



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВОЙ ГБОУ СШ № 1

Сезон: осенний (с 01 сентября по 30 сентября 2026г.)

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя первая:

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1 день						
ЗАВТРАК						
Каша молочная овсяная с маслом слив.	200/15	7,8	16,83	32,13	311,52	411/табл.8
Бутерброд с сыром	20/50	8,4	6,10	26,15	188,50	3
Какао с молоком	1/200	3,07	3,1	24,6	134,5	1025
Вафли	1/45	1,53	13,59	29,12	242,55	
Итого за завтрак:		20,80	39,62	112,00	877,07	
ОБЕД						
Салат из огурцов и помидоров	1/100	0,63	19,98	3,53	198,19	59
Суп крестьянский с перлов. крупой и мясом	12,5/200	5,56	7,39	11,08	133,72	216
Тушеная говядина консервированная	1/84,5	14,2	14,37	0	185,9	692
Рис отварной	1/150	3,83	5,47	38,64	223,15	747
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Хлеб ржаной	1/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0,54	36,56	147,6	933
Всего за обед:		30,10	48,33	135,88	1088,66	
Всего завтрак и обед:		50,90	87,95	247,88	1965,73	
2 день						
ЗАВТРАК						
Курица отварная с соусом	50/50	19,47	19,69	0,75	257,87	697,824
Гречневая каша рассыпчатая	1/150	8,78	6,56	43,11	271,15	744.табл.8
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,36	31,38	139,80	
Какао со сгущенным молоком	1/200	3,2	3,6	19,2	122	463
Итого за завтрак:		36,01	30,21	94,44	790,82	
ОБЕД						
Салат из св.помидоров со слад перцем	1/60	0,42	11,99	2,15	118,03	61
Суп лапша домашняя с курицей	20/200	6,79	7,91	12,38	148,16	235,1106
Омлет с отварным картофелем	1/200	13,8	17,2	14,2	268	276
Хлеб пшеничный	1/70	5,32	0,42	36,61	163,10	
Хлеб ржаной	1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Компот из кураги	1/200	1,4	0	30,96	122,6	932
Печенье	1/50	3,75	5,9	37,2	218	
Всего за обед:		34,30	43,84	163,38	1166,29	
Всего завтрак и обед:		70,31	74,05	257,82	1957,11	

3 день

ЗАВТРАК						
Запеканка рисовая с творогом и мол.сгуш.	150/15	3,62	5,91	25,29	166,47	282
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,36	31,38	139,8	
Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,32	85,85	1008-1011
Вафли	1/45	1,53	13,59	29,12	242,55	
Итого за завтрак:		11,11	21,46	103,11	634,67	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров	1/100	0,95	20,1	4,14	202,64	58
Щи из свежей капусты с мясом	12,5/200	5,28	7,34	7,68	117,90	104
Тефтели рубленые мясные в соусе	60/50	8,5	14,47	10,14	205,02	668,824
Макароны отварные	1/150	5,34	4,84	35,55	210,53	753
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Хлеб ржаной	1/40	1,88	0,28	19,92	85,60	
Сок яблочный	1/200	1		18,2	76	
Всего за обед:		26,75	47,33	121,78	1014,19	
Всего завтрак и обед:		37,86	68,79	224,89	1648,86	
4 день						
ЗАВТРАК						
Манник со сгущенным молоком	125/10	8,31	10,19	46,18	308,50	550
Кефир с сахаром	180/10	5,04	5,76	17,36	138,70	1032
Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,68	72	
Итого за завтрак:		13,99	16,59	79,22	519,20	
ОБЕД						
Салат из св.помидоров со слад.перцем	1/100	0,95	20,11	3,35	199,24	61
Суп картофельный с рисом и мясом	12,5/200	5,48	5,45	14,23	129,42	109
Курица отварная с соусом	50/50	19,47	19,69	0,75	257,87	697,824
Капуста тушеная	1/150	3,59	5,41	15,09	122,7	773
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,36	31,38	139,8	
Хлеб ржаной	1/50	2,35	0,35	24,9	107	
Компот из кураги	1/200	1,4	0	3,96	122,6	932
Всего за обед:		37,80	51,37	93,66	1078,63	
Всего завтрак и обед:		51,79	67,96	172,88	1597,83	
5 день						
ЗАВТРАК						
Салат из свежих огурцов и помидоров	1/60	0,5	12,06	2,04	119,04	59
Суфле из птицы с рисом	1/80	27,10	30,13	7,42	409,58	369
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,36	31,38	139,80	
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,16	1008,101
Итого за завтрак:		32,16	42,55	40,84	668,42	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	1/100	1,17	15,13	7,84	167,9	95
Борщ из свежей капусты с мясом	12,5/200	5,17	7,31	10,05	125,82	176
Котлета рубленая мясная с соусом	50/50	6,62	10,62	10,76	171,05	658,824
Гречневая каша рассыпчатая	1/150	8,78	6,56	43,11	271,15	744,табл 8
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Хлеб ржаной	1/40	1,88	0,28	19,92	85,60	
Компот из кураги	1/200	1,4	0	3,96	122,6	932
Всего за обед:		28,92	40,20	121,79	1060,62	

