



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ с.Новый Батако

Моргоева С.Г.

06 сентября 2023 года.

Двадцатидневное меню
бесплатного горячего питания
для обучающихся в МБОУ СОШ с.Новый Батако
12-18 лет

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях с ограничениями по здоровью

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак						
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21,6	14,2	0,07	210,04
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	31,07	15,72	77,85	576,62
	Обед						
	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2	5,53	9,94	96,04
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,9	13,06	95,92
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 100/5	105	26,5	16,5	0,07	248,74
	202/М	Макароны отварные	180	8,0	5,29	50,8	283,0
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	Итого за Обед		910	43,26	32,19	119,16	936,11
	Итого за день		1485	74,33	47,91	197,01	1512,73
День 2	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым 150/50	200	27,10	14,40	41,03	406,26
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный ж	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		550	29,95	22,25	77,04	634,19
	Обед						
	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,4	18,69	143,46
	268/М	Котлеты из говядины	100	17,72	8,75	15,3	211,10
	487	Овощи тушеные	180	3,92	4,5	13,64	112,28
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,79	119
	Итого за Обед		940	34,39	28,07	118,41	869,21
	Итого за день		1490	64,34	50,32	195,45	1503,40
День 3 ✓	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01	174,04
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	165
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		550	20,98	16,73	86,25	586,72
	Обед						
	99/К	Салат Осенний	100	1,8	8,26	12,82	133,30
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1,93	7,07	13,50	126,13
	291/М	Плов с индейкой	250	35,76	11,94	44,81	440,04

День 4	07.09. - четв.	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
		Итого за Обед		875	44,70	28,09	116,90	912,77
		Итого за день		1425	65,68	44,82	203,15	1499,49
		Завтрак						
		278/М	Тефтели из говядины	90	13,7	9,69	8,16	174,59
		139/М	Капуста тушеная	150	3,64	5,38	14	119,7
		377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
			Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
		338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
		Итого за Завтрак		590	21,75	15,88	67,80	505,07
		Обед						
День 5	08.09. - пят.	62/К	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95
		102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
		278/М	Тефтели из говядины	100	16,8	11,35	6,87	196,79
		139/М	Капуста тушеная	180	4,33	6,45	17	144,0
		342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
			Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
		Итого за Обед		950	37,16	27,93	117,66	876,08
		Итого за день		1540	58,91	43,81	185,46	1381,15
		Завтрак						
		212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
		71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6
		379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
День 6	09.10. - суб.		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0
		338/М	Фрукт по сезону (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
		Итого за Завтрак		550	26,82	19,57	84,04	623,69
		Обед						
		55/М	Салат из свеклы с соевым огурцом	100	1,26	8,10	6,25	103,67
		100	Суп Минестроне	250	2,28	4,28	10,67	90,79
		232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	22,52	7,12	4,16	171,32
		128/М	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58
		349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
			Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
		Итого за Обед		945	38,52	27,89	114,15	866,60
		Итого за день		1495	65,34	47,46	198,19	1490,29
День 6	ноябрь 09.10.	Завтрак						
		14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
		274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76	128,52
		202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
		376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак		580	19,84	17,60	79,57	559,25
		Обед						
		20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,91	8,11	3,36	90,10
		101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,20	7,09	18,06	145,29
		274/К	Соус болоньезе	100	19,18	10,24	1,91	176,68
		202/М	Макароны отварные	180	8,0	5,29	50,8	283,0
		342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
		Итого за Обед		905	35,43	31,55	119,94	908,39
		Итого за день		1485	55,27	49,15	199,51	1467,64
		Завтрак						
		14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09

втор 2
День 7
10.10.

223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	200	30,56	17,56	44,39	460,92
377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		550	34,26	25,52	85,33	714,29
Обед						
40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,09	7,19	11,84	124,94
88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2,42	6,06	11,49	110,9
268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	16,32	8,55	13,38	193,93
487	Овощи тушеные	180	3,92	4,5	13,64	112,28
342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
Итого за Обед		945	33,90	27,65	113,43	842,36
Итого за день		1495	68,16	53,17	198,76	1556,65

среда

День 8

Завтрак						
175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,29	143,79
486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		550	15,71	15,67	80,69	534,39
Обед						
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2,40	3,13	16,85	105,92
260/М	Гуляш из говядины	100	20,66	14,93	3,58	231,45
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		925	39,19	32,05	116,82	924,86
Итого за день		1475	54,90	47,72	197,51	1459,25

четверг 2
12.10.

День 9

Завтрак						
356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		570	23,52	18,95	67,73	577,9
Обед						
62/К	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,9	13,06	95,92
356	Купаты куриные	100	19,15	16,5	0,27	270,5
415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,22	3,55	38,25	202,08
342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		925	33,21	30,09	113,05	905,05
Итого за день		1495	56,73	49,04	180,78	1482,95

пятница
13.10 2

Завтрак						
234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5 Рыба запечен. 90/20	95	12,7	8,56	10,92	169,30
147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47

День 10

пятн.

