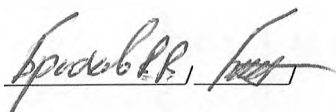


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска»



_____ 2025г.



_____ 2025г.

Примерное 20-ти дневное меню

для обучающихся, осваивающих программы основного общего, среднего общего образования: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды; дети один из родителей которых является мобилизованным военнослужащим

Стоимость 160 рублей 08 копеек

2025г.

Исп. Должко С.Н. 89525035131

наименование блюд	выход		калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	наименование блюд	выход		калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Меню для учащихся ОВЗ и СВО 2025г.															
1 неделя 1 день															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша пшенная молочная с маслом 200/5	205	26,61	279	9	11,2	33,2	173/11	Рассольник ленингр со сметаной	255	14,62	114,1	1,66	6,43	12,2	96/2011
сыр	20	22,05	72	4,64	4,56		15/2011	Бигус с фаршем куриным	200	39,26	240	13	18	9	48 кшп
масло сливочное	10	14	66	0,08	7,24	0,13	14/2011	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Хлеб белый и ржаной	38,5	4,28	98	2,8	0,48	16,8	пр
батон	30	5,7	73,5	2,1	0,4	15,2	пр								
Сок в индивидуальной упак.1/200	200	23	79	1		12	пр								
ИТОГО		94,58	627,5	17,02	23,4	75,53		ИТОГО		65,5	568,15	17,92	25,01	66,13	
итого за день										160,08	1195,65	34,94	48,41	141,66	
2 ДЕНЬ															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша манная молочная с маслом 2в	205	24,67	177	6,86	3,3	24,03	181/11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	16,42	106,08	1,91	6,45	8,54	88/2011
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Плов из мяса птицы 2вар	200	32,87	340	12,8	14,7	34,8	291/11
батон	30	5,7	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Огурец соленый	30	7,09	1,7	0,1	0,02	0,29	71/11
масло сливочное	10	14	66	0,08	7,24	0,13	14/2011	Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
сыр	20	22,05	72	4,64	4,56		15/2011	Хлеб белый и ржаной	32,1	3,57	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
Фрукт 0,130 гр.	1 шт	22,36	28	0,1	0,2	28									
ИТОГО		92,00	474,50	13,98	15,70	82,36		ИТОГО		68,08	609,48	17,59	21,85	79,59	
итого за день										160,08	1083,98	31,57	37,55	161,95	

3 ДЕНЬ															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	28,39	261	8,6	9,2	28	174/11	Суп карт. С макар. Изд на курином бульоне	255	18,25	107,01	2,45	2,81	18,05	103/2004
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Котлета домашняя 70/50	125	42,6	230	9,2	6,88	9	271\11
хлеб пшеничный	20	2,22	50	1,4	0,24	6,72	пр	Пюре картофельное 160 1 вар	160	30,02	225	3,8	9,16	28	128/11
Булочка с повидлом	1 шт	20	100	1,2	3	2		Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
								Хлеб белый и ржаной	56	6,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО		53,83	469	11,4	12,44	51,72		ИТОГО		106,25	747,51	19,55	19,45	91,85	
итога за день										160,08	1216,51	30,95	31,89	143,57	
4 ДЕНЬ															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша овсяная молочная с маслом 2в	210	31,55	285	8,24	12,2	27,07	173/11	Суп картофельный с горохом	250	10,51	130,73	4,85	4,37	17,77	102/2011
хлеб пшеничный	32	3,55	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Фрикаделька из мяса кур 60\50	110	51,58	145	7,8	6,8	3,5	297/11
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	каша гречневая 2в	150	7,5	195	4,72	7,67	21,75	171/2011
Йогурт 1/125	125	41	190	5,2	4,8	17,8	пр	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
								хлеб пшеничный и ржаной	34,5	3,83	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО		79,32	606,5	15,74	17,4	75,07		ИТОГО		80,76	660,28	19,93	19,34	86,35	
итога за день										160,08	1266,78	35,67	36,74	161,42	

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев. г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев. г	номер сб
Макаронные изд.отварные 2 вариант	180	11,88	216	3,84	6,72	33,6	203/11	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	15,54	87,22	1,62	4,91	7,82	99/11
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Котлета мясная "Особая" с соусом 40/50гр 3в	90	32,51	115,2	5,76	5,9	2,9	269/11
хлеб пшеничный	18	2	50	1,4	0,24	6,72	пр	Каша пшенная с маслом	180	18,61	250	6,35	6,55	26	171/11
омлет натуральный	100	56,63	278	9,6	9,8	2,04	211/2011	Огурец свежий	30	9,3	1,6	1	0,02	0,27	71\11
								Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
								Хлеб белый и ржаной	20,3	2,26	50	1,4	0,24	6,72	пр
ИТОГО		73,73	602	15,04	16,76	57,36		ИТОГО		86,35	592,22	16,81	17,9	64,47	
итого за день										160,08	1194,22	31,85	34,66	121,83	

