

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 47



В.С. Бобров



Директор ООО "ШТУМ"

А.А. Штукарь

Примерное типовое 20-ти дневное меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г.Калининграда

2023г-2024г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд горячий с запеченной птицей и сыром	70	14,67	13,87	14,54	237,68	4м/320к
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,72	10,34	40,90	280	174
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	24,39	28,53	78,68	667,4	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100	0,96	6,20	10,77	103,81	59
	Суп с рисом, томатом на курином бульоне	250	8,42	12,12	15,92	207,57	116
	Биточки из птицы запеченные с соусом	100	14,83	17,76	12,16	269,68	294/330
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	35,05	52,73	125,33	1204,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	59,44	81,26	204,01	1871,97	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат морковный	50	0,62	0,05	5,74	40,85	62
	Жаркое по домашнему с птицей	240	20,30	26,76	24,05	420,84	259п
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		557	31,03	40,57	42,53	676,76	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,45	13,20	12,40	199,13	82
	Мясо тушеное	100	10,38	28,63	1,98	308,49	256с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388

	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	36,06	56,00	110,53	1186,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	67,09	96,57	153,06	1862,97	
День 3							
ЗАВТРАК	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Омлет с курицей и картофелем	200	18,82	33,54	18,68	452,76	213
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338м
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	33,28	51,53	46,40	785,82	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,1	56
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	10,90	11,10	20,90	228,55	103м
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	15,26	14,28	4,98	210,28	233
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	37,26	32,26	107,94	968,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	70,54	83,79	154,34	1753,85	
День 4							
ЗАВТРАК	Помидоры свежие порционные	30	0,02	0,02	1,64	6,66	71
	Котлеты Домашние с соусом	100	12,40	17,41	11,71	252,43	*271гс/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	30,92	33,78	76,25	730,47	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,36	10,14	6,62	124,27	67
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,65	11,73	9,88	177,57	88
	Плов из птицы	230	21,78	26,93	41,45	497,74	291м
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	36,99	50,23	106,59	1124,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	67,91	84,01	182,84	1855,16	
День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с джемом	150	20,90	14,04	42,02	371,13	223

	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	32,29	28,40	71,89	669,61	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,70	10,38	19,47	215,2	102
	Тефтеля мясная с соусом	110	7,57	30,91	12,39	358,9	279с/331
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	29,16	52,80	96,23	1081,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	61,45	81,20	168,12	1750,68	
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд горячий с запеченной птицей и сыром	70	14,67	13,87	14,54	237,68	4м/320к
	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,45	12,08	38,65	296,54	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	27,12	30,27	76,43	683,94	
ОБЕД	Салат морковный	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	15,85	15,25	254,45	99
	Рагу из овощей с птицей	250	27,37	11,07	23,20	302,57	289п
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	47,92	28,56	109,23	1003,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	75,04	58,83	185,66	1686,97	
День 7							
ЗАВТРАК	Помидоры свежие порционные	30	0,02	0,02	1,64	6,66	71
	Биточки из птицы запеченные с соусом	100	14,83	17,76	12,16	269,68	294/330
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		577	28,88	46,64	53,72	750,61	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,1	56

	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Шницель натуральный рубленный с соусом	100	16,95	54,40	10,71	597,95	*267/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	39,60	69,09	123,27	1366,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	68,48	115,73	176,99	2117,07	
День 8							
ЗАВТРАК	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Омлет с сыром запеченный	150	17,92	29,43	2,55	347,5	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338м
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	32,38	47,42	30,27	680,56	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	5,15	9,05	7,80	133,06	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,65	11,73	9,88	177,57	88
	Запеканка картофельная с печенью	200	22,12	17,80	34,02	385,66	284
	Кисель из плодов или ягод с/м	200	0,10	0,04	27,74	109,58	350
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	41,02	39,97	102,64	1028,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	73,40	87,39	132,91	1709,38	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат "Осенний"	40	0,73	2,10	5,19	42,77	99к
	Биточки особые с соусом	100	15,41	13,10	15,67	240,85	*269сг/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	8,02	32,1	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,40	30,29	76,98	711,76	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,7	40
	Суп с рисом, томатом на курином бульоне	250	8,42	12,12	15,92	207,57	116
	Котлета из птицы в соусе	100	14,97	17,06	16,36	278,91	295/330
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н