6 день

ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая с маслом	200/15	9,11	15,6	38,25	327,78	411,т.8
Бутерброд с маслом	10/40	3,12	7,49	21,05	159,30	3
Какао со сгущенным молоком	1/200	3,2	3,6	19,2	122	463
Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,68	72	
Итого за завтрак:		16,07	27,33	94,18	681,08	
ОБЕД						
Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1,5	6,2	7,6	92	30
Рассольник ленинградский с мясом	20/200	8,75	8,4	17,56	183,69	208
Котлета картофельная	2/75/5	2,66	15,71	16,31	220,21	186
Хлеб пшеничный	1/70	5,32	0,42	36,61	163,10	
Хлеб ржаной	1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0,54	35,56	147,60	
Печенье	1/50	3,75	5,9	37,2	218	
Всего за обед:		21,25	31,69	143,52	935,00	
Всего завтрак и обед:		37,32	59,02	237,70	1616,08	
Итого завтрак и обед за неделю:		309,16	440,52	1303,80	10514,65	

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
7 день						
ЗАВТРАК						
Каша молочная манная с маслом	200/15	7,49	14,52	39,94	321,73	411/табл.8
Бутерброд с маслом и сыром	15/5/70	8,81	8,40	36,68	250,15	3
Какао со сгущенным молоком	1/200	3,2	3,6	19,2	122	463
Печенье	1/50	3,75	5,9	37,2	218	
Итого за завтрак:		23,25	32,42	133,02	911,88	
ОБЕД						
Салат витаминный	1/100	1,28	5,15	6,06	74,8	2
Суп из овощей с мясом	12,5/200	5,29	6,66	9,28	118,84	217
Котлета рубленая мясная с соусом	50/50	8,62	10,62	10,76	171,05	658,824
Рис отварной	1/150	3,83	5,47	38,64	223,15	747
Хлеб пшеничный	1/70	5,32	0,42	36,61	163,10	
Хлеб ржаной	1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Компот из кураги	1/200	1,4	0	3,96	122,6	932
Всего за обед:		28,56	28,74	135,19	1001,94	
Всего завтрак и обед:		51,81	61,16	268,21	1913,82	
8 день						
ЗАВТРАК						
Пудинг со сгущенным молоком	120/10	16,25	16,36	27,2	321,07	497
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,16	1008,101
Итого за завтрак:		20,11	16,67	68,53	496,73	
ОБЕД						
Салат из огурцов и помидоров	1/100	0,63	19,98	3,53	196,19	59
Рассольник ленинградский с мясом	12,5/200	6,08	6,39	13,95	139,85	208
Плов из птицы	50/200	18,64	29,04	53,4	553,75	705
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,36	31,38	139,8	
Хлеб ржаной	1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Сок яблочный	1/200	1	0	18,2	76	
Всего за обед:		33,73	56,19	150,34	1233,99	
Всего завтрак и обед:		53,84	72,86	218,87	1730,72	
9 день						
ЗАВТРАК						
Тушеная говядина консервированная	1/84,5	14,2	14,37	0	185,9	692
Макароны отварные	1/150	5,34	4,84	35,55	210,53	753
Хлеб пшеничный	1/70	5,32	0,42	36,61	163,1	
Чай с сахаром	1/200	0	0	14,97	56	1008,1009
Итого за завтрак:		24,86	19,63	87,13	615,53	
ОБЕД						
Салат из св.помидоров со слад.перцем	1/100	0,95	20,11	3,35	199,24	61
Суп картофельный с рисом и мясом	12,5/200	5,48	5,45	14,23	129,42	109
Курица отварная с соусом	50/50	19,47	19,69	0,75	257,87	697,824
Капуста тушеная	1/150	3,59	5,41	15,09	122,7	773
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,36	31,38	139,8	
Хлеб ржаной	1/50	2,35	0,35	24,9	107	
Компот из кураги	1/200	1,4	0,00	30,96	122,60	932

