

Приложение №

К

от " " "

2024 г.



(наименование образовательного учреждения)

Индивидуальный предприниматель

(руководитель образовательного учреждения)

Н.В. Сомова

**Примерное 24-дневное меню**

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 12 лет и старше (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; МАОУ СОШ №№ 1,4,14,16,18,22,23; МАОУ НОШ №21) 2 смена

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	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>	250	7,71	8,05	12,65	161,9
	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>	100	11,36	15,9	7,07	216,88
54-1г	<b>Макаронны отварные</b>	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>Слойка с повидлом</b>	100	6,7	13,8	4,9	340,5
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>1085</b>	<b>44,76</b>	<b>49,68</b>	<b>140,46</b>	<b>1375,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с картофелем)</b>	100	5,06	3,12	31,04	235
пром.	<b>Йогурт</b>	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>13,91</b>	<b>11,03</b>	<b>45,3</b>	<b>413,71</b>
	<b>Итого за 1-й день</b>		<b>58,67</b>	<b>60,71</b>	<b>185,76</b>	<b>1788,96</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>ОБЕД</b>						



54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	<b>Суп из овощей</b>	250	1,78	4,65	10,1	89
54-8м	<b>Тефтели мясные</b>	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-3 соу	<b>Соус красный основной</b>	30	0,99	0,72	2,67	21,24
83-рец.02	<b>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</b>	200	0,31	0	39,4	160
пром.	<b>Булочка с корицей</b>	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>1070</b>	<b>42,4</b>	<b>29,94</b>	<b>226,54</b>	<b>1316,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (слойка со сгущ.молоком)</b>	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	86
пром.	<b>Фрукты</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>9,8</b>	<b>8,3</b>	<b>86,5</b>	<b>477,5</b>
	<b>Итого за 2-й день</b>		<b>52,2</b>	<b>38,24</b>	<b>313,04</b>	<b>1793,53</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	<b>Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины</b>	250	7,65	9,19	7,13	141,98
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-4м	<b>Котлета мясная</b>	100	18,26	17,47	16,53	295,07
54-11г	<b>Картофельное пюре</b>	180	3,84	6,24	23,76	167,28
331-2011	<b>Соус сметанный с томатом</b>	30	0,53	1,5	2,11	24,03
54-4хн	<b>Компот из изюма</b>	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	<b>Слойка со сгущ.молоком</b>	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>1085</b>	<b>50,44</b>	<b>45,59</b>	<b>175,25</b>	<b>981,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с капустой)</b>	100	6,8	63	38	236
пром.	<b>Йогурт</b>	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>15,65</b>	<b>70,91</b>	<b>52,26</b>	<b>414,71</b>
	<b>Итого за 3-й день</b>		<b>66,09</b>	<b>116,5</b>	<b>227,51</b>	<b>1396,05</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 4</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					



54-32с	Суп с горбушей	250	7,88	3,7	12,45	114,13
54-9м	Жаркое по домашнему	250	25,13	23,38	21,5	397,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Пирожок с картошкой	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>42,35</b>	<b>28,2</b>	<b>99,42</b>	<b>830,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Итого полдник:</b>		<b>450</b>	<b>7,4</b>	<b>13</b>	<b>89,4</b>	<b>433,5</b>
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>49,75</b>	<b>41,2</b>	<b>188,82</b>	<b>1263,81</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 5</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	Суп картофельный с горохом и курицей	250	110,18	7,6	20,35	190,38
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,79	244,2
331-2011	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	Круассан с повидлом	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>1080</b>	<b>147,24</b>	<b>32,54</b>	<b>200,09</b>	<b>1216,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>15,35</b>	<b>12,11</b>	<b>81,56</b>	<b>471,71</b>
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>162,59</b>	<b>44,65</b>	<b>281,65</b>	<b>1688,4</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 6</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,77	4,1	14,25	116,93
	клецки	25	0	4	22,1	43
54-22м	Рагу из курицы	250	26,13	8,75	22	271,75
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Слойка с брусничкой	100	4,1	12,2	44,2	298
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52



