

Приложение №

к

от " " "

2024 г.



### Примерное 24-дневное меню

для учащихся с 7 до 11 лет (2-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 6,20, 8,13,32,34; МАОУ Гимназия №№ 3; МАОУ Лицей №№ 2; МБОУ СОШ №№ 1,4,14,16,18,22,23; МАОУ НОШ №21)

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-16к	<b>Каша "Дружба"</b>	200	5	5,8	24,1	168,9
54-4в	<b>Кекс шоколадный</b>	50	2,6	12,83	35	306
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>12,36</b>	<b>19,11</b>	<b>101,52</b>	<b>641,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	<b>Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной</b>	230	7,24	7,55	11,64	150,86
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
293-2011	<b>Курица запеченная</b>	90	8,88	14,32	5,69	196,11
54-1г	<b>Макароны отварные</b>	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28

пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>32,11</b>	<b>32,21</b>	<b>116,04</b>	<b>903,01</b>
	<b>Итого за 1-й день</b>		<b>44,47</b>	<b>51,32</b>	<b>217,56</b>	<b>1544,21</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-11м	Плов (свинина постная)	150	11,48	11,03	28,95	261,23
70 рец.11г	Овощи натуральные соленые (огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>17,1</b>	<b>12,13</b>	<b>86,62</b>	<b>500,13</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	Суп из овощей	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	Тефтели мясные	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соус	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7
83- рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>855</b>	<b>32,08</b>	<b>23,79</b>	<b>140,38</b>	<b>909,7</b>
	<b>Итого за 2-й день</b>		<b>49,18</b>	<b>35,92</b>	<b>227</b>	<b>1409,83</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>16,86</b>	<b>10,78</b>	<b>84,12</b>	<b>503,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины	230	7,18	8,58	6,56	132,37
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-4м	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03

54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>37,36</b>	<b>34,24</b>	<b>106,71</b>	<b>854,41</b>
	<b>Итого за 3-й день</b>		<b>54,22</b>	<b>45,02</b>	<b>190,83</b>	<b>1358,11</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-23м	Биточки рубленые из филе куриного	50	11,52	2,56	8,08	84,27
54-2з-	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>519</b>	<b>25,16</b>	<b>11,41</b>	<b>87,8</b>	<b>507,92</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	Суп с горбушей	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>34,77</b>	<b>23,02</b>	<b>83,71</b>	<b>685,74</b>
	<b>Итого за 4-й день</b>		<b>59,93</b>	<b>34,43</b>	<b>171,51</b>	<b>1193,66</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	150	23,65	10,8	21,08	276,3
	молоко сгущенное	10	0,64	0,8	5,36	31,72
пром.	Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л	200	2,16	0,48	19,44	98
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>627</b>	<b>31,21</b>	<b>12,56</b>	<b>88,3</b>	<b>572,32</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2э	Суп картофельный с горохом и курицей	230	9,51	7,14	18,72	153,11
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-3р	Котлета рыбная	90	12,78	2,34	7,74	102,78

54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
331-2011	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>855</b>	<b>36,67</b>	<b>18,21</b>	<b>125,05</b>	<b>790,37</b>
	<b>Итого за 5-й день</b>		<b>67,88</b>	<b>30,77</b>	<b>213,35</b>	<b>1362,69</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-4в/1	Круассан	70	2,21	2,53	44,65	333
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>504</b>	<b>20,53</b>	<b>21,09</b>	<b>95,49</b>	<b>748,89</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-6с	Суп картофельный с клецками	230	5,31	3,77	13,11	126,91
	клецки	23	0	3,5	19,7	35
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>803</b>	<b>34,05</b>	<b>15,05</b>	<b>115,34</b>	<b>681,56</b>
	<b>Итого за 6-й день</b>		<b>54,58</b>	<b>36,14</b>	<b>210,83</b>	<b>1430,45</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3
54-4в/1	Кекс песочный с изюмом	50	2,6	12,83	35	204,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>14,46</b>	<b>19,11</b>	<b>104,02</b>	<b>557,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	230	1,38	6,95	10,93	111,34
	яйцо вареное	10	0,34	0,3	0,02	4,07
54-4м	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	280,47
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8