2 неделя 6 день															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев. г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев. г	номер сб
Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	28,39	261	8,6	9,2	28	174/11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	16,42	106,08	1,91	6,45	8,54	88/2011
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Котлета домашняя с соусом 40/50 2в	90	27,13	110	6,8	4,8	7,2	271/11
батон	30	5,7	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Макаронные изд.отварные 2 вариант	180	11,88	216	3,84	6,72	33,6	203/11
Йогурт 1/125	125	41	190	5,2	4,8	17,8	пр	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
масло сливочное	10	14	66	0,08	7,24	0,13	14/2011	Хлеб белый и ржаной	4,5	5	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО		92,31	648,5	16,18	21,64	76,13		ИТОГО		67,77	646,13	15,81	18,55	94,27	
итого за день										160,08	1294,63	31,99	40,19	170,4	

7 день

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша пшеничная молочная с маслом 200/5	205	26,61	279	9	11,2	33,2	173/11	Рассольник подом. Со см.	255	16,38	102,5	1,32	6,39	9,65	95/11
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Гуляш из курицы 50/50	100	52,44	195	7	6,6	12	53
батон	30	5,7	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	каша гречневая 2в	150	7,5	195	4,72	7,67	21,75	171/2011
сыр	10	11,55	36	2,34	2,78		15/2011	Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
Фрукт 0,150 гр.	1 шт	25,8	28	0,1	0,2	28		Хлеб белый и ржаной	16	1,72	50	1,4	0,24	6,72	пр
ИТОГО		72,88	446,5	13,64	14,38	63,4		ИТОГО		87,2	605,5	15,04	20,9	65,92	
итого за день										160,08	1052	28,68	35,28	129,32	

8 день

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша овсяная молочная с маслом	205	24,55	252	8,2	8,6	27	173/11	Суп картофельный с горохом	250	10,51	130,73	4,85	4,37	17,77	102/2011
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Тефтели 1 вариант 50/50 2в	100	30,53	128,4	6,56	6,08	6,4	278/2011
хлеб пшеничный	30	3,33	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Пюре картофельное	150	26,68	225	3,8	9,16	28	128/11
Булочка с повидлом	1 шт	20	100	1,2	3	2	пр	Икра кабачковая	30	6,90	28,5	0,3	2,1	2,1	пр
Сок в индивидуальной упак.1/200	200	23	79	1		12	пр	Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
								Хлеб белый и ржаной	29	3,23	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО		74,1	562,5	12,7	12	71,2		ИТОГО		85,98	674,33	18,29	22,39	90,23	
итого за день										160,08	1236,83	30,99	34,39	161,43	

9 день

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
---------	-------	--------	---------	---------	--------	----------	----------	------	-------	--------	-----------	-----------	--------	----------	----------

Каша манная молочная с маслом 2в	205	24,67	177	6,86	3,3	24,03	181/11	Суп карт. с макар. Изд на курином бульоне	255	18,25	107,01	2,45	2,81	18,05	103/2004
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Биточек по- куравински 50/50	100	35,01	132	7,2	9,8	5,2	158/ксп
хлеб пшеничный	20	2,22	50	1,4	0,24	6,72	пр	Рис припущенный 2вариант	180	17,69	180,5	2,9	4,8	18,2	171/2011
сыр	20	22,05	72	4,64	4,56		15/2011	Огурец свежий	60	18,6	3,2	2	0,04	0,54	71\11
масло сливочное	5	7	33	0,04	3,62	0,065	14/2011	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
								Хлеб белый и ржаной	36,3	4,03	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО		59,16	390	13,14	11,72	45,815		ИТОГО		100,92	612,26	17,11	17,95	85,32	
итого за день										160,08	1002,26	30,25	29,67	131,135	

10 день															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша пшенная молочная с маслом 200/5	205	26,61	279	9	11,2	33,2	173/11	Борщ из капусты с картофелем со сметаной	255	17,22	104,21	2,46	5,03	8,48	82/2011
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Котлеты куриные с соусом 50/40	90	45,75	184	9,5	10,2	2,5	294/11
батон	30	5,7	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Макаронные изд.отварные 2 вариант	180	11,88	216	3,84	6,72	33,6	203/11
масло сливочное	10	14	66	0,08	7,24	0,13	14/2011	Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
сыр	20	22,05	72	4,64	4,56		15/2011	хлеб пшеничный	40,4	4,49	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО		71,58	548,5	16,02	23,4	63,53		ИТОГО		88,5	665,21	19,2	22,43	77,18	
итого за день										160,08	1213,71	35,22	45,83	140,71	