<i>Итого обед:</i>		1035	45,69	30,03	177,89	1087,86
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с повидлом)</b>	100	6,7	11,8	4,1	262
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	86
пром.	<b>Фрукты</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<i>Итого полдник:</i>		450	8,3	12,6	39	418,5
<i>Итого за 6-й день</i>			53,99	42,63	216,89	1506,36
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 7</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	<b>Суп картофельный с ламинарией и яйцом</b>	250	1,88	7,88	11,9	121,01
	яйцо вареное	10	0,38	0,33	0,03	4,43
54-4м	<b>Котлета мясная</b>	100	18,26	17,47	16,53	295,07
54-1г	<b>Макароны отварные</b>	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	30	0,99	0,72	2,67	21,24
54-13хн	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	<b>Пирожок с капустой</b>	100	6,8	63	38	236
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<i>Итого обед:</i>		1080	44,58	96,46	179,23	1256,39
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (булочка с сыром)</b>	100	12,3	16,5	43,7	376
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	86
пром.	<b>Фрукты</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<i>Итого полдник:</i>		450	13,9	17,3	78,6	532,5
<i>Итого за 7-й день</i>			58,48	113,76	257,83	1788,89
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 8</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	<b>Свекольник с мясом говядины</b>	250	7,88	5,38	14,13	235,87
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-11р	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	100	13,71	7,43	6,29	314,6
125-2011	<b>Картофель отварной</b>	180	3,46	6,98	24,65	112
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	<b>Компот из изюма</b>	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	<b>Булочка с сыром</b>	100	6,2	25,6	31,1	379
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<i>Итого обед:</i>		1055	43,16	51,58	150,2	1450,24
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (слойка со сгущ.молоком)</b>	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	<b>Йогурт</b>	250	8,85	7,91	14,26	178,71



	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>17,05</b>	<b>15,41</b>	<b>65,86</b>	<b>499,71</b>
	<b>Итого за 8-й день</b>		<b>60,21</b>	<b>66,99</b>	<b>216,06</b>	<b>1949,95</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 9</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>100</b>	<b>0,83</b>	<b>0,1</b>	<b>1,42</b>	<b>20</b>
	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>	<b>250</b>	<b>8,28</b>	<b>5,33</b>	<b>23,13</b>	<b>173,49</b>
	мясо курицы	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>24,4</b>
54-9м	<b>Жаркое по домашнему</b>	<b>250</b>	<b>25,13</b>	<b>23,38</b>	<b>21,5</b>	<b>397,5</b>
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>11,1</b>	<b>46,5</b>
пром.	<b>Булочка с корицей</b>	<b>100</b>	<b>6,5</b>	<b>4,2</b>	<b>67,3</b>	<b>293</b>
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>70</b>	<b>5,32</b>	<b>0,56</b>	<b>34,44</b>	<b>163,66</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>93,52</b>
	<b>Итого обед:</b>	<b>1020</b>	<b>51,7</b>	<b>35,79</b>	<b>178,57</b>	<b>1212,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с капустой)</b>	<b>100</b>	<b>6,8</b>	<b>63</b>	<b>38</b>	<b>236</b>
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>
пром.	<b>Фрукты</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
	<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>8,4</b>	<b>63,8</b>	<b>72,9</b>	<b>392,5</b>
	<b>Итого за 9-й день</b>		<b>60,1</b>	<b>99,59</b>	<b>251,47</b>	<b>1604,53</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 10</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>100</b>	<b>0,83</b>	<b>0,1</b>	<b>1,42</b>	<b>20</b>
	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>	<b>250</b>	<b>7,79</b>	<b>8,86</b>	<b>17,03</b>	<b>178,8</b>
	мясо говядины	<b>10</b>	<b>2,25</b>	<b>1,95</b>	<b>0,02</b>	<b>26,68</b>
	сметана	<b>5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,66</b>	<b>0,16</b>	<b>7,08</b>
54-31м	<b>Оладьи из печени</b>	<b>100</b>	<b>17,5</b>	<b>24,75</b>	<b>21,25</b>	<b>280,91</b>
54-6г	<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	<b>4,44</b>	<b>5,76</b>	<b>43,79</b>	<b>244,2</b>
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	<b>30</b>	<b>0,45</b>	<b>2,46</b>	<b>0,96</b>	<b>27,87</b>
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
пром.	<b>Пирожок с картошкой</b>	<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>12,9</b>	<b>25,6</b>	<b>235</b>
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>70</b>	<b>5,32</b>	<b>0,56</b>	<b>34,44</b>	<b>163,66</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>93,52</b>
	<b>Итого обед:</b>	<b>1085</b>	<b>46,44</b>	<b>58,32</b>	<b>184,15</b>	<b>1358,72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (круассан с повидлом)</b>	<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>12,2</b>	<b>54,5</b>	<b>277</b>
пром.	<b>Йогурт</b>	<b>250</b>	<b>8,85</b>	<b>7,91</b>	<b>14,26</b>	<b>178,71</b>
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>14,65</b>	<b>20,11</b>	<b>68,76</b>	<b>455,71</b>
	<b>Итого за 10-й день</b>		<b>61,09</b>	<b>78,43</b>	<b>252,91</b>	<b>1814,43</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 11</b>						
<b>ОБЕД</b>						



