



Управление государственного образовательного учреждения
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 20 с. Маяк»

Е.В. Сотникова
20 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для питания учащихся
МБОУ СОШ с. Маяк
2021 – 2022 учебный год**

№ рецептур	Наименование блюд	Объем порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		Дети от 7 до 11 лет	Дети от 12 лет и старше	Дети от 7 до 11 лет	Дети от 12 лет и старше	Дети от 7 до 11 лет	Дети от 12 лет и старше	Дети от 7 до 11 лет	Дети от 12 лет и старше	Дети от 7 до 11 лет	Дети от 12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День №1-завтрак											
	Каша рисовая молочная	200/5	250/7	5	6,25	8	10	30,6	38,33	215,55	269,44
	Какао с молоком	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
	Хлеб пшеничный/масло сл./сыр	40/15/20	60/15/20	8	11,99	15,52	23,29	19,58	29,36	243,14	364,71
	Итого	480	552	16,64	21,88	26,87	36,64	72,99	90,5	594,69	770,15
День №1-обед											
	Овощи натуральны соленые помидор	50	50	1,38	1,84	4,32	5,76	5,46	7,28	66	88
	Суп картофельный с горохом	180	250	3,95	5,49	3,8	5,28	11,76	16,33	97,02	134,75
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,9	4,7	32,8	39,4	192	230
	Сосиски (сардельки) в соусе	60/30	75/50	7,78	9,34	14,88	16,85	7,95	0,06	178,78	195,97
	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	30,2	30,2	125	125
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	730	860	24,35	29,01	27,5	33,19	117,15	122,25	799,8	914,72
	Итого за день	1210	1412	40,99	50,89	54,37	69,83	190,14	212,75	1394,49	1684,9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №2-завтрак										
	Омлет с сыром	200/5	250/7	27,52	34,4	33,27	41,59	4,07	5,09	426,9	533,62
	салат из зеленого горошка	40	50	1,24	1,24	0,08	0,08	2,6	2,6	16	16
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	40/15	60/15	3,36	5,03	9,62	14,44	19,58	29,36	170,34	255,51
	Итого	500	582	32,32	40,87	42,97	56,11	40,25	51,05	641,24	833,13
	День №2-обед										
	Салат морская капуста	60	80	0,25	0,34	3,06	4,08	0	0	28,41	37,88
	Рассольник со сметаной	180	250	1,89	2,58	3,06	4,25	8,34	11,58	69	95,8
	Рагу из птицы	200	250	16,1	20,1	20,4	25,5	21	26,2	332	415
	Компот из ягод	200	200	0,23	0,23	0,13	0,13	20,43	20,43	83,9	83,9
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	700	840	23,21	27,99	27,25	34,56	78,75	87,19	654,31	773,58
	Итого за день	1200	1422	55,53	68,86	70,22	90,67	119	138,24	1295,55	1606,7
	День №3-завтрак										
	Каша манная молочная	200/5	250/7	5,4	7,5	7,2	10	26,8	37,2	194	269
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Хлеб пшеничный/масло сл./сыр	40/15/20	60/15/20	8	11,99	15,52	23,29	19,58	29,36	243,14	364,71
	Итого	480	552	16,57	22,66	25,4	35,97	62,33	82,51	537,74	734,31
	День №3-обед										
	Помидор свежий /нарезка	40	50	0,6	0,6	0,1	0,1	2,3	2,3	13	13
	Свекольник со сметаной	180	250	1,44	2	3,67	5,1	9,87	13,7	77,76	108
	Плов из отварной говядины	200	250	14,16	17,7	13,2	16,5	38,2	47,9	332	415
	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	680	810	22,1	26,2	17,87	22,6	126,61	140,14	760,14	873,38
	Итого за день	1160	1362	38,67	48,86	43,27	58,57	188,94	222,65	1297,88	1607,7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №4-завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	250/7	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,2	181,5
	Какао на сгущеном. молоке	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
	Хлеб пшеничный с сыром	40/20	60/20	7,26	10,89	5	7,5	19,82	29,73	145,44	218,16
