«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Шик°»
_____/Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»
ГБОУ СОШ № 9
г.о. Чапаевск
Директор
_____/

20-дневное меню горячего питания

в осенне -зимний период школьников с 7 лет до 11 лет ,

обучающихся в ГБОУ СОШ № 9 г.о.Чапаевск

2025 год

Примерное меню разработано с использованием литературы:

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

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

01.09.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники с 7-11 лет

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
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		**625**	**24,00**	**35,81**	**73,35**	**835,05**	
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
	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	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		**875**	**26,57**	**38,59**	**89,05**	**944,05**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**50,57**	**74,40**	**162,40**	**1779,1**	
День 2 (вторник)							
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		**725**	**47,75**	**21,69**	**117,02**	**935,72**	
ОБЕД	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)	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	Макароны 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
	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	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	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	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 (особые) (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	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**545**	**18,57**	**22,85**	**51,13**	**580,12**	
ОБЕД	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	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40	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	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Птица или кролик, тушенные 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	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106	94
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Птица или кролик, тушенные 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 (понедельник)							
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	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
	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	Щи 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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**575**	**21,63**	**27,93**	**78,03**	**687,85**	
ОБЕД	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106	94
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		**875**	**25,90**	**25,11**	**95,19**	**806,62**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1450**	**47,53**	**53,04**	**173,22**	**1494,47**	
День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК	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
	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	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,45	117	83
	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
	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
	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	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	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	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 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**	**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	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	Н
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
	Тефтели 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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
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	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	7,2	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)	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
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	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 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,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	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Котлеты, биточки, шницели (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, 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
	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	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, 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
	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, 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
	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**	**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)	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
	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
	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	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
	Салат из белокочанной капусты	80	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	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		**940**	**32,98**	**28,12**	**115,33**	**974**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1520**	**71,83**	**63,94**	**228,54**	**1960,3**	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**525**	**14,56**	**13,64**	**46,56**	**479,1**	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	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, 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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**585**	**21,83**	**15,34**	**46,87**	**524,77**	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
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**	**1326,69**	

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Шик°»
_____/Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»
ГБОУ СОШ № 9
г.о. Чапаевск
Директор
_____/

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

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

01.09.2015

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники с 12 лет и старше

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	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
	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		**625**	**24,00**	**35,81**	**73,35**	**835,05**	
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
	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	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		**875**	**26,57**	**38,59**	**89,05**	**944,05**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**50,57**	**74,40**	**162,40**	**1779,1**	
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)	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		**725**	**47,75**	**21,69**	**117,02**	**935,72**	
ОБЕД	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)	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	180	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	Макароны 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
	Бутерброд с колбасой	100	6,36	9,91	17,78	186	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**530**	**26,39**	**29,56**	**65,26**	**688,47**	
ОБЕД	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
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	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 (особые) (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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**545**	**18,57**	**22,85**	**51,13**	**580,12**	
ОБЕД	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40	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	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Птица или кролик, тушенные 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	Рассольник	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, тушенные 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 (понедельник)							
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	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	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	Щи из свежей капусты с картофелем	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	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	20	1,20	4,00	4,00	40	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**575**	**21,63**	**27,93**	**78,03**	**687,85**	
ОБЕД	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106	94
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Каша рассыпчатая	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	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	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	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,45	117	83
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре из бобовых с маслом	180	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	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
	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	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
	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	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
	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**	**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	Н
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
	Тефтели 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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
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	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	7,2	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
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	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	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 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	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, шницели (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	1,53	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	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, 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
	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
	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	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, 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
	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, 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
	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**	**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)	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
	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
	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	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
	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	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		**940**	**32,98**	**28,12**	**115,33**	**974**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1520**	**71,83**	**63,94**	**228,54**	**1960,3**	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**525**	**14,56**	**13,64**	**46,56**	**479,1**	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	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, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	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
	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	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	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	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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
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**	**1326,69**	

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Шик»

_____/Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»
ГБОУ СОШ № 9
г.о. Чапаевск
Директор

_____/

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

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

директор (должность)

Шамионов А.Р. (ФИО)

(дата) 01.09.2025г.