54-3 соуд	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>855</b>	<b>32,32</b>	<b>29,45</b>	<b>121,19</b>	<b>896,93</b>
	<b>Итого за 7-й день</b>		<b>46,78</b>	<b>48,56</b>	<b>225,21</b>	<b>1454,73</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-12м	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,9	235,95
70 рец.11г	Овощи натуральные соленые (огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>577</b>	<b>26</b>	<b>7,18</b>	<b>82,37</b>	<b>473,75</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	Свекольник с мясом говядины	230	7,25	4,95	13	217
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	6,69	5,66	314,66
125-2011	Картофель отварной	150	2,88	5,85	20,65	112
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>32,53</b>	<b>23,48</b>	<b>102,93</b>	<b>996,5</b>
	<b>Итого за 8-й день</b>		<b>58,53</b>	<b>30,66</b>	<b>185,3</b>	<b>1470,25</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13к-	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3
пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-2гн	Чай с шиповником и сахаром	200	0,3	0,1	7,4	28,8
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>16</b>	<b>18,08</b>	<b>105,89</b>	<b>646,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	230	7,76	5,05	21,28	161,49
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4

54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>37,8</b>	<b>26,43</b>	<b>94,71</b>	<b>771,64</b>
	<b>Итого за 9-й день</b>		<b>53,8</b>	<b>44,51</b>	<b>200,6</b>	<b>1418,04</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л	200	2,16	0,48	19,44	98
54-23гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>19,22</b>	<b>11,36</b>	<b>90,16</b>	<b>545,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной	230	7,32	8,28	15,66	192,93
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-31м	Оладьи из печени	90	15,75	22,27	19,12	252,82
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>37,36</b>	<b>40,79</b>	<b>137,19</b>	<b>1013,69</b>
	<b>Итого за 10-й день</b>		<b>56,58</b>	<b>52,15</b>	<b>227,35</b>	<b>1559,29</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 11</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-8м	Тефтели мясные	50	6,83	5,92	4,17	97,58
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
331-2015	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>642</b>	<b>20,93</b>	<b>14,55</b>	<b>99,05</b>	<b>588,11</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	230	5,89	6,65	12,37	132,92

293-2015	Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,73
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>845</b>	<b>28,04</b>	<b>28,84</b>	<b>106,72</b>	<b>812,31</b>
	<b>Итого за 11-й день</b>		<b>48,97</b>	<b>43,39</b>	<b>205,77</b>	<b>1400,42</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 12</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	150	23,65	10,8	21,08	403
пром.	молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49,2
пром.	Круассан	70	2,21	2,53	44,65	333
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>31,72</b>	<b>15,11</b>	<b>116,45</b>	<b>951,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	230	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	23	4	16,9	0,1	54,5
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,51	10,01	2,59	157,74
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	208,7
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>843</b>	<b>39,8</b>	<b>39,46</b>	<b>139,73</b>	<b>968,04</b>
	<b>Итого за 12-й день</b>		<b>71,52</b>	<b>54,57</b>	<b>256,18</b>	<b>1919,54</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 13</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
54-4в/1	Кекс шоколадный	50	2,6	12,83	35	306
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>12,36</b>	<b>19,11</b>	<b>101,52</b>	<b>641,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	230	7,24	7,55	11,64	150,86

