

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Новоникольская СОШ  
Л.Б. Чернышова



Примерное 21-дневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся на июнь 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции 11-15лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
<b>День №1 – завтрак:</b>										
Каша манная молочная с маслом	150//30	5,1		25	354,3	200/30	6,8		33,4	471,2
Печенье	1/50	3,75	5,9	37,2	208,5	2/50	7,5	11,8	74,4	417
Бутерброд с сыром	30/60	10,1	13,8	17	166,7	30/60	10,1	13,8	17	166,7
Чай с сахаром	200	-	-	15	57	200	-	-	15	57
<b>День №1 – обед:</b>										
Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98	150	1,6	12,8	14,4	147
Суп гороховый с мясом	200	11,5	7,2	50,7	340	200	11,5	7,2	50,7	340
Макаронные изделия отварные	200	24	2,2	19	250	230	27,6	2,5	21,9	287,5
Куриная грудка	100	11,7	17	-	201	120	14,1	20,4	-	241,2
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5



Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>69,05</b>	<b>65,6</b>	<b>211,2</b>	<b>2014,8</b>		<b>79,8</b>	<b>73,9</b>	<b>266,9</b>	<b>2467</b>
<b>День №2 – завтрак:</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Винегрет овощной	100	1	-	3	75	150	2		6	150
Кофейный напиток со сг.молоком	200	6	3,4	27,8	151	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День №2 – обед:</b>										
Салат витаминный	100	2	9,4	14,2	131	150	4	18,8	28,4	262
Борщ со св.капустой, мясом и сметаной	200/25/10	8,83	13,1	0,5	267	200/25/10	8,83	13,1	0,5	267
Рис отварной	200	4,8	7,6	51,1	298,7	230	5,5	8,8	58,9	342,5
Окорочок	1/100	11,4	13,26	1,46	216	120	13,7	16	1,8	259,2
Кисель из св.фруктов	1/200	-	-	40,6	129	1/200	-	-	40,6	129
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80
<b>ИТОГО:</b>		<b>58,63</b>	<b>67,06</b>	<b>230,76</b>	<b>2072,4</b>		<b>65,4</b>	<b>80,5</b>	<b>265,5</b>	<b>2401</b>
<b>День №3 – завтрак:</b>										
Каша пшеничная со сл.маслом	200/5	8,1	9,5	42	266,2	200/5	8,1	9,5	42	266,2
Чай с сахаром	200	-	-	15	57	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром и	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184







Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80
<b>ИТОГО:</b>		<b>69,55</b>	<b>68</b>	<b>241,8</b>	<b>2145,8</b>		<b>80,7</b>	<b>82,8</b>	<b>311,7</b>	<b>2618,1</b>
<b>День №5 – завтрак:</b>										
Винегрет овощной	100	1	-	3	75	150	1,5	-	4,5	100
Чай с сахаром	200	-	-	15	57	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День №5 – обед:</b>										
Салат из св.помидоров	100	1	9,3	4,8	109	150	1,5	13,6	7,2	163,3
Щи из св. капусты с мясом и сметаной	200/25/10	7,7	10,3	14,7	158	200/25/10	7,7	10,3	14,7	158
Картофельное пюре	200	5,2	10	30,8	294	230	6	11,5	35,4	338,1
Котлета из филе рыбы	100	20,6	6	18,1	198,4	150	30,9	9	27,6	297,6
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80
<b>ИТОГО:</b>		<b>61,4</b>	<b>59,2</b>	<b>234</b>	<b>2019,9</b>		<b>75,4</b>	<b>73,1</b>	<b>237</b>	<b>2397,2</b>
<b>День №6 – завтрак:</b>										
Каша гречневая рассыпч.	1/200	11,5	10,4	59,5	384	1/200	11,5	10,4	59,5	384
Какао с молоком	1/200	4,6	4,6	27	160	1/200	4,6	4,6	27	160
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
Булочка домашняя	100	9,1	3,1	52,6	256	150	13,7	6,2	105,2	384



<b>День №6 – обед:</b>												
Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98	150	1,6	12,8	14,4	147		
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	3,6	3,12	12,6	144	230/25	4,1	3,6	14,5	165,6		
Овощи тушеные	200	4,32	9	23,2	276,1	230	5	10,4	26,8	317,5		
Тефтели мясные	60/50	10,1	12	11	262	60/50	10,1	12	11	262		
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5		
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76		
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80		
<b>ИТОГО:</b>		<b>72,32</b>	<b>72,62</b>	<b>267</b>	<b>2329,1</b>		<b>82,6</b>	<b>89,1</b>	<b>344,1</b>	<b>2673,1</b>		
<b>День №7 – завтрак:</b>												
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2		
Кофейный напиток со ст.молоком	200	6	3,4	27,8	151	200	6	3,4	27,8	151		
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184		
<b>День №7 – обед:</b>												
Салат витаминный	100	2	9,4	14,2	131	150	3	14,1	21,3	197		
Суп гороховый с мясом	200	11,5	7,2	50,7	240	250	14,4	9	63,4	300		
Тефтели с картоф. пюре и маслом	75/75/200*	6,2	10	30,8	324	75/75/200	6,2	10	30,8	324		
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5		
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76		
Яблоко	1/150	0,6	-	12,9	50	1/150	0,6	-	12,9	50		