01.09.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники с 7-11 лет с ОВЗ

осенне-зимнее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
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	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**21,66**	**24,36**	**87,84**	**713,14**	
ОБЕД	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	115
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		**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)	210	5,80	10,67	41,48	286,36	175
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Йогурт 1,5% жирности	85	3,48	1,27	5,02	45,48	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**525**	**12,17**	**12,42**	**75,99**	**524,58**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	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		**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	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
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	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
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и алыча)	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**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 затяжное	30	2,55	3,39	20,91	124,35	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**501**	**16,27**	**22,21**	**59,90**	**571,99**	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	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
	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 (понедельник)							
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 затяжное	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 Витошка	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	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 (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
	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	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71

	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,36	13,40	17,38	248	289
	Компот из 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,пряник)	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
	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**	
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 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	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
	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:		**1472**	**53,51**	**40,05**	**172,06**	**1514,45**	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	190	16,34	15,88	37,01	356,71	208
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	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 (порциями)	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 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	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**	
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
	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
	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 сгущенным)	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 затяжное	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 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

	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	Салянка 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 сгущенным)	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**	
ОБЕД	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 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**	

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Шик»
_____/Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»
ГБОУ СОШ № 9
г.о.Чапаевск
Директор
_____/_____/

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

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

01.09.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники с 12 лет и старше, с ОВЗ

осенне-зимнее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
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	118,6	382
	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
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	51,25	115
	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
	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
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		**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	286,36	175
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Йогурт 1,5% жирности	85	3,48	1,27	5,02	45,48	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**525**	**12,17**	**12,42**	**75,99**	**524,58**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре из бобовых с маслом	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		**1025**	**50,20**	**28,24**	**131,07**	**1069,27**	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1625**	**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	100	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
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	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:		**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	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
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и алыча)	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**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 затяжное	30	2,55	3,39	20,91	124,35	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**501**	**16,27**	**22,21**	**59,90**	**571,99**	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	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
	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:		1391	43,22	42,00	136,51	1281,64	
День 7 (понедельник)							
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 затяжное	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	100	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	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток витаминизированный Витошка	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:		1605	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	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 (особые) (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	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:		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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Бутерброд с колбасой	100	6,36	9,91	17,78	186	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	16,87	17,57	62,87	588,82	
ОБЕД	Овощи 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
	Рагу 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	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	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	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	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	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 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	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	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 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	Лапшевник 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 (порциями)	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 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**	
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**	
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
	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
	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 сгущенным)	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 затяжное	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 пшенной, 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	188,4	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:		**1385**	**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	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
	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
	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**	
ОБЕД	Салянка 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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		**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 (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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		**930**	**32,55**	**27,31**	**116,71**	**972,92**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**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 сгущенным)	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**	
ОБЕД	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	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
	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**	

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Шик»
_____/Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»
ГБОУ СОШ № 9
г.о.Чапаевск
Директор
_____/

20-дневное меню горячего питания

в осеннее-зимний период школьников с 7 до 11 лет,

родители которых принимают участие в СВО , обучающихся в ГБОУ СОШ № 9 г.о.Чапаевск

2025 год

Примерное меню разработано с использованием литературы:

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

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

01.09.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники с 7-11 лет родители которых принимают участие в СВО

осенне-зимнее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
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	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**21,66**	**24,36**	**87,84**	**713,14**	
ОБЕД	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	115
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плоды или ягоды свежие	120	1,44	0,96	21,48	112,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		**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)	210	5,80	10,67	41,48	286,36	175
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Йогурт 1,5% жирности	85	3,48	1,27	5,02	45,48	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**525**	**12,17**	**12,42**	**75,99**	**524,58**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	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		**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	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
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	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
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и алыча)	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**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 затяжное	30	2,55	3,39	20,91	124,35	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**501**	**16,27**	**22,21**	**59,90**	**571,99**	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	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
	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 (понедельник)							
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 затяжное	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 Витошка	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
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	14	0,84	2,80	2,80	28	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 (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
	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	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71

	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,36	13,40	17,38	248	289
	Компот из 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,пряник)	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
	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**	
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 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	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
	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:		**1472**	**53,51**	**40,05**	**172,06**	**1514,45**	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	190	16,34	15,88	37,01	356,71	208
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	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 (порциями)	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 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	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**	
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
	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
	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 сгущенным)	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 затяжное	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 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

	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	Салянка 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 сгущенным)	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**	
ОБЕД	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 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**	