	Итого	465	537	16,65	21,72	13,56	17,36	61,47	76,09	426,64	535,66
	День №4-обед										
	Салат Летний	60	80	1,5	2	4,44	5,92	5,52	7,36	67,8	90,4
	Суп с сайрой	180	250	6,2	8,61	6,05	8,4	10,33	14,34	120,4	167,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,7	10,4	4,76	5,71	39,14	46,96	234,78	281,74
	Птица в соусе	60/30	80/50	10,98	15,86	14,58	21,06	16,58	23,95	246,97	356,73
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	0	0	20	20	76	76
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	740	900	32,12	41,61	30,43	41,69	120,55	141,59	886,95	1113,1
	Итого за день	1205	1437	48,77	63,33	43,99	59,05	182,02	217,68	1313,59	1648,7
	День №5-завтрак										
	Каша пшеничная молочная	200/5	250/7	7,28	9,1	8,08	10,1	35,44	44,3	234,4	296
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	яйцо отварное	40	40	4,78	4,78	4,05	4,05	0,25	0,25	56,6	56,6
	Хлеб пшеничный/масло сл.	40/15	60/15	8	11,99	15,52	23,29	19,58	29,36	243,14	364,71
	Итого	500	572	23,23	29,04	30,33	40,12	71,22	89,86	634,74	817,91
	День №5-обед										
	Икра кабачковая	50	60	0,8	0,8	3,6	3,6	3,4	3,4	48,8	48,8
	Борщ красный со сметаной	180	250	1,65	2,29	3,38	4,69	12,74	17,69	84,77	117,74
	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,5	164,7
	Котлеты из птицы (полуфабрикат)	80	100	12	15	17,1	21,4	12,4	15,5	253	316
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	720	750	22,41	26,66	29,64	36,21	105,85	117,98	779,67	902,84
	Итого за день	1220	1322	45,64	55,7	59,97	76,33	177,07	207,84	1414,41	1720,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №6-завтрак										
	Овощи натуральные соленые огурец	50	50	0,6	0,6	0,1	0,1	2,3	2,3	13	13
	Вареники	200	250	4,5	6,3	7,2	10	27,6	38,4	194	270
	Чай с молоком (сливками)	200	200	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,6	41,6
	бутерброд с повидлом	40/5/30	60/5/30	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	85,44	128,16
	Итого	525	595	8,79	12,17	7,7	10,7	59,09	79,55	334,04	452,76
	День №6-обед										
	Салат «Здоровье»	60	80	0,9	1,2	3,07	4,1	4,36	5,8	48	64
	Суп картофельный с крупой/рис/	180	250	1,43	1,98	1,97	2,74	10,5	14,58	65,34	90,75
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,9	4,7	32,8	39,4	192	230
	Печень в соусе	50/30	75/50	16,6	25,94	9,5	14,85	9,04	14,13	189,41	295,95
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	730	895	29,37	40,66	19,04	26,99	99,68	116,89	663,75	849,7
	Итого за день	1255	1490	38,16	52,83	26,74	37,69	158,77	196,44	997,79	1302,5
	Итого в среднем за 1 неделю	1208,3	1407,5	44,62667	56,745	49,76	65,35667	169,3233	199,2667	1285,62	1595,2
	День №7-завтрак										
	Каша пшеничная молочная	200/5	250/7	7,22	9,03	8,8	11,11	34,1	42,64	245,55	306,94
	Какао с молоком	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
	яйцо отварное	40	40	4,78	4,78	4,05	4,05	0,25	0,25	56,6	56,6
	Хлеб пшеничный с сыром	40/20	60/20	7,26	10,89	5	7,5	19,82	29,73	145,44	218,16
	Итого	505	577	22,9	28,34	21,2	26,01	76,98	95,43	583,59	717,7
	День №7-обед										
	Салат морская капуста	60	80	0,25	0,34	3,06	4,08	0	0	28,41	37,88
	Суп – лапша домашняя	180	250	1,89	2,58	3,06	4,25	8,34	11,58	69	95,8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,7	10,4	4,76	5,71	39,14	46,96	234,78	281,74
	Сосиски (сардельки) в соусе	60/30	75/50	7,78	9,34	14,88	16,85	7,95	0,06	178,78	195,97
	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	30,2	30,2	125	125
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	740	895	24,36	28,4	26,36	31,49	114,61	117,78	776,97	877,39
