

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: 7-11 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	60	0,58	3,72	6,46	62,29	59
	Суп с рисом, томатом на курином бульоне	200	6,74	9,70	12,74	166,06	116
	Биточки из птицы запеченные с соусом	90	13,35	15,98	10,94	242,71	294/330
	Рагу овощное	150	3,27	12,59	22,65	216	142
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	29,50	43,23	106,35	1001,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	53,89	71,76	185,03	1668,78	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат морковный	50	0,62	0,05	5,74	40,85	62
	Жаркое по домашнему с птицей	200	16,92	22,30	20,04	350,7	259п
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	25,99	33,82	37,81	576,53	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	6,26	11,09	10,42	167,27	82
	Мясо тушеное	90	9,34	25,77	1,78	277,64	256с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	7,74	38,27	256,53	171

	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	30,25	47,87	92,45	998,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1287	56,24	81,69	130,26	1574,89	
День 3							
ЗАВТРАК	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Омлет с курицей и картофелем	150	14,11	25,16	14,01	339,57	213
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338м
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	26,91	40,86	41,02	642,54	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	60	0,70	0,11	4,32	21,06	56
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	8,72	8,88	16,72	182,84	103м
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	15,26	14,28	4,98	210,28	233
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Сок в ассортименте	180	0,00	0,00	22,68	90,72	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	32,61	28,77	88,21	819,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	59,52	69,63	129,23	1462,36	
День 4							
ЗАВТРАК	Помидоры свежие порционные	30	0,02	0,02	1,64	6,66	71
	Котлеты Домашние с соусом	90	11,16	15,67	10,54	227,19	*271гс/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,84	29,53	67,06	639,23	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	67
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,12	9,38	7,90	142,06	88
	Плов из птицы	200	18,94	23,42	36,04	432,82	291м
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	30,72	40,00	90,81	924,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	57,56	69,53	157,87	1563,79	
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	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,43	25,91	66,28	616,02	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	8,56	8,30	15,58	172,16	102
	Тефтеля мясная с соусом	110	7,57	30,91	12,39	358,9	279с/331
	Картофель отварной (с маслом)	150	2,88	5,65	19,98	150	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,56	47,97	80,09	934,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	54,99	73,88	146,37	1550,22	
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	200	7,68	10,98	35,14	269,58	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		570	26,35	29,17	72,92	656,98	
ОБЕД	Салат морковный	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	200	9,92	12,68	12,20	203,56	99
	Рагу из овощей с птицей	200	21,90	8,86	18,56	242,06	289п
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	38,12	22,83	91,21	808,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	64,47	52,00	164,13	1465,94	
День 7							
ЗАВТРАК	Помидоры свежие порционные	30	0,02	0,02	1,64	6,66	71
	Биточки из птицы запеченные с соусом	90	13,35	15,98	10,94	242,71	294/330
	Рагу овощное	150	3,27	12,59	22,65	216	142
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	25,09	40,06	47,26	650,35	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	60	0,70	0,11	4,32	21,06	56

	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Шницель натуральный рубленный с соусом	90	15,26	48,96	9,64	538,16	*267/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	33,37	60,74	102,76	1165,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1297	58,46	100,80	150,02	1815,72	
День 8							
ЗАВТРАК	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Омлет с сыром запеченный	120	14,34	23,54	2,04	278	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338м
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	27,14	39,24	29,05	580,97	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	3,09	5,43	4,68	79,84	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,12	9,38	7,90	142,06	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	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	36,07	33,69	91,80	890,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	63,21	72,93	120,85	1471,07	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат "Осенний"	30	0,55	1,58	3,89	32,08	99к
	Биточки особые с соусом	90	13,87	11,79	14,10	216,77	*269сг/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	8,02	32,1	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	28,84	25,95	66,09	610,99	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	40
	Суп с рисом, томатом на курином бульоне	200	6,74	9,70	12,74	166,06	116
	Котлета из птицы в соусе	90	13,47	15,35	14,72	251,02	295/330
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	7,74	38,27	256,53	171
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	35,23	38,15	114,36	1016,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	64,07	64,10	180,45	1627,34	
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	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,89	27,08	66,57	630,37	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп рыбный	200	7,90	1,16	15,80	105,48	150к
	Гуляш из отварного мяса	90	13,74	36,38	0,99	387,96	260мс
	Картофель отварной (с маслом)	150	2,88	5,65	19,98	150	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	30,07	46,30	68,91	896,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	60,96	73,38	135,48	1526,95	
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	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	28,97	28,87	100,78	776,58	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,88	3,05	6,04	55,28	47
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	8,56	8,30	15,58	172,16	102
	Фрикадельки куриные	90	12,15	18,23	8,57	248,42	297
	Рагу овощное	150	3,27	12,59	22,65	216	142
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	30,42	43,41	106,40	1006,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	59,39	72,28	207,18	1782,76	
День 12							
ЗАВТРАК	Салат морковный	50	0,62	0,05	5,74	40,85	62
	Плов из птицы	200	18,94	23,42	36,04	432,82	291м

