н
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	0,72		68,97 Н
Котлетки, биточки, шницели (с соусом)		100	10,34	12,52	10,99		163,75 258
Компот из яблок и слив или яблок и альчи (яблоки и альчи)		200	0,12	0,10	27,50		112 344
ИТОГО ЗА ОБЕД		14	0,84	2,80	2,80	28 Н	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		804	24,52	27,08	83,70	755,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1311	41,57	50,94	161,21	1621,29	
День 5 (пятница)							
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
Плоды или ягоды свежие		120	1,44	0,96	21,48		112,8 338
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63		70,14 Н
Печенье заварное		30	2,55	3,39	20,91		124,35 Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	16,27	22,21	59,90	571,99	
ОБЕД							
Рассолыник ленинградский		250	2,03	5,10	11,97		107,25 96
Птица или кролик, тушеные 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 Н
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	0,72		68,97 Н
Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,08	32,02		132,8 349
Овощи натуральные свежие (огурцы)		100	0,70	0,10	1,90		12 71

ИТОГО ЗА ОБЕД		860	24,74	20,54	76,61	709,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1361	43,22	42,00	136,51	1281,64	
День 7 (понеделник)							
ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)		210	8,30	10,58	48,82	323,59	173
Печенье заварное		30	2,55	3,39	20,91	124,35	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
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Сыровороточный напиток		200	5,80	5,00	8,00	100	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		715	20,76	19,62	94,09	747,06	
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 Виташка		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		30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	24,19	42,97	78,82	925,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	44,95	62,59	172,91	1672,68	
День 8 (вторник)							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями		250	5,48	4,75	17,95	150	120
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)		215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14	0,84	2,80	2,80	28	Н
ОБЕД		709	8,91	8,03	64,27	422,75	
Винегрет овощной		60	0,83	6,01	3,93	73,2	67
Ши 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, 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
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	45,51	33,10	135,15	1139,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1744	54,42	41,13	199,42	1562,32	
День 9 (среда)							
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
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
Хлеб ржано-пшеничный		60	6,36	9,91	17,78	186	6
Бутерброд с колбасой		60	16,87	17,57	62,87	588,82	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	16,87	17,57	62,87	588,82	
ОБЕД		60	0,66	0,12	2,28	13,2	71

	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Рыбу из пилы, кролика или субпродуктов	200	14,36	13,40	17,38	248	289
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,66	62,46	64,83	1066,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	43,53	80,03	127,70	1654,98	
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	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	14	0,84	2,80	2,80	28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		529	16,63	20,09	64,97	550,25	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	895	26,14	25,27	98,77	825,42	
		1424	42,77	45,36	163,74	1375,67	
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
	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	100	14,61	11,06	28,00	270	223
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	25,19	18,72	73,29	674,81	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	880	28,32	21,33	98,77	839,64	
		1472	53,51	40,05	172,06	1514,45	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Паштетник с творогом	190	16,34	15,88	37,01	356,71	208
	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
	Масло (порционные)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	23,93	28,05	53,06	615,86	

ОБЕД	Суп картофельный с крупной (перловой, овсяной, пшеничной)	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	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	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	26,22	38,67	89,03	939,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	33,33	41,66	142,09	1373,32	
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	Н
	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,6	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	715	34,59	22,90	132,90	932,51	
	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
ОБЕД	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Тфтели 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
	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	850	17,79	19,73	75,27	689,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1461	42,72	49,71	1294,05	1621,72	
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	100	14,61	11,06	28,00	270	223
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Печенье заварное	30	2,55	3,39	20,91	124,35	Н
	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	575	39,59	16,77	122,55	854,5	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,71	
ОБЕД	Ци 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 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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	20,53	14,92	70,80	563,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	60,12	31,69	193,35	1417,8	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336	173
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,66	24,36	87,84	713,14	
ОБЕД	Суп с крупой и мясными фрикадельками (манная)	285	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
	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
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		809	21,93	24,18	74,90	705,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	48,34	52,62	162,74	1656,65	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	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
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,37	10,95	66,78	487,24	
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	180	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	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	29,8	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	26,40	69,84	75,71	1174,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	52,44	42,07	142,49	1450,71	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	210	6,11	10,71	32,38	250,99	181
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	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		545	17,18	21,32	66,54	638,51	
ОБЕД	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
	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	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	23,53	39,46	77,73	895,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	33,33	41,66	144,27	1373,32	
День 20 (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
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	15,40	19,15	39,71	516,61	
ОБЕД							
	Салатка из курицы	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	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	45,61	27,37	153,53	1167,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1461	42,72	49,71	193,24	1294,05	
День 21 (среда)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150	120
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		524	13,62	17,61	62,15	464,8	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	32,55	27,31	116,71	972,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	46,17	44,92	178,86	1561,99	
День 22 (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 колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	15,19	17,24	62,15	519,85	
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	180	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)	14	0,84	2,80	2,80	28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		804	19,84	22,08	80,83	717,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	35,03	39,32	142,98	1656,6	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога (с молоком сушеным)	100	14,61	11,06	28,00	270	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	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	14	0,84	2,80	2,80		28	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00		330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		559	37,88	16,18	104,44		758,15	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70		109	112
	Птица или кролик, тушеные 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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н
	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28		95,3	66
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90		12	71
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	25,94	18,29	85,61		733,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	63,82	34,47	190,05		1450,71	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		28702	964,44	1001,26	3374,56		30100,36	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1195,92	40,18	41,72	140,61		1254,18	

