Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Маяк
_____ Е.В. Сотникова
20 21 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 натуральны 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 пшенная 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 пшенная молочная	200/5	250/7	7,22	9,03	8,8	11,11	34,1	42,64	245,55	306,94
	Кофейный напитос 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**