	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	42,57	46,97	136,39	1232,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	75,97	77,26	213,37	1943,89	
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с джемом	150	21,36	15,21	42,31	385,48	222
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	32,75	29,57	72,18	683,96	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп рыбный	250	9,88	1,45	19,75	131,85	150к
	Гуляш из отварного мяса	100	15,27	40,42	1,10	431,07	260мс
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	36,04	53,38	85,22	1069,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	68,79	82,95	157,40	1753,85	
День 11							
ЗАВТРАК	Бутерброд горячий с запеченной птицей и сыром	70	14,67	13,87	14,54	237,68	4м/320к
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,90	10,08	46,50	308,18	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	29,77	29,07	106,28	803,58	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,47	5,09	10,06	92,13	47
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,70	10,38	19,47	215,2	102
	Фрикадельки куриные	100	13,50	20,26	9,52	276,02	297
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	36,51	52,38	125,53	1206,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	66,28	81,45	231,81	2010,44	
День 12							
ЗАВТРАК	Салат морковный	50	0,62	0,05	5,74	40,85	62
	Плов из птицы	230	21,78	26,93	41,45	497,74	291м

	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		547	32,51	40,74	59,93	753,66	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	5,57	6,30	18,91	151,58	49
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,45	13,20	12,40	199,13	82
	Мясо тушеное	100	10,38	28,63	1,98	308,49	256с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	40,32	59,05	123,17	1278,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1467	72,83	99,79	183,10	2031,85	
День 13							
ЗАВТРАК	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Омлет натуральный	150	14,51	22,29	1,96	266,61	210
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338м
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	28,97	40,28	29,68	599,67	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,1	56
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	15,26	14,28	4,98	210,28	233
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,06	32,71	104,59	946,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	63,03	72,99	134,27	1545,95	
День 14							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Котлеты Домашние с соусом	100	12,40	17,41	11,71	252,43	*271гс/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	31,55	35,38	77,74	753,61	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,36	10,14	6,62	124,27	67

	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	15,85	15,25	254,45	99
	Бефстроганов из куриного филе	100	18,28	18,52	1,85	249,7	*290/330
	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,14	7,07	42,48	250,27	171
	Компот из вишни с/мор	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	42,50	53,01	117,60	1213,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	74,05	88,39	195,34	1967,01	
День 15							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с джемом	150	20,90	14,04	42,02	371,13	223
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	32,29	28,40	71,89	669,61	
ОБЕД	Салат морковный	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп картофельный с клецками	250	4,20	5,05	23,75	157,33	108
	Тефтеля мясная с соусом	110	7,57	30,91	12,39	358,9	279с/331
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	22,58	44,31	105,72	1045,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	54,87	72,71	177,61	1714,91	
День 16							
ЗАВТРАК	Бутерброд горячий с запеченной птицей и сыром	70	14,67	13,87	14,54	237,68	4м/320к
	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,45	12,08	38,65	296,54	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	27,12	30,27	76,43	683,94	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,1	56
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,65	11,73	9,88	177,57	88
	Гуляш из птицы	100	18,41	19,17	1,59	254,94	290/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н

ИТОГО ЗА ОБЕД		920	41,25	33,96	121,82	1047,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	68,37	64,23	198,25	1731,32	
День 17							
ЗАВТРАК	Помидоры свежие порционные	30	0,02	0,02	1,64	6,66	71
	Котлета рубленая из птицы	100	14,87	22,70	16,48	329,65	294
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		557	22,15	38,62	75,79	738	
ОБЕД	Салат "Осенний"	100	1,83	5,26	12,97	106,93	99к
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	10,90	11,10	20,90	228,55	103м
	Котлеты Домашние с соусом	100	12,40	17,41	11,71	252,43	*271гс/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	42,05	44,69	135,46	1206,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	64,20	83,31	211,25	1944,9	
День 18							
ЗАВТРАК	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Омлет натуральный	150	14,51	22,29	1,96	266,61	210
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338м
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	28,97	40,28	29,68	599,67	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,24	99,5	42
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,45	13,20	12,40	199,13	82
	Суфле из печени	100	17,25	12,36	17,45	252,13	271к
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Кисель из плодов или ягод с/м	200	0,10	0,04	27,74	109,58	350
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	36,47	48,23	117,21	1142,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	65,44	88,51	146,89	1742,16	
День 19							
ЗАВТРАК	Салат морковный	50	0,62	0,05	5,74	40,85	62

	Биточки особые с соусом	100	15,41	13,10	15,67	240,85	*269сг/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	30,89	24,50	104,13	772,88	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,47	5,09	10,06	92,13	47
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	14,20	16,31	15,81	266,67	294м/331м*
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Компот из вишни с/мор	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	33,63	39,73	121,28	1070,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	64,52	64,23	225,41	1843,54	
День 20							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с соусом	150	21,75	16,34	27,51	340,82	222
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	33,14	30,70	57,38	639,3	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	15,85	15,25	254,45	99
	Жаркое по-домашнему	220	15,33	37,75	21,52	488,91	259с*
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	35,16	58,32	77,16	1070,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	68,30	89,02	134,54	1709,63	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		29558	1350,00	1653,62	3567,17	36547,5	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1477,9	67,50	82,68	178,36	1827,38	