3 неделя 11 ДЕНЬ															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб

молочная с маслом 2в	205	24,67	177	6,86	3,3	24,03	181/11	Рассольник по- дом. Со см.	255	16,38	102,5	1,32	6,39	9,65	95/11
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Котлета домашняя 70/50	125	42,6	230	9,2	6,88	9	271\11
батон	30	5,7	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Каша гречневая	200	20,26	260	6,3	10,22	29	171/2011
сыр	20	22,05	72	4,64	4,56		15/2011	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
масло сливочное	10	14	66	0,08	7,24	0,13	14/2011	Хлеб белый и ржаной	34,7	3,86	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО		69,64	446,5	13,88	15,5	54,36		ИТОГО		90,44	806,55	20,08	24,07	92,58	
итого за день										160,08	1253,05	33,96	39,57	146,94	

12 день															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	28,39	261	8,6	9,2	28	174/11	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	15,54	87,22	1,62	4,91	7,82	99/11
батон	30	5,7	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Фрикадельки мясная с соусом 60/40	100	35,69	167,3	8,2	10,2	3,2	280/2011
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Пюре гороховое	200	21,29	270	5,1	6,75	28	171/11
Кондитерские изд	40	12,93	141,3	2,4	2,4	11	пр	Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
Сок в индивидуальной упак.1/200	200	23	79	1		12	пр	Хлеб белый и ржаной	46,4	5,16	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО		73,24	612,8	14,3	12	81,2		ИТОГО		86,84	685,52	18,32	22,34	71,62	
итого за день										160,08	1298,32	32,62	34,34	152,82	

13 ДЕНЬ															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша овсяная молочная с маслом	205	24,55	252	8,2	8,6	27	173/11	Суп карт. С макар. Изд на курином бульоне	255	18,25	107,01	2,45	2,81	18,05	103/2004

чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	жаркое Петушок 2в	200	49,47	224	10,4	12,8	28	394/11
батон	30	5,7	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Огурец соленый	50	11,82	2,83	0,17	0,03	0,48	71/11
сыр	20	22,05	72	4,64	4,56		15/2011	Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
масло сливочное	10	14	66	0,08	7,24	0,13	14/2011	хлеб пшеничный и ржаной	26	2,89	50	1,4	0,24	6,72	пр
ИТОГО		69,52	521,5	15,22	20,8	57,33		ИТОГО	731	90,56	472,04	15,1	16,16	74,01	
итого за день										160,08	993,54	30,32	36,96	131,34	

14 день

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша пшениная молочная с маслом 200/5	205	26,61	279	9	11,2	33,2	173/11	Борщ из капусты с картофелем со сметаной	255	17,22	104,21	2,46	5,03	8,48	82/2011
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Котлета мясная "Особая" с соусом 40/50гр 3в	90	32,51	115,2	5,76	5,9	2,9	269/11
хлеб пшеничный	30	3,33	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	каша гречневая 3в	180	9,8	234	5,67	9,18	26,1	171/2011
Йогурт 1/125	125	41	190	5,2	4,8	17,8	пр	Компот фруктовый(сок)	200	16,22	120	1,4	0,2	26,4	пр
масло сливочное	5	7	33	0,04	3,62	0,065	14/2011	хлеб пшеничный	28,5	3,17	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО		81,16	633,5	16,54	20,02	81,265		ИТОГО		78,92	646,91	17,39	20,71	79,08	
итого за день										160,08	1280,41	33,93	40,73	160,345	

15 день

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша манная молочная с маслом 2в	205	24,67	177	6,86	3,3	24,03	181/11	Рассольник ленингр со сметаной	255	14,62	114,1	1,66	6,43	12,2	96/2011

Кофейный напиток	200	14,88	82,76	2,24	1,99	13,76	379/11	Тефтели 1 вариант 50/50 2в	100	30,53	128,4	6,56	6,08	6,4	278/2011
хлеб пшеничный	20	2,22	50	1,4	0,24	6,72	пр	Макаронные изд.отварные 2 вариант	180	11,88	216	3,84	6,72	33,6	203/11
Яйцо отварное	40	19,20	63,00	5,10	4,60	0,30		Огурец свежий	30	9,3	1,6	1	0,02	0,27	71\11
Булочка с повидлом	1 шт	20	100	1,2	3	2	209/11	Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
							пр	Хлеб белый и ржаной	32,6	3,62	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО		80,97	472,76	16,8	13,13	46,81		ИТОГО		79,11	596,6	15,76	19,65	83,47	
итого за день									160,08	1069,36	32,56	32,78	130,28		

