

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО



(наименование образовательного учреждения)

Индивидуальный предприниматель

(наименование образовательного учреждения)

(руководитель образовательного учреждения)

Е.С. Валеева

## Примерное 24-дневное меню

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья 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) 2 смена

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 1</b>						
ЗАВТРАК						
ОБЕД						
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	Борщ с капустой, картофелем, 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
293-2011	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	23,23
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	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>960</b>	<b>38,81</b>	<b>46,01</b>	<b>120,94</b>	<b>1243,51</b>
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с картофелем)	100	5,06	3,12	31,04	235
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>7,76</b>	<b>4,62</b>	<b>42,34</b>	<b>305</b>
	<b>Итого за 1-й день</b>		<b>46,57</b>	<b>50,63</b>	<b>163,28</b>	<b>1548,51</b>

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 2						
ОБЕД						
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.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
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>955</b>	<b>38,58</b>	<b>27,99</b>	<b>207,68</b>	<b>1202,7</b>
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоком)	100	8,2	7,5	51,6	321
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>9,8</b>	<b>8,3</b>	<b>86,5</b>	<b>477,5</b>
	<b>Итого за 2-й день</b>		<b>48,38</b>	<b>36,29</b>	<b>294,18</b>	<b>1680,2</b>
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 3						
ОБЕД						
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.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
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>960</b>	<b>45,56</b>	<b>41,74</b>	<b>158,31</b>	<b>854,41</b>
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	6,8	6,3	38	236
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>9,5</b>	<b>64,5</b>	<b>49,3</b>	<b>306</b>
	<b>Итого за 3-й день</b>		<b>55,06</b>	<b>106,24</b>	<b>207,61</b>	<b>1160,41</b>
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 4						
ОБЕД						
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.					
54-12с	<b>Суп с рыбными консервами (горбуша)</b>	230	9,09	4,42	14,31	133,01
54-9м	<b>Жаркое по домашнему</b>	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	<b>Пирожок с картошкой</b>	100	4,2	12,9	25,6	235
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>780</b>	<b>36,68</b>	<b>24,04</b>	<b>86,57</b>	<b>713,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (круассан с повидлом)</b>	100	5,8	12,2	54,5	277
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>7,4</b>	<b>13</b>	<b>89,4</b>	<b>433,5</b>
	<b>Итого за 4-й день</b>		<b>44,08</b>	<b>37,04</b>	<b>175,97</b>	<b>1147,26</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 5</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2э	<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.					
54-2э	<b>Суп картофельный с горохом и курицей</b>	230	9,51	7,14	18,72	153,11
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-3р	<b>Котлета рыбная</b>	90	12,78	2,34	7,74	102,78
54-6г	<b>Рис отварной</b>	150	3,7	4,8	36,5	203,5
331-2011	<b>Соус сметанный с томатом</b>	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-13хн	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	<b>Круассан с повидлом</b>	100	5,8	12,2	54,5	277
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>955</b>	<b>42,47</b>	<b>30,41</b>	<b>179,55</b>	<b>1067,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (булочка с корицей)</b>	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	<b>Молочный коктейль</b>	200	2,7	1,5	11,3	70
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>9,2</b>	<b>5,7</b>	<b>78,6</b>	<b>363</b>
	<b>Итого за 5-й день</b>		<b>51,67</b>	<b>36,11</b>	<b>258,15</b>	<b>1430,37</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 6</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2э	<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.					
54-6с	<b>Суп картофельный с клецками</b>	230	5,31	3,77	13,11	126,91
	клецки	23	0	3,5	19,7	35
54-22м	<b>Рагу из курицы</b>	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81