	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>795</b>	<b>38,35</b>	<b>17,94</b>	<b>94,35</b>	<b>704,27</b>
	<b>Итого за 13-й день</b>		<b>50,71</b>	<b>37,05</b>	<b>195,87</b>	<b>1345,47</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 14</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-11м	Плов (свинина постная)	150	11,48	11,03	28,95	261,23
70 рец.11г	Овощи натуральные соленые (огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>17,1</b>	<b>12,13</b>	<b>86,62</b>	<b>500,13</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.	60	0,5	0,06	0,85	12
54-17с	Суп из овощей	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	Тефтели мясные	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соу 83- рец.02	Соус красный основной Кисель из концентрата плодовых и ягодных	25	0,83	0,6	2,23	17,7
200		200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>855</b>	<b>32,08</b>	<b>23,79</b>	<b>140,38</b>	<b>909,7</b>
	<b>Итого за 14-й день</b>		<b>49,18</b>	<b>35,92</b>	<b>227</b>	<b>1409,83</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 15</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>16,86</b>	<b>10,78</b>	<b>84,12</b>	<b>503,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.	60	0,5	0,06	0,85	12
54-2с	Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины	230	7,18	8,58	6,56	132,37



	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-4м	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>37,36</b>	<b>34,24</b>	<b>106,71</b>	<b>854,41</b>
	<b>Итого за 15-й день</b>		<b>54,22</b>	<b>45,02</b>	<b>190,83</b>	<b>1358,11</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 16</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-23м	Биточки рубленые из филе куриного	50	11,52	2,56	8,08	84,27
54-2з-	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>519</b>	<b>25,16</b>	<b>11,41</b>	<b>87,8</b>	<b>507,92</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	Суп с горбушей	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>34,77</b>	<b>23,02</b>	<b>83,71</b>	<b>685,74</b>
	<b>Итого за 16-й день</b>		<b>59,93</b>	<b>34,43</b>	<b>171,51</b>	<b>1193,66</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 17</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1о-	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
пром.	Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л	200	2,16	0,48	19,44	98
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>617</b>	<b>19,62</b>	<b>18,96</b>	<b>65,16</b>	<b>489,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый					



	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	<b>Суп картофельный с ламинарией и яйцом</b>	<b>230</b>	<b>1,38</b>	<b>6,95</b>	<b>10,93</b>	<b>111,34</b>
	яйцо вареное	10	0,34	0,3	0,02	4,07
54-4м	<b>Котлета мясная</b>	<b>90</b>	<b>16,43</b>	<b>15,72</b>	<b>14,88</b>	<b>280,47</b>
54-1г	<b>Макароны отварные</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>32,8</b>	<b>196,8</b>
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	<b>25</b>	<b>0,83</b>	<b>0,6</b>	<b>2,23</b>	<b>17,7</b>
54-13хн	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>65,3</b>
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>140,28</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>68,97</b>
	<b>Итого обед:</b>	<b>855</b>	<b>32,32</b>	<b>29,45</b>	<b>121,19</b>	<b>896,93</b>
	<b>Итого за 19-й день</b>		<b>46,78</b>	<b>48,56</b>	<b>225,21</b>	<b>1454,73</b>

**ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ**

**ДЕНЬ 20**

**ЗАВТРАК**

54-12м	<b>Плов с курицей</b>	<b>150</b>	<b>20,48</b>	<b>6,08</b>	<b>24,9</b>	<b>235,95</b>
70	<b>Овощи натуральные соленые (огурец)</b>	<b>10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>	<b>1</b>
рец.11г	<b>Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
пром.	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>1,4</b>
54-2гн	<b>сахар-песок</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>25,4</b>
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>93,52</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>45,98</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>577</b>	<b>26</b>	<b>7,18</b>	<b>82,37</b>	<b>473,75</b>

**ОБЕД**

54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,85</b>	<b>12</b>
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	<b>Свекольник с мясом говядины</b>	<b>230</b>	<b>7,25</b>	<b>4,95</b>	<b>13</b>	<b>217</b>
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-12р	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком</b>	<b>90</b>	<b>14,51</b>	<b>10,01</b>	<b>2,59</b>	<b>157,74</b>
125-2011	<b>Картофель отварной</b>	<b>150</b>	<b>2,88</b>	<b>5,85</b>	<b>20,65</b>	<b>112</b>
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	<b>Компот из изюма</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>18,4</b>	<b>75,8</b>
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>140,28</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>68,97</b>
	<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>34,7</b>	<b>26,8</b>	<b>99,86</b>	<b>839,58</b>
	<b>Итого за 20-й день</b>		<b>60,7</b>	<b>33,98</b>	<b>182,23</b>	<b>1313,33</b>

**ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ**

**ДЕНЬ 21**

**ЗАВТРАК**

54-13к-	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>	<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>9,2</b>	<b>38,6</b>	<b>270,3</b>
пром.	<b>Пирожок слоеный с начинкой</b>	<b>60</b>	<b>2,94</b>	<b>8,3</b>	<b>23,97</b>	<b>182,4</b>
54-2гн	<b>Чай с шиповником и сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>28,8</b>
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>93,52</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>45,98</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>16</b>	<b>18,08</b>	<b>105,89</b>	<b>646,4</b>

**ОБЕД**

54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,85</b>	<b>12</b>
-------	---------------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	-----------

	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	<b>Суп крестьянский с крупой (перловая)</b>	230	5,89	6,65	12,37	81,88
54-5м	<b>Биточки рубленые из филе куриного</b>	90	17,28	3,84	12,12	151,68
54-6г	<b>Рис отварной</b>	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>845</b>	<b>34,74</b>	<b>18,26</b>	<b>116,85</b>	<b>728,24</b>
	<b>Итого за 21-й день</b>		<b>50,74</b>	<b>36,34</b>	<b>222,74</b>	<b>1374,64</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 22</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3г	<b>Макароны отварные с сыром</b>	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	<b>Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л</b>	200	2,16	0,48	19,44	98
54-23гн	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,8	2,9	11,3	86
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>18,42</b>	<b>10,66</b>	<b>88,86</b>	<b>531,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	<b>Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной</b>	230	7,32	8,28	15,66	192,93
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-18м	<b>Печень по-строгановски</b>	90	15,08	14,18	5,96	212,85
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	8,3	6,3	36	233,7
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>40,91</b>	<b>32,15</b>	<b>122,73</b>	<b>975,49</b>
	<b>Итого за 22-й день</b>		<b>59,33</b>	<b>42,81</b>	<b>211,59</b>	<b>1506,69</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 23</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-8м	<b>Тефтели мясные</b>	50	6,83	5,92	4,17	97,58
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	8,3	6,3	36	233,7
331-2015	<b>Соус сметанный с томатом</b>	25	0,44	1,25	1,76	20,03
пром.	<b>Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>642</b>	<b>20,93</b>	<b>14,55</b>	<b>99,05</b>	<b>588,11</b>
<b>ОБЕД</b>						

54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-7с	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы</b>	230	7,76	5,05	21,28	161,49
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9м	<b>Жаркое по домашнему</b>	200	20,1	18,7	17,2	318
83-оп	<b>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</b>	200	0,31	0	39,4	160
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>37,81</b>	<b>26,23</b>	<b>123,01</b>	<b>885,14</b>
	<b>Итого за 23-й день</b>		<b>58,74</b>	<b>40,78</b>	<b>222,06</b>	<b>1473,25</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 24</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1о	<b>Омлет натуральный</b>	150	12,7	18	3,3	225,5
54-4в/1	<b>Круассан</b>	70	2,21	2,53	44,65	333
54-3гн	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>504</b>	<b>20,53</b>	<b>21,09</b>	<b>95,49</b>	<b>748,89</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	<b>Суп из овощей с фрикадельками мясными</b>	230	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	23	4	16,9	0,1	54,5
54-22м	<b>Рагу из курицы</b>	200	20,9	7	17,6	217,4
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>803</b>	<b>42,33</b>	<b>31,79</b>	<b>88,77</b>	<b>700,5</b>
	<b>Итого за 24-й день</b>		<b>62,86</b>	<b>52,88</b>	<b>184,26</b>	<b>1449,39</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>60,97</b>	<b>45,21</b>	<b>227,63</b>	<b>1567,57</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575755

Владелец Бек Виктор Сергеевич

Действителен с 08.11.2023 по 07.11.2024