4 неделя 16 день															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша Дружба молочная с маслом 200\5 2в	205	26,1	229	8,86	3,3	35,96	175/11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	16,42	106,08	1,91	6,45	8,54	88/2011
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	5,55	60	0,3	-	15,2	377/11	Котлета куриная с соусом 40/50 2 вариант	90	39,39	145	7,6	8,16	6,4	294/11,2в
батон	30	5,7	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Пюре гороховое	200	21,29	270	5,1	6,75	28	171/11
сыр	20	22,05	72	4,64	4,56		15/2011	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
масло сливочное	10	14	66	0,08	7,24	0,13	14/2011	Хлеб белый и ржаной	20	2,24	50	1,4	0,24	6,72	пр
ИТОГО		73,40	500,5	15,98	15,5	66,49		ИТОГО		86,68	687,13	16,47	21,7	77,79	
итого за день									160,08	1187,63	32,45	37,2	144,28		

17 ДЕНЬ															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша манная молочная с маслом 2в	205	24,67	177	6,86	3,3	24,03	181/11	Борщ из капусты с картофелем со сметаной	255	17,22	104,21	2,46	5,03	8,48	82/2011

батон	30	5,7	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Бифштекс по-домашнему рубленый 40/50 2в	90	40,9	131,2	6,56	6,72	6,24	50/05
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	5,55	60	0,3	-	15,2	377/11	Макаронные изд.отварные 2 вариант	180	11,88	216	3,84	6,72	33,6	203/11
Фрукт 0,150 гр.	1 шт	25,8	28	0,1	0,2	28		Огурец соленый	40	9,3	1,6	1	0,02	0,27	71\11
масло сливочное	5	7	33	0,04	3,62	0,065	14/2011	Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
								хлеб пшеничный и ржаной	35,4	3,93	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО		68,72	371,5	9,4	7,52	82,495		ИТОГО		91,36	614,71	16,64	19,17	84,55	
итого за день										160,08	986,21	26,04	26,69	167,045	

18 день															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	28,39	261	8,6	9,2	28	174/11	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	16,13	130,73	4,85	4,37	17,77	103/2011
батон	30	5,7	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Печень тушеная в соусе 50/50	100	36,9	195	8,2	6,3	5,01	39/2009 д.п
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	каша гречневая 3в	180	9,8	234	5,67	9,18	26,1	171/2011
Йогурт 1/125	125	41	190	5,2	4,8	17,8	пр	Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
масло сливочное	5	7	33	0,04	3,62	0,065	14/2011	Хлеб белый и ржаной	25	2,78	50	1,4	0,24	6,72	пр
ИТОГО		85,31	615,5	16,14	18,02	76,065		ИТОГО		74,77	672,73	20,72	20,09	71,4	
итого за день										160,08	1288,23	36,86	38,11	147,465	

19 день															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша пшеничная молочная с маслом 200/5	205	26,61	279	9	11,2	33,2	173/11	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	15,54	87,22	1,62	4,91	7,82	99/11

							370/2011	кур 50/50	100	45,24	210	9,8	8,2	12,1	299/2011
хлеб пшеничный	20	2,22	50	1,4	0,24	6,72	пр	Пюре картофельное	150	26,68	225	3,8	9,16	28	128/11
Булочка с повидлом	1 шт	20	100	1,2	3	2	209/11	Огурец свежий	30	9,3	1,6	1	0,02	0,27	71/11
								Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
								хлеб пшеничный	28,2	3,14	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО		52,05	487	11,8	14,44	56,92		ИТОГО		108,04	685,52	19	22,97	84,15	
итого за день										160,08	1172,52	30,8	37,41	141,07	

20 день															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша манная молочная с маслом 2в	205	24,67	177	6,86	3,3	24,03	181/11	Суп картофельный с горохом	250	10,51	130,73	4,85	4,37	17,77	102/2011
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/2011	Биточек рыбный с маслом 80/10	90	49,3	156	11,8	11,2	13,07	21КШП
батон	30	5,7	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Рис припущенный со сл. Маслом	200	20,35	220,5	3,6	6	22	171/2011
Яйцо отварное	40	19,20	63,00	5,10	4,60	0,30		Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
масло сливочное	10	14	66	0,08	7,24	0,13	14/2011	Хлеб белый и ржаной	52,1	5,79	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО		66,79	437,5	14,34	15,54	54,66		ИТОГО		93,29	745,78	24,21	22,27	101,97	
итого за день										160,08	1183,28	38,55	37,81	156,63	