пром.	Слойка с брусничкой	100	4,1	12,2	44,2	298
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>903</b>	<b>38,15</b>	<b>27,25</b>	<b>159,54</b>	<b>979,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (пирожок с повидлом)	100	6,7	11,8	4,1	262
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>8,3</b>	<b>12,6</b>	<b>39</b>	<b>418,5</b>
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>46,45</b>	<b>39,85</b>	<b>198,54</b>	<b>1398,06</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 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.					
54-18с	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	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3 соус	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.	Пирожок с капустой	100	6,8	63	38	236
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>955</b>	<b>39,12</b>	<b>92,45</b>	<b>159,19</b>	<b>1132,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (слойка с сыром)	100	12,3	16,5	43,7	376
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>13,9</b>	<b>17,3</b>	<b>78,6</b>	<b>532,5</b>
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>53,02</b>	<b>109,75</b>	<b>237,79</b>	<b>1665,43</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 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.					
54-23с	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.	Булочка с сыром	100	6,2	25,6	31,1	379
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>935</b>	<b>38,73</b>	<b>49,08</b>	<b>134,03</b>	<b>1375,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (слойка со сгущ.молоком)</b>	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	<b>Молочный коктейль</b>	200	2,7	1,5	11,3	70
<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>10,9</b>	<b>9</b>	<b>62,9</b>	<b>391</b>
<b>Итого обед:</b>		<b>935</b>	<b>38,73</b>	<b>49,08</b>	<b>134,03</b>	<b>1375,5</b>
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>77,46</b>	<b>98,16</b>	<b>268,06</b>	<b>2751</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 9</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
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок с лимоном</b>	200	0,3	0,2	11,1	46,5
пром.	<b>Булочка с корицей</b>	100	6,5	4,2	67,3	293
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>890</b>	<b>44,3</b>	<b>30,63</b>	<b>162,01</b>	<b>1064,64</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 9-й день</b>			<b>52,7</b>	<b>94,43</b>	<b>234,91</b>	<b>1457,14</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 10</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
54-31м	<b>Оладьи из печени</b>	90	15,75	22,27	19,12	252,82
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
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>Пирожок с картошкой</b>	100	4,2	12,9	25,6	235
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>960</b>	<b>41,56</b>	<b>53,69</b>	<b>162,79</b>	<b>1248,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (круассан с повидлом)</b>	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	<b>Молочный коктейль</b>	200	2,7	1,5	11,3	70

	<b>Итого полдник:</b>	300	8,5	13,7	65,8	347
	<b>Итого за 10-й день</b>		50,06	67,39	228,59	1595,69
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 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.					
54-10с	<b>Суп крестьянский с крупой (перловая)</b>	230	5,89	6,65	12,37	132,92
293-2015	<b>Курица запеченная</b>	90	8,88	14,32	5,69	196,11
54-1г	<b>Макароньы отварные</b>	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	25	0,38	2,05	0,8	23,73
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>	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>	945	36,24	36,34	158,32	1133,31
<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>	450	8,4	63,8	72,9	392,5
	<b>Итого за 11-й день</b>		44,64	100,14	231,22	1525,81
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 12</b>						
<b>ЗАВТРАК</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
54-12р	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком</b>	90	14,51	10,01	2,59	157,74
54-6г	<b>Рис отварной</b>	150	3,7	4,8	36,5	208,7
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>	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>	943	43,9	51,66	183,93	1266,04
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Булочка с корицей</b>	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	<b>Молочный коктейль</b>	200	2,7	1,5	11,3	70
	<b>Итого полдник:</b>	300	9,2	5,7	78,6	363
	<b>Итого за 12-й день</b>		53,1	57,36	262,53	1629,04
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 13</b>						