Кольцо песочное	80	1,9	3,5	17,5	200	160	3,8	7	35	400
<b>ИТОГО:</b>		<b>72,5</b>	<b>70,7</b>	<b>239,2</b>	<b>2044,7</b>		<b>75,2</b>	<b>96,2</b>	<b>276,5</b>	<b>2462,7</b>
<b>День № 8 – завтрак:</b>										
Каша манная молочная с маслом	150//30	5,1		25	354,3	200/30	6,8		33,4	471,2
Бутерброд с сыром	30/60	10,1	13,8	17	166,7	30/60	10,1	13,8	17	166,7
Чай с сахаром	200	-	-	15	57	200	-	-	15	57
Печенье	1/50	3,75	5,9	37,2	208,5	2/50	7,5	11,8	74,4	417
<b>День №8 – обед:</b>										
Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98	150	1,6	12,8	14,4	147
Суп гороховый с мясом	200	11,5	7,2	50,7	340	200	11,5	7,2	50,7	340
Макаронные изделия отварные	200	24	2,2	19	250	230	27,6	2,5	21,9	287,5
Окорочок	100	11,7	17	-	201	120	14,1	20,4		241,2
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>69,05</b>	<b>65,6</b>	<b>211,2</b>	<b>2014,8</b>		<b>79,8</b>	<b>73,9</b>	<b>266,9</b>	<b>2467</b>
<b>День №9 – завтрак:</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Винегрет овощной	100	1	-	3	75	150	2		6	150
Кофейный напиток со ст.молоком	200	6	3,4	27,8	151	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184







Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80
<b>ИТОГО:</b>		<b>86,33</b>	<b>85,9</b>	<b>302,5</b>	<b>2289,9</b>		<b>106,8</b>	<b>103,7</b>	<b>381,7</b>	<b>2619,7</b>
<b>День №11 – завтрак:</b>										
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	9,3	12,4	4,7	360	200/5	9,3	12,4	4,7	360
Кофейный напиток со ст.молоком	200	6	3,4	27,8	151	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
Печенье	1/50	3,75	5,9	37,2	208,5	2/50	7,5	11,8	74,4	417
<b>День №11 – обед:</b>										
Салат витаминный	100	2	9,4	14,2	131	150	3	14,1	21,3	196,5
Суп картофельный с фасолью и мясом	200	5,3	6,5	21,5	257	250	6,6	8,1	26,9	321,3
Плов из свинины	250	21	12,5	60,5	470	300	25,2	15	72,6	564
Компот из сухофруктов	1/200	0,4	-	40,8	121	1/200	0,4	-	40,8	121
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80
<b>ИТОГО:</b>		<b>69,55</b>	<b>68</b>	<b>241,8</b>	<b>2145,8</b>		<b>80,7</b>	<b>82,8</b>	<b>311,7</b>	<b>2618,1</b>
<b>День №12 – завтрак:</b>										
Винегрет овощной	100	1	-	3	75	150	1,5	-	4,5	100
Блинчики с джемом	200/15	8,2	10,3	67,6	648	200/15	8,2	10,3	67,6	648
Чай с сахаром	200	-	-	15	57	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184



<b>День №12 – обед:</b>										
Салат из св.помидоров	100	1	9,3	4,8	109	150	1,5	13,6	7,2	163,3
Щи из св. капусты с мясом и сметаной	200/25/10	7,7	10,3	14,7	158	200/25/10	7,7	10,3	14,7	158
Картофельное пюре	200	5,2	10	30,8	294	230	6	11,5	35,4	338,1
Котлета из филе рыбы	100	20,6	6	18,1	198,4	150	30,9	9	27,6	297,6
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80
<b>ИТОГО:</b>		<b>61,4</b>	<b>59,2</b>	<b>234</b>	<b>2019,9</b>		<b>75,4</b>	<b>73,1</b>	<b>237</b>	<b>2397,2</b>
<b>День №13 – завтрак:</b>										
Винегрет с сельдью	100/20	5,5	10	7,4	128	150/20	8,3	15	11,1	192
Каша гречневая рассыпч.	1/200	11,5	10,4	59,5	384	1/200	11,5	10,4	59,5	384
Какао с молоком	1/200	4,6	4,6	27	160	1/200	4,6	4,6	27	160
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
Булочка домашняя	100	9,1	3,1	52,6	256	150	13,7	6,2	105,2	384
<b>День №13 – обед:</b>										
Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98	150	1,6	12,8	14,4	147
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	3,6	3,12	12,6	144	230/25	4,1	3,6	14,5	165,6
Овощи тушеные	200	4,32	9	23,2	276,1	230	5	10,4	26,8	317,5
Тефтели мясные	60/50	10,1	12	11	262	60/50	10,1	12	11	262
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5



Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80
<b>ИТОГО:</b>		<b>72,32</b>	<b>72,62</b>	<b>267</b>	<b>2329,1</b>		<b>82,6</b>	<b>89,1</b>	<b>344,1</b>	<b>2673,1</b>
<b>День №14 – завтрак:</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Кофейный напиток со ст.молоком	200	6	3,4	27,8	151	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День №14 – обед:</b>										
Салат витаминный	100	2	9,4	14,2	131	150	3	14,1	21,3	197
Суп гороховый с мясом	200	11,5	7,2	50,7	240	250	14,4	9	63,4	300
Тефтели с картоф.пюре и маслом	75/75/200	6,2	10	30,8	324	75/75/200	6,2	10	30,8	324
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
Яблоко	1/150	0,6	-	12,9	50	1/150	0,6	-	12,9	50
Кольцо песочное	80	1,9	3,5	17,5	200	160	3,8	7	35	400
<b>ИТОГО:</b>		<b>72,5</b>	<b>70,7</b>	<b>239,2</b>	<b>2044,7</b>		<b>75,2</b>	<b>96,2</b>	<b>276,5</b>	<b>2462,7</b>
<b>День № 15 – завтрак:</b>										
Каша манная молочная с маслом	150//30	5,1		25	354,3	200/30	6,8		33,4	471,2
Бутерброд с сыром	30/60	10,1	13,8	17	166,7	30/60	10,1	13,8	17	166,7
Чай с сахаром	200	-	-	15	57	200	-	-	15	57
Печенье	1/50	3,75	5,9	37,2	208,5	2/50	7,5	11,8	74,4	417



<b>День №15 – обед:</b>												
Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98	150	1,6	12,8	14,4	147		
Суп гороховый с мясом	200	11,5	7,2	50,7	340	200	11,5	7,2	50,7	340		
Макаронные изделия отварные	200	24	2,2	19	250	230	27,6	2,5	21,9	287,5		
Окорочок	100	11,7	17	-	201	120	14,1	20,4		241,2		
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76		
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5		
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40		
<b>ИТОГО:</b>		<b>69,05</b>	<b>65,6</b>	<b>211,2</b>	<b>2014,8</b>		<b>79,8</b>	<b>73,9</b>	<b>266,9</b>	<b>2467</b>		
<b>День №16 – завтрак:</b>												
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2		
Винегрет овощной	100	1	-	3	75	150	2		6	150		
Кофейный напиток со сг.молоком	200	6	3,4	27,8	151	200	6	3,4	27,8	151		
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184		
<b>День №16 – обед:</b>												
Салат витаминный	100	2	9,4	14,2	131	150	4	18,8	28,4	262		
Борщ со св.капустой, мясом и сметаной	200/25/10	8,83	13,1	0,5	267	200/25/10	8,83	13,1	0,5	267		
Рис отварной	200	4,8	7,6	51,1	298,7	230	5,5	8,8	58,9	342,5		
Куриная грудка	1/100	11,4	13,26	1,46	216	120	13,7	16	1,8	259,2		
Кисель из св.фруктов	1/200	-	-	40,6	129	1/200	-	-	40,6	129		



Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80
<b>ИТОГО:</b>		<b>58,63</b>	<b>67,06</b>	<b>230,76</b>	<b>2072,4</b>		<b>65,4</b>	<b>80,5</b>	<b>265,5</b>	<b>2401</b>
<b>День №17 – завтрак:</b>										
Каша пшеничная со сг.маслом	200/5	8,1	9,5	42	266,2	200/5	8,1	9,5	42	266,2
Чай с сахаром	200	-	-	15	57	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
Булочка домашняя	100	9,1	3,1	52,6	256	150	18,2	6,2	105,2	384
<b>День №17 – обед:</b>										
Салат овощной	100	7,4	10,3	11,8	193	150	14,8	20,6	23,6	289,5
Солянка домашняя со сметаной	200/10	5,83	8,5	60,8	193,2	220/10	6,5	9,4	67,5	214,5
Гречка отварная	1/200	11,5	10,4	59,5	384	1/200	11,5	10,4	59,5	384
Бефстроганов из свинины	75/75	15	13,8	7,8	296	75/75	15	13,8	7,8	296
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80
<b>ИТОГО:</b>		<b>86,33</b>	<b>85,9</b>	<b>302,5</b>	<b>2289,9</b>		<b>106,8</b>	<b>103,7</b>	<b>381,7</b>	<b>2619,7</b>
<b>День №18 – завтрак:</b>										
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	9,3	12,4	4,7	360	200/5	9,3	12,4	4,7	360
Кофейный напиток со сг.молоком	200	6	3,4	27,8	151	200	6	3,4	27,8	151



Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
Печенье	1/50	3,75	5,9	37,2	208,5	2/50	7,5	11,8	74,4	417
<b>День №18 – обед:</b>										
Салат витаминный	100	2	9,4	14,2	131	150	3	14,1	21,3	196,5
Суп картофельный с фасолью и мясом	200	5,3	6,5	21,5	257	250	6,6	8,1	26,9	321,3
Плов из свинины	250	21	12,5	60,5	470	300	25,2	15	72,6	564
Компот из сухофруктов	1/200	0,4	-	40,8	121	1/200	0,4	-	40,8	121
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80
<b>ИТОГО:</b>		<b>69,55</b>	<b>68</b>	<b>241,8</b>	<b>2145,8</b>		<b>80,7</b>	<b>82,8</b>	<b>311,7</b>	<b>2618,1</b>
<b>День №19 – завтрак:</b>										
Винегрет овощной	100	1	-	3	75	150	1,5		4,5	100
Блинички с джемом	200/15	8,2	10,3	67,6	648	200/15	8,2	10,3	67,6	648
Чай с сахаром	200	-	-	15	57	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День №19 – обед:</b>										
Салат из св.помидоров	100	1	9,3	4,8	109	150	1,5	13,6	7,2	163,3
Щи из св. капусты с мясом и сметаной	200/25/10	7,7	10,3	14,7	158	200/25/10	7,7	10,3	14,7	158
Картофельное пюре	200	5,2	10	30,8	294	230	6	11,5	35,4	338,1
Котлета из филе рыбы	100	20,6	6	18,1	198,4	150	30,9	9	27,6	297,6
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76



Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80
<b>ИТОГО:</b>		<b>61,4</b>	<b>59,2</b>	<b>234</b>	<b>2019,9</b>		<b>75,4</b>	<b>73,1</b>	<b>237</b>	<b>2397,2</b>
<b>День №20 – завтрак:</b>										
Винегрет с сельдью	100/20	5,5	10	7,4	128	150/20	8,3	15	11,1	192
Каша гречневая рассыпч.	1/200	11,5	10,4	59,5	384	1/200	11,5	10,4	59,5	384
Какао с молоком	1/200	4,6	4,6	27	160	1/200	4,6	4,6	27	160
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
Булочка домашняя	100	9,1	3,1	52,6	256	150	13,7	6,2	105,2	384
<b>День №20 – обед:</b>										
Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98	150	1,6	12,8	14,4	147
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	3,6	3,12	12,6	144	230/25	4,1	3,6	14,5	165,6
Овощи тушеные	200	4,32	9	23,2	276,1	230	5	10,4	26,8	317,5
Тефтели мясные	60/50	10,1	12	11	262	60/50	10,1	12	11	262
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40	2 шт.	1,8	0,2	16,2	80
<b>ИТОГО:</b>		<b>72,32</b>	<b>72,62</b>	<b>267</b>	<b>2329,1</b>		<b>82,6</b>	<b>89,1</b>	<b>344,1</b>	<b>2673,1</b>
<b>День №21 – завтрак:</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Кофейный напиток со ст.молоком	200	6	3,4	27,8	151	200	6	3,4	27,8	151



Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День №21 – обед:</b>										
Салат витаминный	100	2	9,4	14,2	131	150	3	14,1	21,3	197
Суп гороховый с мясом	200	11,5	7,2	50,7	240	250	14,4	9	63,4	300
Тефтели с картоф. пюре и маслом	75/75/200	6,2	10	30,8	324	75/75/200	6,2	10	30,8	324
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
Яблоко	1/150	0,6	-	12,9	50	1/150	0,6	-	12,9	50
Кольцо песочное	80	1,9	3,5	17,5	200	160	3,8	7	35	400
<b>ИТОГО:</b>		<b>72,5</b>	<b>70,7</b>	<b>239,2</b>	<b>2044,7</b>		<b>75,2</b>	<b>96,2</b>	<b>276,5</b>	<b>2462,7</b>