10 день

ЗАВТРАК						
Манник со сгущенным молоком	125/10	8,31	10,19	46,18	308,50	550
Кефир с сахаром	180/10	5,04	5,76	17,36	138,70	1032
Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,68	72	
Итого за завтрак:		13,99	16,59	79,22	519,20	
ОБЕД						
Салат овощной с яблоками	1/60	0,43	12,06	2,64	122,45	1,48
Борщ из свежей капусты с мясом	12,5/200	5,17	7,31	10,05	125,82	176
Тефтели рубленые мясные в соусе	60/50	8,5	14,47	10,14	205,02	668,824
Гречневая каша рассыпчатая	1/150	8,78	6,56	43,11	271,15	744.табл 8
Хлеб пшеничный	1/70	5,32	0,42	36,61	163,10	
Хлеб ржаной	1/50	2,35	0,35	24,9	107	
Компот из кураги	1/200	1,4	0	30,96	122,6	932
Всего за обед:		31,95	41,17	158,41	1117,14	
Всего завтрак и обед:		45,94	57,76	237,63	1636,34	

11 день

ЗАВТРАК						
Омлет натуральный с зел.горошком	160/5/10	17,02	27,29	4,02	329,23	467,453
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Чай с сахаром	1/200			14,97	56,85	1008,1009
Вафли	1/45	1,53	13,59	29,12	242,55	
Итого за завтрак:		20,82	27,59	45,14	502,58	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	1/100	1,17	15,13	7,84	167,9	95
Свекольник с мясом	12,5/200	11,79	7,46	18,19	163,41	215
Суфле из птицы с рисом	1/80	27,10	30,13	7,42	409,58	369
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,36	31,38	139,80	
Хлеб ржаной	1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Кисель витаминизированный	1/200	0,02	0,00	32,06	126,32	948
Всего за обед:		47,46	53,50	126,77	1135,41	
Всего завтрак и обед:		68,28	81,09	171,91	1637,99	

12 день

ЗАВТРАК						
Каша молочная пшенная с маслом	200/15	8,56	15,60	42,95	347,78	411/табл.8
Бутерброд с маслом и сыром	15/5/50	7,29	8,28	26,22	203,55	3
Какао со сгущенным молоком	1/200	3,2	3,6	19,2	122	463
Печенье	1/50	3,75	5,90	37,20	218,0	
Итого за завтрак:		22,80	33,38	125,57	891,33	
ОБЕД						
Салат из св.помидоров со слад перцем	1/60	0,42	11,99	2,15	118,03	61
Суп картофельный с фрикадельками	12,5/200	4,84	4,44	14,84	120,62	224
Тушеная говядина консервированная	1/84,5	14,2	14,37	0	185,9	692
Гречневая каша рассыпчатая	1/150	8,78	6,56	43,11	271,15	744.табл 8
Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,24	20,92	93,20	
Хлеб ржаной	1/40	1,88	0,28	19,92	85,60	
Кисель витаминизированный	1/200	0,02	0,00	32,06	126,32	948
Всего за обед:		33,18	37,88	133,00	1000,82	
Всего завтрак и обед:		55,98	71,26	258,57	1892,15	

