

"Согласовано"

Директор ГБОУ СШ № 1

Ванин А.Т.

2026г.

утверждаю

Директор ГБОУ Ш

Донской А.В.

2026г.

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

Сезон: осенне-зимний (с 01 октября по 30 декабря 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 "Осенний"	1/60	0,3	7,24	1,9	73,86	1.68
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:		29,77	35,59	134,25	966,33	
Всего завтрак и обед:		50,57	75,21	246,25	1843,40	
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 картоф.с кукурузой,сол.огур.,морк.	1/100	3,02	6,36	23,72	164,2	39
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	
Кисель витаминизированный	1/200	0,02	0,00	32,06	126,32	948
Всего за обед:		31,77	32,31	148,85	998,18	
Всего завтрак и обед:		67,78	62,52	243,29	1789,00	

3 день

ЗАВТРАК						
Запеканка рисовая с творогом и мол.сгущ.	150/20	3,98	6,33	28,06	182,87	282
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
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:		10,71	21,82	100,65	627,77	
ОБЕД						
Салат из свеклы с зеленым горошком	1/60	0,95	3,71	5,08	57,15	30
Щи из свежей капусты с мясом	12,5/200	5,28	7,34	7,68	117,90	104
Тефтели рубленные 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	30,94	122,72	868,70	
Всего завтрак и обед:		37,46	52,76	223,37	1496,47	
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						
Винегрет овощной	1/100	1,6	6,2	6,6	88	47
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	1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0,54	35,56	147,60	
Всего за обед:		37,72	38,07	133,49	1013,79	
Всего завтрак и обед:		51,71	54,66	212,71	1532,99	
5 день						
ЗАВТРАК						
Суфле из птицы с рисом	1/80	27,10	30,13	7,42	409,58	369
Хлеб пшеничный	1/70	5,32	0,42	36,61	163,10	
Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,32	85,85	1008-1011
Итого за завтрак:		33,82	32,15	61,35	658,53	
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
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	
Компот из кураги	1/200	1,4	0	3,96	122,6	932

6 день

ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая с маслом	200/15	9,11	15,6	38,25	327,78	411,т.8
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/60	9,20	9,79	31,45	244,85	3
Какао со сгущенным молоком	1/200	3,2	3,6	19,2	122	463
Итого за завтрак:		21,51	28,99	88,90	694,63	
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	1/50	3,8	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	
Печенье	1/50	3,75	5,9	37,2	218	
Всего за обед:		18,79	31,43	123,10	845,60	
Всего завтрак и обед:		40,30	60,42	212,00	1540,23	
Итого завтрак и обед за неделю:		307,02	376,20	1313,20	9860,62	

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	15/5/40	6,53	8,22	20,99	180,25	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:		20,97	32,24	117,33	841,98	
ОБЕД						
Винегрет овощной	1/60	1,35	6,06	4,47	78,42	47
Суп картофельный с горохом и мясом	12,5/200	8,52	7,62	16,4	169,47	221
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	
Кисель плодово-ягодный	1/200	0,02	0,00	32,06	126,32	948
Всего за обед:		30,48	30,61	168,82	1059,91	
Всего завтрак и обед:		51,45	62,85	286,15	1901,89	
8 день						
ЗАВТРАК						
Пудинг со сгущенным молоком	120/10	16,25	16,36	27,2	321,07	497
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,36	31,38	139,8	
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,16	1008,101
Итого за завтрак:		20,87	16,73	73,76	520,03	
ОБЕД						
Салат из свеклы с маслом с чесноком	1/100	1,29	15,07	7,83	170,97	1,63
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	1/40	1,88	0,28	19,92	85,60	
Сок яблочный	1/200	1	0	18,2	76	
Всего за обед:		33,45	51,14	144,68	1165,97	
Всего завтрак и обед:		54,32	67,87	218,44	1686,00	
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 картоф.с кукурузой,сол.огур.,морк.	1/60	1,81	3,82	14,23	98,52	39
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	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
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	1/50	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	30,96	122,6	932
Всего за обед:		29,96	40,98	142,97	1049,14	
Всего завтрак и обед:		43,95	57,57	222,19	1568,34	

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						
Винегрет овощной	1/100	1,6	6,2	6,6	88	47
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	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
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:		46,19	44,37	110,34	989,41	
Всего завтрак и обед:		67,01	71,96	155,48	1491,99	

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 свеклы с маслом	1/100	1,29	15,07	7,83	170,97	
Суп лапша домашняя с курицей	20/200	6,79	7,91	12,38	148,16	235,1106
Биточки мясные с соусом	50/50	8,62	10,62	10,76	171,05	658,824
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 сухофруктов	1/200	0,20	0,54	36,56	147,6	933
Всего за обед:		29,62	39,76	164,34	1116,51	