	Итого за день	1245	1472	47,26	56,74	47,56	57,5	191,59	213,21	1360,56	1595,1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №8-завтрак										
	Каша овсяная молочная	200/5	250/7	7,55	9,44	9,88	12,36	31,44	39,3	245,55	306,94
	Кофейный напиток со сгущ мол.	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	яйцо отварное	40	40	4,78	4,78	4,05	4,05	0,25	0,25	56,6	56,6
	Хлеб пшеничный/масло сл./сыр	40/15/20	60/15/20	8	11,99	15,52	23,29	19,58	29,36	243,14	364,71
	Итого	520	592	22,11	27,64	30,73	40,62	68,58	86,56	633,14	812,91
	День №8-обед										
	Овощи натуральные, огурец	50	50	0,9	1,2	3,9	5,3	2,85	3,8	51	68
	Суп из овощей со сметаной	180	250	0,32	1,8	3	4,2	7,68	10,7	63,6	88
	Жаркое по домашнему	200	250	20,32	25,4	20,64	25,8	18,4	23	343	429
	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	700	840	27,44	34,3	28,44	36,2	105,17	113,74	794,98	922,38
	Итого за день	1220	1432	49,55	61,94	59,17	76,82	173,75	200,3	1428,12	1735,3
	День №9-завтрак										
	Омлет с зеленым горошком	200	250	17,17	21,46	26,51	33,13	4,83	6,04	326,66	408,33
	Помидор свежий /нарезка	50	50	0,6	0,6	0,1	0,1	2,3	2,3	13	13
	Чай с лимоном	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	40/15	60/15	3,36	5,03	9,62	14,44	19,58	29,36	170,34	255,51
	Итого	505	575	24,17	30,13	39,48	50,92	47,22	58,21	633	799,84
	День №9-обед										
	Салат «Степной»	60	80	0,9	1,2	2,1	2,8	4,44	5,92	40,2	53,6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	250	1,94	2,69	2,05	2,84	12,34	17,14	75,42	104,75
	Каша рисовая рассыпчатая	150	180	3,48	4,18	3,8	4,57	35,76	42,91	194,59	233,51
	Птица тушеная в соусе	60/30	80/50	10,98	15,86	14,58	21,06	16,58	23,95	246,97	356,73
	Компот из ягод	200	200	0,23	0,23	0,13	0,13	20,43	20,43	83,9	83,9
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	740	900	21,77	28,21	24,89	34,27	118,38	139,12	794,32	990,49
	Итого за день	1245	1475	45,94	58,34	64,37	85,19	165,6	197,33	1427,32	1790,3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №10-завтрак										
	Каша манная молочная	200/5	250/5	6	7,5	8	10	29,78	37,22	215,5	269,44
	Напиток яблочный	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Хлеб пшеничный/масло сл./сыр	40/15/20	60/15/20	8	11,99	15,52	23,29	19,58	29,36	243,14	364,71
	Итого	520	592	17,17	22,66	26,2	35,97	65,31	82,53	559,24	734,75
	День №10-обед										
	Икра кабачковая	50	60	0,8	0,8	3,6	3,6	3,4	3,4	48,8	48,8
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	250	1,4	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,8	84,75
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,9	4,7	32,8	39,4	192	230
	Котлета мясная, соус (полуфабрикат)	100/30	100/50	16,2	20,6	18,3	22,8	13,9	17,5	252	320
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	770	900	28,84	34,69	30,31	36,59	99,87	111,77	729,6	852,55
	Итого за день	1290	1492	46,01	57,35	56,51	72,56	165,18	194,3	1288,84	1587,3
	День №11-завтрак										
	Каша молочная «Дружба»	200/5	250/7	6,16	7,7	8,48	10,6	32,8	41	232,8	291
	Какао с молоком	200	200	3,67	3,67	2,6	2,6	25,09	25,09	138,4	138,4
	яйцо отварное	40	40	4,78	4,78	4,05	4,05	0,25	0,25	56,6	56,6
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	40/15	60/15	3,36	5,03	9,62	14,44	19,58	29,36	170,34	255,51
	Итого	500	572	26,61	31,98	33,34	42,43	87,31	111,3	755,94	938,81
	День №11-обед										
	Винегрет овощной	60	80	0,81	1,09	3,7	4,94	5	6,75	56,8	75,84
	Суп картофельный с горохом	180	250	3,95	5,49	3,8	5,28	11,76	16,33	97,02	134,75
	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/30	90/50	13,92	21,66	6,96	10,82	2,82	4,38	129,6	201,6