Неделя: третья

Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
13 день						
ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая с маслом	200/15	6,03	14,52	41,59	322,62	411, т.8
Бутерброд с маслом и сыром	15/5/70	8,81	8,40	36,68	250,15	3
Какао с молоком	200	3,07	3,1	24,6	134,5	1025
Печенье	1/50	3,75	5,9	37,2	218	
Итого за завтрак:		21,66	31,92	140,07	925,27	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	1/100	0,65	19,98	2,43	191,95	55
Борщ из св.капусты с картоф.и мясом	12,5/200	5,17	7,31	10,05	125,82	176
Тефтели рубленые мясные в соусе	60/50	8,5	14,47	10,14	205,02	668,824
Макароны отварные	1/150	5,34	4,84	35,55	210,53	753
Хлеб пшеничный	1/70	5,32	0,42	36,61	163,10	
Хлеб ржаной	1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Кисель плодово-ягодный	1/200	0,02	0,00	32,06	126,32	948
Всего за обед:		27,82	47,44	156,72	1151,14	
Всего завтрак и обед:		49,48	79,36	296,79	2076,41	
14 день						
ЗАВТРАК						
Пудинг со сгущенным молоком	120/10	16,25	16,36	27,2	321,07	497
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,16	1008,1010
Итого за завтрак:		20,11	16,67	68,53	496,73	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	1/100	1,17	15,13	7,84	167,9	95
Суп крестьянский с перлов. крупой и мясом	25/200	9,45	9,54	12,84	176,2	216
Омлет с отварным картофелем	1/200	13,8	17,2	14,2	268	276
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Хлеб ржаной	1/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Сок яблочный	1/200	1	0	18,2	76	
Всего за обед:		31,10	42,45	99,15	890,20	
Всего завтрак и обед:		51,21	59,12	167,68	1386,93	
15 день						
ЗАВТРАК						
Тефтели мясные в соусе	60/50	8,5	14,47	10,14	205,02	668,824
Рис отварной	1/150	3,83	5,47	38,64	223,15	747
Хлеб пшеничный	1/70	5,32	0,42	36,61	163,1	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,68	87,5	1008-1011
Итого за завтрак:		19,05	21,96	102,07	678,77	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров	1/60	0,39	11,99	2,63	119,75	58
Суп картофельный с горохом и мясом	12,5/200	8,52	7,62	16,4	169,47	221
Рагу из птицы	50/250	17,69	21,3	33,69	457	705
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Хлеб ржаной	1/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Напиток из шиповника	1/200	0,67	0,27	18,3	78	496
Всего за обед:		32,95	41,76	117,09	1026,32	

16 день

ЗАВТРАК						
Манник со сгущенным молоком	125/10	8,31	10,19	46,18	308,50	550
Кефир с сахаром	180/10	5,04	5,76	17,36	138,70	1032
Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,68	72	
Итого за завтрак:		13,99	16,59	79,22	519,20	
ОБЕД						
Суп картофельный с вермишелью и мясом	12,5/200	9,03	5,13	16,94	139,87	223
Жаркое по домашнему ,св.огурец	30/250/60	13,81	21,4	36,88	401,31	631
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Хлеб ржаной	1/40	1,88	0,28	19,92	85,60	
Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0,54	35,56	147,60	
Всего за обед:		28,72	27,65	135,45	890,88	
Всего завтрак и обед:		42,71	44,24	214,67	1410,08	