Итого за Завтрак		575	22,42	16,86	84,95	582,21
Обед						
67/М	Винегрет овощной	100	1,75	7,21	9,36	110,05
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 100/5	105	16,2	9,67	13,46	203,11
147/М	Картофель по-деревенски	180	4,42	6,10	34,86	211,68
342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
Итого за Обед		905	33,45	27,47	122,21	870,10
Итого за день		1480	55,87	44,33	207,16	1452,31

День 11

пон.

16.10.

Завтрак						
290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		570	20,56	15,74	68,01	496,55
Обед						
32/К	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,5	5,2	4,10	69,16
95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1,93	7,07	13,50	126,13
290/М	Гуляш из куриного филе	100	17,58	12,65	3,58	195,05
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		925	35,69	31,55	113,24	879,13
Итого за день		1495	56,25	47,29	181,25	1375,68

День 12

вторник

Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым 150/50	200	27,10	14,40	41,03	406,26
376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		550	30,74	22,45	81,37	657,69
Обед						
62/К	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95
101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,20	7,09	18,06	145,29
392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	29,4	15,56	52,69	468,0
342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		900	39,56	28,79	132,22	949,85
Итого за день		1450	70,30	51,24	213,59	1607,54

День 13

среда

Завтрак						
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	4,68	26,89	164,63
382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	165
338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		550	19,41	16,04	87,63	577,31
Обед						
50/М	Салат из свеклы с сыром	100	4,3	7,69	8,16	122,33
88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2,42	6,06	11,49	110,9

День 14 сентябрь 21.09. 19.10	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	16,36	12,18	13,45	226,98
	202/М	Макароны отварные	180	8,0	5,29	50,8	283,0
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	Итого за Обед		910	36,19	32,16	129,19	955,57
	Итого за день		1460	55,60	48,20	216,82	1532,88
	Завтрак						
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13,28	14,49	12,7	234,34
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
День 15 сентябрь 22.09.	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	19,58	18,65	79,76	569,68
	Обед						
	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным, 100/5	105	17,76	12,38	15,3	244,15
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,22	3,55	38,25	202,08
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
День 16 ноябрь 25.09.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	Итого за Обед		905	34,99	27,47	126,09	894,87
	Итого за день		1480	54,57	46,12	205,85	1464,55
	Завтрак						
	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаривка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
День 17 ноябрь 26.09.	Итого за Завтрак		550	26,82	19,57	84,04	623,69
	Обед						
	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,91	8,11	3,36	90,10
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,9	13,06	95,92
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	22,52	7,12	4,16	171,32
	128/М	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
	Итого за Обед		960	38,17	27,65	115,32	867,32
День 18 ноябрь 27.09.	Итого за день		1510	64,99	47,22	199,36	1491,01
	Завтрак						
	260/М	Гуляш из говядины	90	13,59	11,42	3,41	170,92
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		570	22,70	17,40	67,41	519,81
	Обед						
	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	7,21	9,36	110,05
День 19 ноябрь 28.09.	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2,40	3,13	16,85	105,92
	260/М	Гуляш из говядины	100	20,66	14,93	3,58	231,45
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99

Итого за Обед		925	39,11	32,01	118,41	922,33
Итого за день		1495	61,81	49,41	185,82	1442,14
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
218/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	200	30,56	17,56	44,39	460,92
377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		550	34,26	25,52	85,33	714,29
Обед						
23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7,00	84,18
116/М	Суп с рисом с томатом	250	1,92	5,22	17,14	123,81
293/М	Куры запеченные	100	26,5	12,9		215,69
487	Овощи тушеные	180	3,92	4,5	13,64	112,28
349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	27,75	138,6
Итого за Обед		960	44,03	29,55	113,09	893,50
Итого за день		1510	78,29	55,07	198,42	1607,79
Завтрак						
173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01	174,04
486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		550	17,24	17,00	83,41	564,64
Обед						
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,10	5,18	7,77	86
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
268/М	Котлета из мяса и печени с сливочным маслом, 100/5	105	16,66	12,62	11,97	227,37
202/М	Макароны отварные	180	8,0	5,29	50,8	283,0
342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
Итого за Обед		905	37,77	27,46	135,63	942,91
Итого за день		1455	55,01	44,46	219,04	1507,55
Завтрак						
356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		570	23,52	18,95	67,73	577,9
Обед						
40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,09	7,19	11,84	124,94
100	Суп Минестроне	250	2,28	4,28	10,67	90,79
356	Купаты куриные	100	19,15	16,5	0,27	270,5
415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,22	3,55	38,25	202,08
342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		920	35,36	32,64	115,08	944,00
Итого за день		1490	58,88	51,59	182,81	1521,90
Завтрак						
234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52

вторник

День 17

26.09.

День 18

День 19

28.09.

пятница
29.09.

День 20
нахмиза
29.09.

379/М	Чай с сахаром и лим. Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		575	22,42	16,86	84,95	582,21
Обед						
20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,91	8,11	3,36	90,10
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,4	18,69	143,46
234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 100/5	105	16,2	9,67	13,46	203,11
147/М	Картофель по-деревенски	180	4,42	6,10	34,86	211,68
388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
Итого за Обед		905	29,82	31,27	119,32	886,56
Итого за день		1480	52,24	48,13	204,27	1468,77