54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	<b>Суп крестьянский с крупой (перловая)</b>	250	6,4	7,23	13,45	144,48
293-2015	<b>Курица запеченная</b>	100	11,36	15,9	7,07	216,88
54-1г	<b>Макаронны отварные</b>	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	<b>Слойка со сгущ.молоком</b>	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>1070</b>	<b>42,23</b>	<b>40,09</b>	<b>177,91</b>	<b>1265,07</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с капустой)</b>	100	6,8	63	38	236
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	86
пром.	<b>Фрукты</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>8,4</b>	<b>63,8</b>	<b>72,9</b>	<b>392,5</b>
	<b>Итого за 11-й день</b>		<b>50,63</b>	<b>103,89</b>	<b>250,81</b>	<b>1657,57</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 12</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	<b>Суп из овощей с фрикадельками мясными</b>	250	10,8	7,58	17,4	180,28
	фрикадельки мясные	25	4,34	18,37	0,2	59,24
54-12р	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком</b>	100	16,13	11,13	2,88	175,25
54-6г	<b>Рис отварной</b>	180	4,44	5,76	43,79	244,2
83-рец.02	<b>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</b>	200	0,31	0	39,4	160
пром.	<b>Слойка с брусникой</b>	100	4,1	12,2	44,2	298
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>1065</b>	<b>49,31</b>	<b>56,02</b>	<b>203,41</b>	<b>1394,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (Булочка с корицей)</b>	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	<b>Йогурт</b>	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>15,35</b>	<b>12,11</b>	<b>81,56</b>	<b>471,71</b>
	<b>Итого за 12-й день</b>		<b>64,66</b>	<b>68,13</b>	<b>284,97</b>	<b>1865,86</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 13</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	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>	250	7,71	8,05	12,65	161,9



	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	250	26,13	8,75	22	271,75
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Слойка с повидлом	100	6,7	13,8	4,9	340,5
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>1025</b>	<b>52,6</b>	<b>34,19</b>	<b>115,07</b>	<b>1166,09</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (пирожок с картошкой)	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>5,8</b>	<b>13,7</b>	<b>60,5</b>	<b>391,5</b>
	<b>Итого за 13-й день</b>		<b>58,4</b>	<b>47,89</b>	<b>175,57</b>	<b>1557,59</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 14</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,1	89
54-8м	Тефтели мясные	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-3 соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>1070</b>	<b>42,4</b>	<b>29,94</b>	<b>226,54</b>	<b>1316,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (Слойка со сгущ.молоком)	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>17,05</b>	<b>15,41</b>	<b>65,86</b>	<b>499,71</b>
	<b>Итого за 14-й день</b>		<b>59,45</b>	<b>45,35</b>	<b>292,4</b>	<b>1815,74</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 15</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины	250	7,65	9,19	7,13	141,98
	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	100	18,26	17,47	16,53	295,07
54-11г	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
331-2011	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Круассан с повидлом	100	5,8	12,2	54,5	277