17 день

ЗАВТРАК						
Салат из свежих огурцов и помидоров	1/60	0,5	12,06	2,04	119,04	59
Суфле из птицы с рисом	1/80	27,10	30,13	7,42	409,58	369
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,36	31,38	139,80	
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,16	1008,101
Итого за завтрак:		32,22	42,56	56,02	727,58	
ОБЕД						
Салат из св.помидоров со слад.перцем	1/100	0,95	20,11	3,35	199,24	61
Свекольник с мясом	25/200	15,47	10,66	17,49	204,29	215
Макароны,запеченные с сыром	200/5	12,6	18,22	61,2	470,36	450
Хлеб пшеничный	1/70	5,32	0,42	36,61	163,10	
Хлеб ржаной	1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Компот из кураги	1/200	1,4	0,00	30,96	122,60	932
Всего за обед:		38,56	49,83	179,49	1287,99	
Всего завтрак и обед:		70,78	92,39	235,51	2015,57	

18 день

ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/15	9,01	15,02	43,17	339,49	411/т.8
Бутерброд с маслом и сыром	15/5/70	8,81	8,40	36,68	250,15	3
Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,32	85,85	1008-1011
Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,68	72	
Итого за завтрак:		19,86	25,66	112,85	747,49	
ОБЕД						
Салат витаминный	1/60	0,77	3,09	3,64	44,88	2
Суп лапша домашняя с курицей	20/200	6,79	7,91	12,38	148,16	235,1106
Вареники ленивые	1/100	12,7	7,9	13,8	177	289
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,36	31,38	139,8	
Хлеб ржаной	1/60	4,56	0,36	31,38	139,80	
Компот из кураги	1/200	1,4	0,00	30,96	122,60	932
Всего за обед:		30,78	19,62	123,54	772,24	
Всего завтрак и обед:		50,64	45,28	236,39	1519,73	
Итого завтрак и обед за неделю:		316,82	384,11	1370,20	10113,81	

Неделя: четвертая

Прием пищи, наименование блюд		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
19 день							
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная с маслом		200/15	8,56	15,60	42,95	347,78	411/табл.8
Бутерброд с маслом и сыром		15/5/50	7,29	8,28	26,22	203,55	3
Какао со сгущенным молоком		1/200	3,2	3,6	19,2	122	463
Печенье		1/50	3,75	5,90	37,20	218	
Итого за завтрак:			22,80	33,38	125,57	891,33	
ОБЕД							
Салат из огурцов и помидоров		1/100	0,63	19,98	3,53	196,19	59
Борщ из свежей капусты с мясом		12,5/200	5,17	7,31	10,05	125,82	176
Котлета мясная с соусом		50/50	8,62	10,62	10,76	171,05	658,824
Рис отварной		1/150	3,83	5,47	38,64	223,15	747
Хлеб пшеничный		1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Хлеб ржаной		1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Компот из кураги		1/200	1,4	0,00	30,96	122,60	932
Всего за обед:			26,27	44,10	149,97	1083,71	
Всего завтрак и обед:			49,07	77,48	275,54	1975,04	
20 день							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный с зел.горошком		160/5/10	17,02	27,29	4,02	329,23	467,453
Хлеб пшеничный		1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Чай с сахаром		1/200			14,97	56,85	1008,1009
Вафли		1/45	1,53	13,59	29,12	242,55	
Итого за завтрак:			22,35	41,18	74,26	745,13	
ОБЕД							
Салат витаминный		1/100	1,28	5,15	6,06	74,8	2
Суп крестьянский с перлов. крупой и мясом		12,5/200	5,56	7,39	11,08	133,72	218
Суфле из птицы с рисом		1/80	27,10	30,13	7,42	409,58	369
Хлеб пшеничный		1/60	4,56	0,36	31,38	139,8	
Хлеб ржаной		1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Сок яблочный		1/200	1	0	18,2	76	
Всего за обед:			42,32	43,45	104,02	962,30	
Всего завтрак и обед:			64,67	84,63	178,28	1707,43	
21 день							
ЗАВТРАК							
Запеканка рисовая с творогом и мол.сгущ.		150/15	3,62	5,91	25,29	166,47	282
Хлеб пшеничный		1/60	4,56	0,36	31,38	139,8	
Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,32	85,85	1008-1011
Вафли		1/45	1,53	13,59	29,12	242,55	
Итого за завтрак:			11,11	21,46	103,11	634,67	
ОБЕД							
Салат из св.помидоров со слад перцем		1/100	0,95	20,11	3,35	199,24	61
Рассольник ленинградский с мясом		20/200	8,75	8,4	17,56	183,69	208
Котлета картофельная		2/75/5	2,66	15,71	16,31	220,21	186
Хлеб пшеничный		1/70	5,32	0,42	36,61	163,10	
Хлеб ржаной		1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Компот из сухофруктов		1/200	0,20	0,54	35,56	147,60	
Печенье		1/50	3,75	5,90	37,20	218,0	
Всего за обед:			24,45	51,50	176,47	1260,24	
Всего завтрак и обед:			35,56	72,96	279,58	1894,91	