ОБЕД						
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,</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
54-22м	<b>Рагу из курицы</b>	200	20,9	7	17,6	217,4
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>	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>	895	45,05	31,74	99,25	1044,77
ПОЛДНИК						
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>	450	5,8	13,7	60,5	391,5
	<b>Итого за 13-й день</b>		50,85	45,44	159,75	1436,27
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 14						
ОБЕД						
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.					
54-17с	<b>Суп из овощей</b>	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	<b>Тефтели мясные</b>	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	25	0,83	0,6	2,23	17,7
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>	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>	955	38,58	27,99	207,68	1202,7
ПОЛДНИК						
пром.	<b>Слойка со сгущ.молоком</b>	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	<b>Молочный коктейль</b>	200	2,7	1,5	11,3	70
	<b>Итого полдник:</b>	300	10,9	9	62,9	391
	<b>Итого за 14-й день</b>		49,48	36,99	270,58	1593,7
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 15						
ОБЕД						
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.					
54-2с	<b>Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины</b>	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.	Круассан с повидлом	100	5,8	12,2	54,5	277
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>960</b>	<b>43,16</b>	<b>46,44</b>	<b>161,21</b>	<b>854,41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	6,8	63	38	236
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>8,4</b>	<b>63,8</b>	<b>72,9</b>	<b>392,5</b>
	<b>Итого за 15-й день</b>		<b>51,56</b>	<b>110,24</b>	<b>234,11</b>	<b>1246,91</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 16</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2э	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.					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	230	9,09	4,42	14,31	133,01
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.	Пирожок с картошкой	100	4,2	12,9	25,6	235
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>36,68</b>	<b>24,04</b>	<b>86,57</b>	<b>713,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>8,5</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>347</b>
	<b>Итого за 16-й день</b>		<b>45,18</b>	<b>37,74</b>	<b>152,37</b>	<b>1060,76</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 17</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2э	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	107,57
	клецки	23	0	3,5	19,7	35
54-18м	Печень по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
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>943</b>	<b>41,83</b>	<b>34,63</b>	<b>188,1</b>	<b>1175,47</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
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>8,1</b>	<b>5</b>	<b>102,2</b>	<b>449,5</b>
<b>Итого за 17-й день</b>			<b>49,93</b>	<b>39,63</b>	<b>290,3</b>	<b>1624,97</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 18</b>						
<b>ОБЕД</b>						
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.					
54-2з	<b>Суп картофельный с горохом и курицей</b>	<b>230</b>	<b>9,51</b>	<b>7,14</b>	<b>18,72</b>	<b>153,11</b>
	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.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	298
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>955</b>	<b>40,77</b>	<b>30,41</b>	<b>169,25</b>	<b>1088,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (пирожок с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>8,5</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>347</b>
<b>Итого за 18-й день</b>			<b>49,27</b>	<b>44,11</b>	<b>235,05</b>	<b>1435,37</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 19</b>						
<b>ОБЕД</b>						
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.					
54-18с	<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	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	280,47
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3 соус	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.	Слойка с повидлом	100	6,7	13,8	4,9	340,5
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>955</b>	<b>39,02</b>	<b>43,25</b>	<b>126,09</b>	<b>1237,43</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 19-й день</b>		<b>44,82</b>	<b>56,95</b>	<b>186,59</b>	<b>1628,93</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 20</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
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,51	10,01	2,59	157,74
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.	Пирожок с капустой	100	6,8	63	38	236
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>935</b>	<b>41,5</b>	<b>89,8</b>	<b>137,86</b>	<b>1075,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоком)	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>10,9</b>	<b>9</b>	<b>62,9</b>	<b>391</b>
	<b>Итого за 20-й день</b>		<b>52,4</b>	<b>98,8</b>	<b>200,76</b>	<b>1466,58</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 21</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	81,88
54-5м	Биточки рубленые из филе куриного	90	17,28	3,84	12,12	151,68
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
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Булочка с сыром	100	6,2	25,6	31,1	379
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>945</b>	<b>40,94</b>	<b>43,86</b>	<b>147,95</b>	<b>1107,24</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 21-й день</b>		<b>46,74</b>	<b>57,56</b>	<b>208,45</b>	<b>1498,74</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 22</b>						

ОБЕД						
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
54-18м	Печень по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
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	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>935</b>	<b>47,41</b>	<b>36,35</b>	<b>190,03</b>	<b>1268,49</b>
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>8,5</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>347</b>
	<b>Итого за 22-й день</b>		<b>55,91</b>	<b>50,05</b>	<b>255,83</b>	<b>1615,49</b>
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 23						
ОБЕД						
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
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	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>890</b>	<b>46,01</b>	<b>33,73</b>	<b>174,61</b>	<b>1206,14</b>
ПОЛДНИК						
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>51,81</b>	<b>47,43</b>	<b>235,11</b>	<b>1597,64</b>
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 24						
ОБЕД						
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
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
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	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<i>Итого обед:</i>	<i>903</i>	<i>46,43</i>	<i>43,99</i>	<i>132,97</i>	<i>998,5</i>
<i>ПОЛДНИК</i>						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	<i>Итого полдник:</i>	<i>300</i>	<i>9,2</i>	<i>5,7</i>	<i>78,6</i>	<i>363</i>
	<i>Итого за 24-й день</i>		<i>55,63</i>	<i>49,69</i>	<i>211,57</i>	<i>1361,5</i>
	<i>Среднее значение за период</i>		<i>61,34</i>	<i>75,40</i>	<i>270,07</i>	<i>1827,79</i>