	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	28,01	34,94	53,81	658,65	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	3,34	3,78	11,35	90,95	49
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	6,26	11,09	10,42	167,27	82
	Мясо тушеное	90	9,34	25,77	1,78	277,64	256с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	7,74	38,27	256,53	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	32,80	49,70	100,04	1053,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1287	60,81	84,64	153,85	1712,2	
День 13							
ЗАВТРАК	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Омлет натуральный	120	11,60	17,83	1,57	213,29	210
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338м
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,40	33,53	28,58	516,26	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	60	0,70	0,11	4,32	21,06	56
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	15,26	14,28	4,98	210,28	233
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Сок в ассортименте	180	0,00	0,00	22,68	90,72	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	30,05	29,13	85,53	802,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	54,45	62,66	114,11	1318,68	
День 14							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,39	0,98	1,88	17,88	45
	Котлеты Домашние с соусом	90	11,16	15,67	10,54	227,19	*271гс/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	27,21	30,49	67,30	650,45	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	67

	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	200	9,92	12,68	12,20	203,56	99
	Бефстроганов из куриного филе	100	18,28	18,52	1,85	249,7	*290/330
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,45	5,90	35,40	208,56	171
	Компот из вишни с/мор	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	37,43	44,30	99,08	1021,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	64,64	74,79	166,38	1671,55	
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	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,43	25,91	66,28	616,02	
ОБЕД	Салат морковный	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп картофельный с клецками	200	3,36	4,04	19,00	125,86	108
	Тефтеля мясная с соусом	110	7,57	30,91	12,39	358,9	279с/331
	Картофель отварной (с маслом)	150	2,88	5,65	19,98	150	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	19,31	41,81	86,64	901,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	49,74	67,72	152,92	1517,18	
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	200	7,68	10,98	35,14	269,58	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		570	26,35	29,17	72,92	656,98	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	60	0,70	0,11	4,32	21,06	56
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,12	9,38	7,90	142,06	88
	Гуляш из птицы	100	18,41	19,17	1,59	254,94	290/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н

ИТОГО ЗА ОБЕД		780	36,72	31,01	103,91	911,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	63,07	60,18	176,83	1568,91	
День 17							
ЗАВТРАК	Помидоры свежие порционные	30	0,02	0,02	1,64	6,66	71
	Котлета рубленая из птицы	90	13,38	20,43	14,83	296,68	294
	Рагу овощное	150	3,27	12,59	22,65	216	142
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	19,21	33,64	64,11	634,83	
ОБЕД	Салат "Осенний"	60	1,10	3,16	7,78	64,16	99к
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	8,72	8,88	16,72	182,84	103м
	Котлеты Домашние с соусом	90	11,16	15,67	10,54	227,19	*271гс/331
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	7,74	38,27	256,53	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	34,84	36,77	111,53	991,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1277	54,05	70,41	175,64	1626,71	
День 18							
ЗАВТРАК	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Омлет натуральный	120	11,60	17,83	1,57	213,29	210
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338м
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,40	33,53	28,58	516,26	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,54	59,7	42
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	6,26	11,09	10,42	167,27	82
	Суфле из печени	90	15,52	11,12	15,71	226,92	271к
	Рагу овощное	150	3,27	12,59	22,65	216	142
	Кисель из плодов или ягод с/м	200	0,10	0,04	27,74	109,58	350
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	30,84	39,59	99,52	952,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	55,24	73,12	128,10	1468,69	
День 19							
ЗАВТРАК	Салат морковный	50	0,62	0,05	5,74	40,85	62

	Биточки особые с соусом	90	13,87	11,79	14,10	216,77	*269сг/331
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	7,74	38,27	256,53	171
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,85	21,44	89,41	670,49	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,88	3,05	6,04	55,28	47
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	12,78	14,68	14,23	240	294м/331м*
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Компот из вишни с/мор	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	28,07	32,55	102,02	887,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	54,92	53,99	191,43	1557,89	
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	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	31,28	28,21	51,77	585,71	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	200	9,92	12,68	12,20	203,56	99
	Жаркое по-домашнему	200	13,94	34,32	19,56	444,46	259с*
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	29,41	50,11	63,90	901,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	60,69	78,32	115,67	1486,87	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		25778	1170,37	1427,81	3081,80	31438,5	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1288,9	58,52	71,39	154,09	1571,92	