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	0	0	0,2	0,2	76	76
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	740	910	26,48	36,65	19,86	27,4	69,21	81,17	637,67	793,89
	Итого за день	1240	1482	53,09	68,63	53,2	69,83	156,52	192,47	1393,61	1732,7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №12-завтрак										
	Пельмени	200	250	17,22	21,52	29,1	36,38	26,2	32,75	447,62	559,52
	Огурец свежий /нарезка	50	50	0,6	0,6	0,1	0,1	2,3	2,3	13	13
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	40/15	60/15	3,36	5,03	9,62	14,44	19,58	29,36	170,34	255,51
	Итого	505	575	21,38	27,35	38,82	50,92	62,08	78,41	658,96	856,03
	День №12-обед										
	Овощи натуральные, помидор	50	50	0,9	1,2	3,9	5,3	2,85	3,8	51	68
	Суп картофельный с фрикадельками	180	250	5,25	7,29	4,1	5,7	12,23	16,9	106,92	148,5
	Плов из ПТИЦЫ	200	250	21,38	26,72	32,78	40,97	39,1	48,87	536,94	671,18
	Компот из свежих плодов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	690	810	33,34	41	41,48	52,51	132,57	148,76	1038,04	1232,9
	Итого за день	1195	1385	54,72	68,35	80,3	103,43	194,65	227,17	1697	2088,9
	Итого в среднем за 2 неделю	1239,2	1456,3	49,42833	61,89167	60,185	77,555	174,5483	204,13	1432,58	1754,9
	День №13-завтрак										
	Каша гречневая молочная	200/5	250/7	6,32	7,9	13,12	16,4	37,52	46,9	292,8	366
	Кофейный напиток со сгущ мол.	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Хлеб пшеничный/масло сл./сыр	40/15/20	60/15/20	8	11,99	15,52	23,29	19,58	29,36	243,14	364,71
	Итого	480	552	17,49	23,06	31,32	42,37	73,05	92,21	636,54	831,31
	День №13-обед										
	Помидор свежий /нарезка	40	50	0,66	0,88	5,94	7,92	1,8	2,4	60,75	81
	Суп с сайрой	180	250	6,2	8,61	6,05	8,4	10,33	14,34	120,4	167,2
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,9	4,7	32,8	39,4	192	230
	Сосиски (сардельки) в соусе	60/30	75/50	7,78	9,34	14,88	16,85	7,95	0,06	178,78	195,97
	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	30,2	30,2	125	125
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	720	865	21,42	24,96	26,71	32,13	115,8	120,34	775,14	880,77
	Итого за день	1200	1417	38,91	48,02	58,03	74,5	188,85	212,55	1411,68	1712,1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №14-завтрак										
	Омлет смешанный с сосисками	200	250	22	27,5	30,83	38,54	2,83	3,54	376,66	470,83
	Икра кабачковая	50	60	0,8	0,8	3,6	3,6	3,4	3,4	48,8	48,8
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
	Хлеб пшеничный с сыром	40/20	60/20	7,26	10,89	5	7,5	19,82	29,73	145,44	218,16
	Итого	510	580	30,26	39,39	39,43	49,64	40,05	50,67	598,9	765,79
	День №14-обед										
	Овощи натуральные соленые огурец	50	50	0,84	1,12	5,04	6,72	4,92	6,57	68,4	91,2
	Суп картофельный с крупой/перловая/	180	250	1,43	1,98	1,97	2,74	10,5	14,58	65,34	90,75
	Рагу из овощей	150	180	9,08	10,89	10,88	13,05	15,83	18,99	198	237,6
	Птица запеченая	80	100	17,65	22,06	14,58	18,23	4,7	5,88	221	276
	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	720	840	17,25	19,89	18,79	23,41	107,49	116,38	669,12	756,93
	Итого за день	1230	1420	47,51	59,28	58,22	73,05	147,54	167,05	1268,02	1522,7
	День №15-завтрак										
	Каша манная молочная	200/5	250/5	6	7,5	8	10	29,78	37,22	215,5	269,44
	Какао на молоке	200	200	3,67	3,67	2,6	2,6	25,09	25,09	138,4	138,4
	Хлеб пшеничный/масло сл./сыр	40/15/20	60/15/20	8	11,99	15,52	23,29	19,58	29,36	243,14	364,71
	Итого	480	550	21,18	25,48	29,6	36,88	67,62	74,17	631,62	743,52
	День №15-обед										
