Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

_____ /Степкина О.Г./

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ

г.о. Чапаевск

_____ / Воронкова В.К.

Примерное цикличное 24-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99.
Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Сезон:осенне-зимний, весенний
Дети с 7 лет до 11 лет

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

N рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник					
	завтрак:					
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.	4,56	8,39	25,11	195,00
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Всего в завтрак		12,59	21,76	52,11	457,38
	обед:					
59	Салат из моркови с яблоками	50гр.	0,43	2,61	3,94	40,95
102	Суп картофельный с бобовыми из филе птицы	12,5/200/3гр.	4,39	4,22	13,23	118,60
251	Поджарка из говядины	50/15гр.	13,88	18,07	2,67	228,00
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
387	Напиток "Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		32,47	29,54	119,66	887,41
	полдник:					
420	Сосиска в тесте	100гр.	9,60	13,84	26,90	271,00
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60
	Всего в полдник		10,13	13,84	36,77	312,60
	Всего в день		55,19	65,13	208,54	1657,39

	Вторник					
	завтрак:					
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72

15	Сыр колбасный порционно	20гр.	4,64	5,90		71,00
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Всего в завтрак		21,45	35,25	35,52	546,32
	обед:					
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	50гр.	0,67	3,04	4,26	47,06
96	Рассольник ленинградский из филе птицы	12,5/200/3/10гр.	1,76	4,16	12,46	94,32
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75гр.	11,48	22,05	11,60	291,00
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		25,35	37,99	147,61	1038,06
	полдник:					
406	Пирожок с картофелем	80гр.	5,04	2,91	32,74	177,60
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08
	Всего в полдник		5,28	3,03	68,50	322,68
	Всего в день		52,08	76,27	251,62	1907,06

	Среда					
	завтрак:					
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00
223	Запеканка из творога со сгущеным молоком	100/15гр.	15,35	11,61	29,40	284,00
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
338	Фрукт апельсин	150гр.	1,92	0,42	17,36	81,00
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого завтрак		28,89	17,57	90,44	638,11
	обед:					
54	Салат из свеклы с яблоками	50гр.	0,66	2,58	6,06	50,06
106	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	25/200/3гр.	1,76	2,22	12,31	84,80
260	Гуляш из говядины	50/50гр.	14,55	16,79	2,89	221,00
302	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150гр.	4,46	4,34	31,69	183,60
388	Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,20	72,80
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00

	Итого в обед		26,61	26,74	103,88	775,26
	полдник:					
413	Пицца	90гр.	8,90	14,63	25,47	269,10
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
	Всего в полдник		9,90	14,83	45,67	355,70
	Всего в день		65,40	59,14	239,99	1769,07

	Четверг					
	завтрак:					
70	Огурец натуральный соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4,00
279	Тефтели из говядины	60/50гр.	8,32	6,02	10,06	128,00
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		20,83	10,43	77,85	490,46
	обед:					
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95
103	Суп картоф. с макарон.изделиями из филе птицы	12,5/200/3гр.	2,15	2,27	13,96	94,60
291	Плов из птицы	50/100гр.	13,91	8,05	27,34	237,00
345	Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	102,90
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		21,92	14,06	101,76	634,45
	полдник:					
446	Кекс столичный	50гр.	3,05	9,23	28,71	210,00
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00
	Всего в полдник		8,86	15,63	36,71	328,00
	Всего в день		51,60	40,12	216,32	1452,91

	Пятница					
	завтрак:					
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63
288	Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.	12,13	14,81	2,00	190,00
307	Ризотто с кукурузой	150гр.	3,65	5,38	36,68	209,70

380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		21,99	24,87	79,70	632,33
	обед:					
67	Винегрет овощной	50гр.	0,81	3,10	4,45	48,94
88	Щи из свежей капусты с картофелем из филе птицы	12,5/200/10/3гр.	1,06	2,97	4,74	53,85
227	Рыба припущенная минтай	75гр.	14,26	7,32	0,69	126,00
312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
348	Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	184,64
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		25,30	16,34	107,42	686,16
	полдник:					
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	196,38
	Всего в полдник		8,24	13,44	103,00	566,38
	Всего в день		55,52	54,65	290,12	1884,87

