

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
День № 1 – завтрак:										
Каша манная молочная с маслом	150//30	5,1		25	354,3	200/30	6.8		33.4	471.2
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
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
День №1 – обед:										
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
ИТОГО:		69,05	65,6	211,2	2014,8		79,8	73,9	266,9	2467
День №2 – завтрак:										
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
День №2 – обед:										
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
ИТОГО:		58,63	67,06	230,76	2072,4		65,4	80,5	265,5	2401
День №3 – завтрак:										
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 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
День №3 – обед:										
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
Греча отварная	1/200	11,5	10,4	59,5	384	1/200	11,5	10,4	59,5	384
Бефстроганов из говядины	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
ИТОГО:		86,33	85,9	302,5	2289,9		106,8	103,7	381,7	2619,7
День №4 – завтрак:										
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
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
День №4 – обед:										
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 говядины	250	21	12,5	60,5	470	300	25.2	15	72.6	564
Компот из чернослива	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
ИТОГО:		69,55	68	241,8	2145,8		80.7	82,8	311,7	2618,1
День №5 – завтрак:										
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
День №5 – обед:										
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
ИТОГО:		61,4	59,2	234	2019,9		75.4	73,1	237	2397,2
День №6 – завтрак:										
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
День №6 – обед:										
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
ИТОГО:		72,32	72,62	267	2329,1		82,6	89,1	344,1	2673,1
День №7 – завтрак:										
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 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
День №7 – обед:										
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
ИТОГО:		72,5	70,7	239,2	2044,7		75,2	96,2	276,5	2462,7
День № 8 – завтрак:										
Каша манная молочная с маслом	150//30	5,1		25	354,3	200/30	6,8		33,4	471,2
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
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
День №8 – обед:										
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
ИТОГО:		69,05	65,6	211,2	2014,8		79,8	73,9	266,9	2467
День №9 – завтрак:										
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
День №9 – обед:										
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
ИТОГО:		58,63	67,06	230,76	2072,4		65,4	80,5	265,5	2401
День №10 – завтрак:										
Каша пшенная 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 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
День №10 – обед:										
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

Греча отварная	1/200	11,5	10,4	59,5	384	1/200	11,5	10,4	59,5	384
Бефстроганов из говядины	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
ИТОГО:		86,33	85,9	302,5	2289,9		106,8	103,7	381,7	2619,7
День №11 – завтрак:										
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
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
День №11 – обед:										
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 говядины	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
ИТОГО:		69,55	68	241,8	2145,8		80,7	82,8	311,7	2618,1
День №12 – завтрак:										
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
День №12 – обед:										
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
ИТОГО:		61,4	59,2	234	2019,9		75.4	73,1	237	2397,2
День №13 – завтрак:										
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
День №13 – обед:										
Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98	150	1.6	12.8	14.4	147
Суп картофельный с	200/25	3,6	3,12	12,6	144	230/25	4.1	3.6	14.5	165.6

рыбными фрикадельками										
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
ИТОГО:		72,32	72,62	267	2329,1		82,6	89,1	344,1	2673,1
День №14 – завтрак:										
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 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
День №14 – обед:										
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
ИТОГО:		72,5	70,7	239,2	2044,7		75,2	96,2	276,5	2462,7
День № 15 – завтрак:										
Каша манная молочная с	150//30	5,1		25	354,3	200/30	6,8		33,4	471,2

маслом										
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
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
День №15 – обед:										
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
ИТОГО:		69,05	65,6	211,2	2014,8		79.8	73.9	266,9	2467
День №16 – завтрак:										
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
День №16 – обед:										
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
ИТОГО:		58,63	67,06	230,76	2072,4		65,4	80,5	265,5	2401
День №17 – завтрак:										
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 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
День №17 – обед:										
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
Греча отварная	1/200	11,5	10,4	59,5	384	1/200	11,5	10,4	59,5	384
Бефстроганов из говядины	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
ИТОГО:		86,33	85,9	302,5	2289,9		106,8	103,7	381,7	2619,7

День №18 – завтрак:										
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
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
День №18 – обед:										
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 говядины	250	21	12,5	60,5	470	300	25.2	15	72.6	564
Компот из чернослива	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
ИТОГО:		69,55	68	241,8	2145,8		80.7	82,8	311,7	2618,1
День №19 – завтрак:										
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
День №19– обед:										
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
ИТОГО:		61,4	59,2	234	2019,9		75.4	73,1	237	2397,2
День №20– завтрак:										
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
День №20 – обед:										
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

ИТОГО:		72,32	72,62	267	2329,1		82,6	89,1	344,1	2673,1
День №21 – завтрак:										
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 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
День №21 – обед:										
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
ИТОГО:		72,5	70,7	239,2	2044,7		75,2	96,2	276,5	2462,7