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 картофель.с кукурузой, сол.огур.,морк.	1/60	1,81	3,82	14,23	98,52	39
Борщ из св.капусты с картоф.и мясом	12,5/200	5,17	7,31	10,05	125,82	176
Тефтели рубленные 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	1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0,54	36,56	147,6	933
Всего за обед:		27,64	31,70	162,56	1032,39	
Всего завтрак и обед:		49,30	63,62	302,63	1957,66	
14 день						
ЗАВТРАК						
Пудинг со сгущенным молоком	120/10	16,25	16,36	27,2	321,07	497
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	1008,1010
Итого за завтрак:		20,87	16,73	73,76	520,03	
ОБЕД						
Салат из свеклы с маслом с чесноком	1/60	0,79	9,04	4,71	102,67	1,63
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:		30,72	36,36	96,02	824,97	
Всего завтрак и обед:		51,59	53,09	169,78	1345,00	
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 овощной с яблоками	1/60	0,43	12,06	2,64	122,45	1,48
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	1/40	3,04	0,24	20,92	93,2	
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:		31,76	42,04	130,13	1075,32	

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	30/250	13,42	18,35	35,16	365,55	631
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 сухофруктов	1/200	0,20	0,54	35,56	147,60	
Всего за обед:		30,03	24,80	148,92	921,22	
Всего завтрак и обед:		44,02	41,39	228,14	1440,42	
17 день						
ЗАВТРАК						
Суфле из птицы с рисом	1/80/5	27,10	30,13	7,42	409,58	369
Хлеб пшеничный	1/70	5,32	0,42	36,61	163,1	
Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,32	85,85	1008-1011
Итого за завтрак:		33,82	32,15	61,35	658,53	
ОБЕД						
Салат картоф.с кукурузой,сол.огур.,морк.	1/60	1,81	3,82	14,23	98,52	39
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	1/60	4,56	0,36	31,38	139,8	
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:		38,66	33,48	185,14	1163,97	
Всего завтрак и обед:		72,48	65,63	246,49	1822,50	

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	20/10/60	9,24	13,41	31,51	277,9	3
Какао со сгущенным молоком	1/200	3,2	3,6	19,2	122	463
Итого за завтрак:		21,45	32,03	93,88	739,39	
ОБЕД						
Салат "Осенний"	1/60	0,3	7,24	1,9	73,86	1.68
Суп картофельный с фрикадельками	12,5/200	4,84	4,44	14,84	120,62	
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:		33,06	33,13	132,75	956,65	
Всего завтрак и обед:		54,51	65,16	226,63	1696,04	

Неделя: четвертая

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
19 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	
Итого за завтрак:		22,80	33,38	125,57	891,33	
ОБЕД						
Салат картофель.с кукурузой,сол.огур.,морк.	1/60	1,81	3,82	14,23	98,52	39
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	1/60	4,56	0,36	31,38	139,8	
Хлеб ржаной	1/60	2,82	0,42	29,88	128,40	
Напиток из шиповника	1/200	0,67	0,27	18,3	78	496
Всего за обед:		27,48	28,27	153,24	964,74	
Всего завтрак и обед:		50,28	61,65	278,81	1856,07	
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 овощной с яблоками	1/100	0,72	21	4,4	204,09	1.48
Суп крестьянский с перлов. крупой и мясом	12,5/200	5,56	7,39	11,08	133,72	216
Суфле из птицы с рисом	1/80	27,10	30,13	7,42	409,58	369
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:		40,06	59,10	87,17	1025,49	
Всего завтрак и обед:		62,41	100,28	161,43	1770,62	
21 день						
ЗАВТРАК						
Запеканка рисовая с творогом и мол.сгущ.	150/20	3,98	6,33	28,06	182,87	282
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
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:		10,71	21,82	100,65	627,77	
ОБЕД						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/100	4,69	10,42	7,31	141,79	33
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:		28,19	41,81	180,43	1202,79	
Всего завтрак и обед:		38,90	63,63	281,08	1829,56	

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 капусты	1/60	0,93	3,05	5,65	52,91	81
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	1/50	3,80	0,30	26,15	116,50	
Хлеб ржаной	1/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,87	108,96	924
Всего за обед:		32,11	28,84	127,64	885,42	
Всего завтрак и обед:		46,10	45,43	206,86	1404,62	

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	1/60	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:		32,81	26,61	75,24	668,82	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	1/60	0,56	9,08	5,18	102,56	95
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	
Сок яблочный	1/200	1		18,2	76	
Всего за обед:		26,24	30,88	117,47	837,58	
Всего завтрак и обед:		59,05	57,49	192,71	1506,40	

24 день

ЗАВТРАК						
Тефтели мясные в соусе	60/50	8,5	14,47	10,14	206,02	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 свеклы с маслом с чесноком	1/60	0,79	9,04	4,71	102,67	1,63
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	
Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0,54	36,56	147,6	933
Всего за обед:		32,88	39,08	137,43	1078,84	
Всего завтрак и обед:		51,93	61,04	239,50	1757,61	
Итого завтрак и обед за неделю:		308,67	389,52	1360,39	10125,88	
Итого завтрак и обед за 4 недели:		1270,31	1506,65	5465,07	40228,41	
Среднее значение завтрак и обед за 4 недели:		53	63	228	1676	

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