	Суббота					
	завтрак:					
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00
401	Оладьи с повидлом	150/15гр.	21,67	13,33		435,00
383	Какао с молоком сгущенным	200гр.	3,67	2,60	25,08	138,40
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		33,18	20,80	42,76	721,40
	обед:					
71	Помидор натуральный свежий	40гр.	0,55	0,10	1,90	11,00
102	Суп картофельный с фасолью из филе птицы	12,5/200/3гр.	3,92	4,26	15,38	115,54
259	Жаркое по - домашнему	30/150гр.	16,20	18,09	16,58	295,00
387	Напиток "Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		25,54	22,99	93,85	689,54
	полдник:					
1	Бутерброд с маслом сливочным	40гр.	2,36	7,49	14,89	136,00
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
	Всего в полдник		2,89	7,49	24,36	176,00

	Всего в день		61,61	51,28	160,97	1586,94
	Итого за 1 неделю		341,40	346,59	1367,57	10258,24

	2 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник					
	завтрак:					
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
16	Ветчина	50гр.	11,30	10,45		140,00
173	Каша вязкая молочная из овс. хлопьев геркулес	150/10гр.	4,58	3,00	27,72	156,18
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		19,27	20,92	54,72	486,90
	обед:					
37	Салат картофельный с огурцами	50гр.	0,61	3,92	4,48	55,70
82	Борщ с капустой и картофелем из филе птицы	12,5/200/10/3гр.	1,46	3,92	9,40	78,72
255	Печень по-строгановски	50/50гр.	22,80	10,20	9,40	219,40
304	Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	36,67	210,11
348	Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	184,64
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		34,63	24,08	138,36	911,57
	полдник:					
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00
	Всего в полдник		8,91	24,38	56,13	479,00
	Всего в день		62,81	69,38	249,21	1877,47

	Вторник					
	завтрак:					
71	Огурец натуральный свежий	40гр.	0,35	0,05	0,95	6,00
268	Котлета из говядины	50гр.	7,92	11,27	6,61	161,00
321	Капуста тушеная	150гр.	4,35	12,00	33,21	258,24
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60

	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		18,55	26,27	74,12	610,84
	обед:					
52	Салат из свеклы отварной	50гр.	0,70	3,01	4,13	46,40
110	Солянка со сметаной	200/3/10гр.	5,78	4,11	17,84	144,60
289	Рагу из птицы	50/150гр.	12,56	11,72	15,20	217,00
342	Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	97,60
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		23,99	19,53	94,78	668,60
	полдник:					
417	Пончик со сгущенкой	100гр.	9,18	14,13	50,30	365,00
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08
	Всего в полдник		9,42	14,25	86,06	510,08
	Всего в день		51,96	60,05	254,95	1789,52

	Среда					
	завтрак:					
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00
223	Запеканка из творога со сгущеным молоком	100/15гр.	15,35	11,61	29,40	284,00
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		27,37	17,55	82,88	601,51
	обед:					
67	Винегрет овощной	50гр.	0,81	3,10	4,45	48,94
108	Суп картофельный с клецками из филе птицы	12,5/200/3гр.	2,85	3,67	15,03	115,40
250	Бефстроганов из говядины	50/50гр.	15,20	23,10	5,12	290,00
199	Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		37,81	37,27	102,83	912,34
	полдник:					
420	Сосиска в тесте	100гр.	9,60	13,84	26,90	271,00
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
	Всего в полдник		10,60	14,04	47,10	357,60

	Всего в день		75,78	68,86	232,81	1871,45

	Четверг					
	завтрак:					
70	Огурец натуральный соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4,00
243	Сосиска отварная	45гр.	4,61	7,35	0,39	86,14
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		13,32	15,16	56,44	417,04
	обед:					
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	50гр.	0,67	3,04	4,26	47,06
101	Суп картофельный с крупой рисовой из филе птицы	12,5/200/3гр.	1,58	2,17	9,69	68,60
259	Жаркое по - домашнему	30/150гр.	16,20	18,09	16,58	295,00
348	Компот из изюма	200гр.	1,30	0,08	44,68	184,64
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		24,53	23,92	108,94	758,30
	полдник:					
413	Пицца	90гр.	8,90	14,63	25,47	269,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	196,38
	Всего в полдник		10,06	14,93	72,73	465,48
	Всего в день		47,91	54,01	238,11	1640,82