22 день

ЗАВТРАК						
Манник со сгущенным молоком	125/10	8,31	10,19	46,18	308,50	550
Кефир с сахаром	180/10	5,04	5,76	17,36	138,70	1032
Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,68	72	
Итого за завтрак:						
		13,99	16,59	79,22	519,20	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	1/60	0,39	12,04	1,46	115,17	55
Борщ сибирский с фрикадельками	12,5/200	5,8	5,84	12,5	125,02	183,184
Тушеная говядина консервированная	1/84,5	14,2	14,37	0	185,9	692
Макароны отварные	1/150	5,34	4,84	35,55	210,53	753
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,36	31,38	139,8	
Хлеб ржаной	1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,87	108,96	924
Всего за обед:		33,27	38,03	138,64	1013,78	
Всего завтрак и обед:		47,26	54,62	217,86	1532,98	

23 день

ЗАВТРАК						
Курица отварная с соусом	50/50	19,47	19,69	0,75	257,87	697,824
Гречневая каша рассыпчатая	1/150	8,78	6,56	43,11	271,15	744 табл 8
Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,24	20,92	93,20	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,68	87,5	1008-1011
Печенье	1/50	3,75	5,90	37,20	218,0	
Итого за завтрак:		35,04	32,39	101,98	840,22	
ОБЕД						
Салат из свеклы с зеленым горошком	1/60	0,95	3,71	5,08	57,15	30
Суп картоф.с вермишелью и мясом	12,5/200	6,03	5,13	16,94	139,87	223
Биточки мясные с соусом	50/50	8,62	10,62	10,76	171,05	658,824
Капуста тушеная	1/150	3,59	5,41	15,09	122,7	773
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,36	31,38	139,8	
Хлеб ржаной	1/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Компот из кураги	1/200	1,4	0,00	30,96	122,60	932
Всего за обед:		27,03	25,51	130,13	838,77	
Всего завтрак и обед:		62,07	57,90	232,11	1678,99	

24 день

ЗАВТРАК						
Тефтели мясные в соусе	60/50	8,5	14,47	10,14	205,02	668,824
Рис отварной	1/150	3,83	5,47	38,64	223,15	747
Хлеб пшеничный	1/70	5,32	0,42	36,61	163,1	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,68	87,5	1008-1011
Итого за завтрак:		19,05	21,96	102,07	678,77	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров	1/60	0,39	11,99	2,63	119,75	58
Суп картофельный с горохом и мясом	12,5/200	8,52	7,62	16,4	169,47	221
Рагу из птицы	50/250	17,69	21,3	33,69	457	705
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Хлеб ржаной	1/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Напиток из шиповника	1/200	0,67	0,27	18,3	78	496
Всего за обед:		32,95	41,76	117,09	1026,32	
Всего завтрак и обед:		52,00	63,72	219,16	1705,09	
Итого завтрак и обед за неделю:		310,63	411,31	1402,53	10494,44	
Итого завтрак и обед за 4 недели:		1275,12	1651,07	5439,51	41628,08	
Среднее значение завтрак и обед за 4 недели:		53	69	227	1735	

Примечание: использованы сборники рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982-2003,2021гг.