<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 18</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	<b>Суп картофельный с горохом и курицей</b>	250	10,18	7,6	20,35	190,38
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-3р	<b>Котлета рыбная</b>	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-6г	<b>Рис отварной</b>	180	4,44	5,76	43,79	244,2
331-2011	<b>Соус сметанный с томатом</b>	30	0,53	1,5	2,11	24,03
54-13хн	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	<b>Слойка с брусникой</b>	100	4,1	12,2	44,2	298
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>1080</b>	<b>45,54</b>	<b>32,54</b>	<b>189,79</b>	<b>1237,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с повидлом)</b>	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	<b>Йогурт</b>	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>14,65</b>	<b>20,11</b>	<b>68,76</b>	<b>455,71</b>
	<b>Итого за 18-й день</b>		<b>60,19</b>	<b>52,65</b>	<b>258,55</b>	<b>1693,4</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 19</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	<b>Суп картофельный с ламинарией и яйцом</b>	250	1,88	7,88	11,9	121,01
	яйцо вареное	10	0,38	0,33	0,03	4,43
54-4м	<b>Котлета мясная</b>	100	18,26	17,47	16,53	295,07
54-1г	<b>Макароньы отварные</b>	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	30	0,99	0,72	2,67	21,24
54-13хн	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	<b>Слойка с повидлом</b>	100	6,7	13,8	4,9	340,5
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>1080</b>	<b>44,48</b>	<b>47,26</b>	<b>146,13</b>	<b>1360,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с картошкой)</b>	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	86
пром.	<b>Фрукты</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>5,8</b>	<b>13,7</b>	<b>60,5</b>	<b>391,5</b>
	<b>Итого за 19-й день</b>		<b>50,28</b>	<b>60,96</b>	<b>206,63</b>	<b>1752,39</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 20</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					



	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	<b>Свекольник с мясом говядины</b>	250	7,88	5,38	14,13	235,87
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-12р	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком</b>	100	16,13	11,13	2,88	175,25
125-2011	<b>Картофель отварной</b>	180	3,46	6,98	24,65	185
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	<b>Компот из изюма</b>	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	<b>Пирожок с капустой</b>	100	6,8	63	38	236
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>1055</b>	<b>46,18</b>	<b>92,68</b>	<b>153,69</b>	<b>1240,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (слойка со сгущ.молоком)</b>	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	<b>Йогурт</b>	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>17,05</b>	<b>15,41</b>	<b>65,86</b>	<b>499,71</b>
	<b>Итого за 20-й день</b>		<b>63,23</b>	<b>108,09</b>	<b>219,55</b>	<b>1740,6</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 21</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	<b>Суп крестьянский с крупой (перловая)</b>	250	6,4	7,23	13,45	144,48
54-5м	<b>Биточки рубленые из филе куриного</b>	100	19,2	4,27	13,47	168,53
54-6г	<b>Рис отварной</b>	180	4,44	5,76	43,79	244,2
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	<b>Булочка с сыром</b>	100	6,2	25,6	31,1	379
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>1070</b>	<b>46,03</b>	<b>46,44</b>	<b>168,24</b>	<b>1282,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с капустой)</b>	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	86
пром.	<b>Фрукты</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>5,8</b>	<b>13,7</b>	<b>60,5</b>	<b>391,5</b>
	<b>Итого за 21-й день</b>		<b>51,83</b>	<b>60,14</b>	<b>228,74</b>	<b>1674,26</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 22</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	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>	250	7,79	8,86	17,03	178,8
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08



54-18м	Печень по-строгановски	100	16,75	15,75	6,63	236,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>1055</b>	<b>53,06</b>	<b>39,96</b>	<b>209,68</b>	<b>1380,68</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>14,65</b>	<b>20,11</b>	<b>68,76</b>	<b>455,71</b>
<b>Итого за 22-й день</b>			<b>67,71</b>	<b>60,07</b>	<b>278,44</b>	<b>1836,39</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 23</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	250	8,28	5,33	23,13	173,45
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9м	Жаркое по домашнему	250	25,13	23,38	21,5	397,5
83-оп	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>1020</b>	<b>53,41</b>	<b>38,89</b>	<b>191,17</b>	<b>1353,53</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Итого полдник:</b>		<b>450</b>	<b>5,8</b>	<b>13,7</b>	<b>60,5</b>	<b>391,5</b>
<b>Итого за 23-й день</b>			<b>59,21</b>	<b>52,59</b>	<b>251,67</b>	<b>1745,03</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 24</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,58	17,4	180,28
	фрикадельки мясные	25				
54-22м	Рагу из курицы	250	26,13	8,75	22	271,75
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	298
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>1035</b>	<b>50,37</b>	<b>29,65</b>	<b>149,07</b>	<b>1068,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						



пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	<i>Итого полдник:</i>	<i>350</i>	<i>15,35</i>	<i>12,11</i>	<i>81,56</i>	<i>471,71</i>
	<i>Итого за 24-й день</i>		<i>65,72</i>	<i>41,76</i>	<i>230,63</i>	<i>1540,42</i>
	<i>Среднее значение за период</i>		<i>1440,18</i>	<i>1569,97</i>	<i>5580,46</i>	<i>38424,89</i>