	Пятница					
	завтрак:					
306	Зеленый горошек консервированный	50гр.	1,55	0,10	3,25	20,10
227	Рыба припущенная минтай	75гр.	14,26	7,32	0,69	126,00
312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		24,59	12,01	61,39	453,83
	обед:					
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95
102	Суп картофельный с фасолью из филе птицы	12,5/200/3гр.	3,92	4,26	15,38	115,54
290	Птица тушенная в соусе	50/50гр.	11,50	8,57	2,90	134,70

302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150гр.	6,32	4,50	38,85	221,25
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08
338	Фрукт мандарин	100гр.	0,96	0,21	8,68	54,00
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		28,27	21,23	137,19	870,52
	полдник:					
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00
	Всего в полдник		12,89	19,54	63,74	488,00
	Всего в день		65,75	52,78	262,32	1812,35

	Суббота					
	завтрак:					
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66
401	Оладьи с повидлом	150/15гр.	21,67	13,33		435,00
383	Какао с молоком сгущенным	200гр.	3,67	2,60	25,08	138,40
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		32,84	29,30	42,61	795,78
	обед:					
71	Огурец натуральный свежий	40гр.	0,35	0,05	0,95	6,00
113	Суп-лапша домашняя из филе птицы	12,5/200/3гр.	2,05	4,43	9,30	92,60
285	Макаронник с говядиной	140/5гр	17,79	24,82	20,73	275,00
387	Напиток "Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		25,06	29,84	90,97	641,60
	полдник:					
2	Бутерброд с повидлом	55гр.	2,40	3,87	27,83	156,00
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
	Всего в полдник		2,93	3,87	37,30	196,00
	Всего в день		60,83	63,01	170,88	1633,38
	Итого за 2 неделю		365,03	368,08	1408,28	10624,99
	Итого за весь период		706,43	714,68	2775,85	20883,23
	Среднее значение за период		58,87	59,56	231,32	1740,27

N рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	3 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник					
	завтрак:					
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66
182	Каша жидкая молочная пшенная	150/10гр.	5,63	8,79	27,79	213,75
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
338	Фрукт апельсин	150гр.	1,92	0,42	17,36	81,00
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		15,58	22,58	72,15	557,13
	обед:					
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	50гр.	0,67	3,04	4,26	47,06
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/200/3гр.	1,76	2,22	12,31	84,80
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75гр.	11,48	22,05	11,60	291,00
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		27,83	32,07	137,50	962,80
	полдник:					
420	Сосиска в тесте	100гр.	9,60	13,84	26,90	271,00
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60
	Всего в полдник		10,13	13,84	36,77	312,60
	Всего в день		53,54	68,49	246,41	1832,53
	Вторник					
	завтрак:					
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр колбасный порционно	20гр.	4,64	5,90		71,00
212	Омлет с колбасными изделиями	130/5гр.	14,74	28,42	2,54	324,00

379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		25,41	44,47	36,02	646,32
	обед:					
67	Винегрет овощной	50гр.	0,81	3,10	4,45	48,94
88	Щи из свежей капусты с картофелем из филе птицы	12,5/200/10/3гр	1,06	2,97	4,74	53,85
392	Пельмени мясные отварные	180/10гр.	21,10	12,45	36,05	341,00
345	Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	102,90
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		28,28	19,24	103,81	709,69
	полдник:					
406	Пирожок с повидлом	80гр.	4,60	1,87	44,45	212,80
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
	Всего в полдник		5,60	2,07	64,65	299,40
	Всего в день		59,29	65,78	204,48	1655,41