	Салат картофельный с кукурузой	60	80	0,45	0,61	3,6	4,87	1,4	1,91	40,3	53,84
	Свекольник со сметаной	180	250	1,44	2	3,67	5,1	9,87	13,7	77,76	108
	Плов с мясом	200	250	21,38	26,72	32,78	40,97	39,1	48,87	236,94	671,18
	Компот из ягод	200	200	0,23	0,23	0,13	0,13	20,43	20,43	83,9	83,9
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	700	840	28,24	34,3	40,78	51,67	99,78	113,89	579,9	1057,9
	Итого за день	1180	1390	49,42	59,78	70,38	88,55	167,4	188,06	1211,52	1801,4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №16-завтрак										
	Каша пшеничная молочная	200/5	250/7	7,22	9,03	8,8	11,11	34,1	42,64	245,55	306,94
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
	яйцо отварное	40	40	4,78	4,78	4,05	4,05	0,25	0,25	56,6	56,6
	Хлеб пшеничный/масло сл./сыр	40/15/20	60/15/20	8	11,99	15,52	23,29	19,58	29,36	243,14	364,71
	Итого	490	540	16,27	21,41	36,02	48,26	96,27	118,95	768,54	986,11
	День №16-обед										
	Овощи свежие/нарезка	40	50	1,8	2,41	3,8	5,09	14,2	18,97	98,52	131,36
	Суп – лапша домашняя	180	250	1,89	2,58	3,06	4,25	8,34	11,58	69	95,8
	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7
	Тефтели с рисом, соус (полуфабрикат)	80/40	100/50	9,2	11,4	16	20	10,7	13,4	197	246
	Чай с лимоном	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	720	870	29,28	37,21	27,12	37,01	154,5	177,34	986,65	1203
	Итого за день	1210	1410	45,55	58,62	63,14	85,27	250,77	296,29	1755,19	2189,1
	День №17-завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	250/7	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,2	181,5
	Напиток яблочный	200	200	0,2	0,2	0	0	19,8	19,8	77	77
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94	94
	Итого	445	497	22,42	27,91	30,92	40,69	72,42	89,64	651,24	826,75
	День №17-обед										
	Овощи натуральные соленые помидор	30	50	0,96	1,28	3,66	4,88	6	8	60,6	80,8
	Борщ красный со сметаной	180	250	1,65	2,29	3,38	4,69	12,74	17,69	84,77	117,74
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,71	10,46	4,78	5,71	39,14	46,96	234,78	281,74
	Птица в соусе	60/30	80/50	10,98	15,86	14,58	21,06	16,58	23,59	246,97	356,73
	Компот из ягод	200	200	0,23	0,23	0,13	0,13	20,43	20,43	83,9	83,9
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	700	820	27,27	34,86	27,13	37,07	123,87	145,65	852,02	1061,9
	Итого за день	1145	1317	49,69	62,77	58,05	77,76	196,29	235,29	1503,26	1888,7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №18-завтрак										
	Вареники с творогом	200	250	33,66	33,64	22,81	22,81	20,52	20,52	421,2	421,2
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
	бутерброд с повидлом	40/5/30	60/5/30	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	85,44	128,16
	Итого	475	495	37,02	38,58	23,21	23,41	53,84	63,5	534,64	577,36
	День №18-обед										
	Салат из свеклы отварной	60	80	0,85	1,14	3,65	4,86	5,01	6,69	56,34	75,12
	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	250	1,57	2,18	2,05	2,84	10,29	14,29	65,88	91,5
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,9	4,7	32,8	39,4	192	230
	Печень в соусе	50/30	75/50	16,6	25,94	9,5	14,85	9,04	14,13	189,41	295,95
	Компот из свежих плодов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	141	141
	Итого	730	895	30,42	41,76	20	28,15	133,38	150,75	841,01	1030
	Итого за день	1205	1390	67,44	80,34	43,21	51,56	187,22	214,25	1375,65	1607,3
	Итого в среднем за 3 неделю	1195	1390,7	49,75333	61,46833	58,505	75,115	189,6783	218,915	1420,89	1786,9
	Итого в среднем за 18 дней	1214,17	1418,17	47,94	60,04	56,15	72,68	177,85	207,44	1379,69	1712,34