	Среда					
	завтрак:					
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00
222	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	100/15гр.	10,30	8,70	17,80	191,25
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
	Кондитер.изделие конфеты шокол.	30гр.	1,50	0,04	11,36	52,00
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		23,42	14,28	72,84	516,36
	обед:					
52	Салат из свеклы отварной	50гр.	0,70	3,01	4,13	46,40
96	Рассольник ленинградский из филе птицы	12,5/200/3/10гр	1,76	4,16	12,46	94,32
268	Котлета из говядины	50гр.	7,92	11,27	6,61	161,00
321	Капуста тушеная	150гр.	4,35	12,00	33,21	258,24
387	Напиток "Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		19,60	30,98	116,40	827,96
	полдник:					
413	Пицца	90гр.	8,90	14,63	25,47	269,10
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08

	Всего в полдник		9,14	14,75	61,23	414,18
	Всего в день		52,17	60,00	250,47	1758,50

	Четверг					
	завтрак:					
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63
243	Сосиска отварная	45гр.	4,61	7,35	0,39	86,14
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		15,28	27,57	63,99	566,67
	обед:					
59	Салат из моркови с яблоками	50гр.	0,43	2,61	3,94	40,95
82	Борщ с капустой и картофелем из филе птицы	12,5/200/10/3гр	1,46	3,92	9,40	78,72
234	Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.	6,52	5,38	9,03	111,00
312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
388	Напиток из шиповника	200гр.	0,68	0,28	20,76	88,20
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		17,36	15,46	105,79	636,00
	полдник:					
420	Курник	60гр.	6,00	5,21	16,59	137,00
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
	Всего в полдник		6,53	5,21	26,06	177,00
	Всего в день		39,17	48,24	195,83	1379,67

	Пятница					
	завтрак:					
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95
291	Плов из птицы	50/100гр.	13,91	8,05	27,34	237,00
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		20,16	13,33	67,55	471,95
	обед:					
70	Огурец натуральный соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4,00

113	Суп-лапша домашняя из филе птицы	12,5/200/3гр.	2,05	4,43	9,30	92,60
271	Котлета по-хлыновски из говядины	80гр.	5,61	8,60	5,84	124,00
143	Рагу из овощей	150гр.	2,66	16,49	12,90	213,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		16,59	30,40	109,71	792,98
	полдник:					
446	Кекс столичный	50гр.	3,05	9,23	28,71	210,00
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00
	Всего в полдник		8,86	15,63	36,71	328,00
	Всего в день		45,60	59,36	213,96	1592,93

	Суббота					
	завтрак:					
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00
401	Оладьи с повидлом	150/15гр.	21,67	13,33		435,00
383	Какао с молоком сгущенным	200гр.	3,67	2,60	25,08	138,40
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		33,18	20,80	42,76	721,40
	обед:					
71	Помидор натуральный свежий	40гр.	0,55	0,10	1,90	11,00
102	Суп картофельный с фасолью из филе птицы	12,5/200/3гр.	3,92	4,26	15,38	115,54
259	Жаркое по - домашнему	30/150гр.	16,20	18,09	16,58	295,00
387	Напиток "Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		25,54	22,99	93,85	689,54
	полдник:					
1	Бутерброд с маслом сливочным	40гр.	2,36	7,49	14,89	136,00
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60
	Всего в полдник		2,89	7,49	24,76	177,60
	Всего в день		61,61	51,28	161,37	1588,54
	Итого за 3 неделю		311,37	353,15	1272,53	9807,58

	4 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник					
	завтрак:					
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
16	Ветчина	50гр.	11,30	10,45		140,00
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.	4,50	8,14	32,21	220,50
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		20,97	36,08	64,74	670,22
	обед:					
21	Салат из соленых огурцов с луком	50гр.	0,42	2,53	1,23	29,55
102	Суп картофельный с бобовыми из филе птицы	12,5/200/3гр.	4,39	4,22	13,23	118,60
282	Оладьи из печени	50/5гр.	9,34	11,28	4,66	164,00
312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
348	Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	184,64
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		23,33	20,98	116,66	769,52
	полдник:					
420	Курник	60гр.	6,00	5,21	16,59	137,00
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60
	Всего в полдник		6,53	5,21	26,46	178,60
	Всего в день		50,83	62,26	207,86	1618,34

	Вторник					
	завтрак:					
67	Винегрет овощной	50гр.	0,81	3,10	4,45	48,94
279	Тефтели из говядины	60/50гр.	8,32	6,02	10,06	128,00
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150гр.	6,32	4,50	38,85	221,25
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		21,37	16,57	86,71	583,79
	обед:					
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	50гр.	0,67	3,04	4,26	47,06
110	Солянка со сметаной	200/3/10гр.	5,78	4,11	17,84	144,60
292	Филе птицы тушенное в соусе	50/50гр.	8,71	7,71	2,24	138,66

302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
342	Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	97,60
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		29,00	19,65	121,79	822,78
	полдник:					
415	Рогалик с повидлом	80гр.	4,60	1,87	44,45	212,80
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00
	Всего в полдник		10,41	8,27	52,45	330,80
	Всего в день		60,78	44,49	260,94	1737,37

	Среда					
	завтрак:					
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00
185	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	110/15гр.	3,65	3,87	33,10	182,00
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
338	Фрукт банан	150гр.	2,26	0,76	31,50	141,76
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		17,53	10,17	108,28	596,87
	обед:					
71	Помидор натуральный свежий	40гр.	0,55	0,10	1,90	11,00
108	Суп картофельный с клецками из филе птицы	12,5/200/3гр.	2,85	3,67	15,03	115,40
265	Азу из говядины	37,5/150гр.	16,49	16,89	26,02	322,00
387	Напиток"Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		24,76	21,20	102,94	716,40
	полдник:					
417	Пончик со сгущенкой	100гр.	9,18	14,13	50,30	365,00
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08
	Всего в полдник		9,42	14,25	86,06	510,08
	Всего в день		51,70	45,62	297,28	1823,35

	Четверг					
	завтрак:					

16	Колбаса полукопченая	50гр.	7,55	20,05	0,15	211,66
211	Омлет с сыром	125гр.	14,34	23,54	2,04	278,00
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		25,18	43,86	29,46	616,26
	обед:					
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	50гр.	0,71	3,01	3,14	42,50
101	Суп картофельный с крупой рисовой из филе птицы	12,5/200/3гр.	1,58	2,17	9,69	68,60
229	Рыба тушенная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25
199	Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00
345	Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	102,90
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		33,42	18,95	111,18	763,25
	полдник:					
413	Пицца	90гр.	8,90	14,63	25,47	269,10
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
	Всего в полдник		9,43	14,63	34,94	309,10
	Всего в день		68,03	77,43	175,58	1688,61

	Пятница					
	завтрак:					
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95
291	Плов из птицы	50/100гр.	13,91	8,05	27,34	237,00
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		20,16	13,33	67,55	471,95
	обед:					
306	Кукуруза консервированная	50гр.	0,69	0,97	3,26	24,53
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200гр.	4,38	3,80	14,36	120,00
284	Запеканка картофельная с говядиной	140/5гр.	16,64	20,89	19,80	325,00
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08
338	Фрукт мандарин	100гр.	0,96	0,21	8,68	54,00
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		27,69	26,53	115,60	831,61
	полдник:					

415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
	Всего в полдник		8,08	13,34	75,94	456,60
	Всего в день		55,93	53,20	259,09	1760,16

	Суббота					
	завтрак:					
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66
401	Оладьи с повидлом	150/15гр.	21,67	13,33		435,00
383	Какао с молоком сгущенным	200гр.	3,67	2,60	25,08	138,40
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Итого в завтрак		32,84	29,30	42,61	795,78
	обед:					
71	Огурец натуральный свежий	40гр.	0,35	0,05	0,95	6,00
113	Суп-лапша домашняя из филе птицы	12,5/200/3гр.	2,05	4,43	9,30	92,60
285	Макаронник с говядиной	140/5гр	17,79	24,82	20,73	275,00
387	Напиток "Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00
	Итого в обед		25,06	29,84	90,97	641,60
	полдник:					
2	Бутерброд с повидлом	55гр.	2,40	3,87	27,83	156,00
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60
	Всего в полдник		2,93	3,87	37,70	197,60
	Всего в день		60,83	63,01	171,28	1634,98
	Итого за 4 неделю		348,10	346,02	1372,02	10262,81
	Итого за весь период		659,47	699,17	2644,55	20070,40
	Среднее значение за период		54,96	58,26	220,38	1672,53