



№ рецепту	Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,13	211,12
54-4в	Кекс шоколадный	60	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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого завтрак:						
		597	15,13	20,72	117,39	729,79
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	оружей свежий или соевый					
	помидор свежий или соевый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной	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	Курпича запеченная	100	11,36	15,9	7,07	216,88
54-1г	Макаронные изделия	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1соло	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
Итого обед:						
		985	38,06	35,88	135,56	1034,75

Для учащихся 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; МБОУ СОШ №№ 1, 4, 14, 16, 18, 22, 23; МАОУ НОШ №21)

Примерное 24-дневное меню

Южно-Сахалинск, 2018 г.

Руководитель: *Е.С. Валуева*

Руководитель: *В.Н. Шибанова*

Руководитель: *В.Н. Шибанова*

Руководитель: *В.Н. Шибанова*

Руководитель: *В.Н. Шибанова*

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ					
ДЕНЬ 2					
ЗАВТРАК					
54-11м	Плов (свинина постная)	200	15,3	14,7	348,3
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	10	0,16	0,02	0,35
реп.11г					1
реп.11г	Фрукты (яблоко) или сок т/л 0,2л	150	0,6	0,6	14,7
реп.11г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5
54-3гн					1,4
	сахар	7	0	0	6,4
	лимон	7	0,1	0	0,2
					1,1
реп.м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6
реп.м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
Итого завтрак:					633,57
ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42
	огурец свежий или соленый				
	помидор свежий или соленый				
	перец сладкий или горюшек (кыкпуза) консерв.				
54-17с	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,1
54-8м	Тефтели мясные	100	13,67	11,83	8,33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2
54-3 соул	Сулгач красный основной	30	0,99	0,72	2,67
83-	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4
реп.02					160
реп.м.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44
реп.м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
Итого обед:					1023,03
Итого за 2-й день					1656,6
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ					
ДЕНЬ 3					
ЗАВТРАК					
54-3г	Макаронные отварные с сыром	200	9,48	8,16	34,32
реп.м.	Фрукты (яблоко) или сок т/л 0,2л	150	0,6	0,6	14,7
реп.м.	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3
реп.м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6
реп.м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
Итого завтрак:					591,61
ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42
	огурец свежий или соленый				
	помидор свежий или соленый				
	перец сладкий или горюшек (кыкпуза) консерв.				
54-2с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	7,65	9,19	7,13
	мясом говядины				
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02
	сметана	5	0,12	0,66	0,16
54-4м	Котлета мясная	100	18,26	17,47	16,53
54-1г	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76
331-2011	Сулгач сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11
54-4хн	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,4
Итого за 1-й день					1764,54

54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-2с	Курочка мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
	Суп картофельный с горохом и перец сладкий или горошек (кыкпуза) консерва.	250	110,18	7,6	20,35	190,38
	Огурец свежий или соленья помидор свежий или соленья					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
ОБЕД						
	Итого завтрак:	707	42,22	17,11	111,41	676,4
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
пр.м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
пр.м.	Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,3л	200	2,16	0,48	19,44	98
	молоко стуженное	20	1,27	1,59	10,73	63,43
54-4г	Сгущ. молоко Пудинг из творога с яблоками и	200	32,51	14,4	28,98	302,3
ЗАВТРАК						
ДЕНЬ 5						
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
	Итого за 4-й день		78,52	43,82	211,56	1485,58
	Итого обед:	910	44,35	29,3	102,52	860,76
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пр.м.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
54-9м	Жаркое по домашнему	250	25,13	23,38	21,5	397,5
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	4,8	15,55	144,58
	перец сладкий или горошек (кыкпуза) консерва. помидор свежий или соленья огурец свежий или соленья					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
ОБЕД						
	Итого завтрак:	599	34,17	14,52	109,04	624,82
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
пр.м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-2з-	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-23м	Куриного Биточки рубленные из филе	75	17,28	3,84	12,12	126,41
ЗАВТРАК						
ДЕНЬ 4						
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
	Итого за 3-й день		62,2	50,39	223,33	1572,95
	Итого обед:	985	42,24	38,09	123,65	981,34
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пр.м.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66

54-6r	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
54-13хн	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
54-13хн	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<i>Итого обед:</i>		980	141,44	20,34	145,59	939,69
<i>Итого за 5-й день</i>			183,66	37,45	257	1616,09
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-10	Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	365,73
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
54-13хн	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
54-13хн	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<i>Итого завтрак:</i>		564	25,52	27,17	101,51	912,5
ОБЕД						
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	оружей свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горюшек (кыкгуыз) 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
54-13хн	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
54-13хн	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<i>Итого обед:</i>		935	41,59	17,83	133,69	789,86
<i>Итого за 6-й день</i>			67,11	45	235,2	1702,36
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,16	6,67	30,59	215,4
54-4в	Кекс песочный с изюмом	60	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
54-13хн	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
54-13хн	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<i>Итого завтрак:</i>		597	17,04	20,14	117,85	632,27
ОБЕД						
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	оружей свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горюшек (кыкгуыз) консерв.					
54-18с	Суп картофельный с ламинарией и	250	1,88	7,88	11,9	121,01
	яицо вареное	10	0,38	0,33	0,03	4,43
54-4м	Котлета мясная	100	18,26	17,47	16,53	295,07

54-1Г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-3 соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
54-13ХН	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
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
Много обед:		980	37,78	33,46	141,23	1020,39
Много за 7-й день			54,82	53,6	259,08	1652,66
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК						
54-12М	Плов с курпией	200	27,3	8,1	33,2	314,6
70	Овоши натуральные соленые (орпеч)	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/л 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2Н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Много завтрак:		647	34,34	9,36	100,51	598,77
ОБЕД						
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	орпеч свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кыкпуза) консерв.					
54-12М	Плов с курпией	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-23с	Свекольник с мясом говядины	250	7,88	5,38	14,13	235,87
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	7,43	6,29	314,6
125-2011	Картофель отварной	180	3,46	6,98	24,65	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	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
Много обед:		955	36,96	25,98	119,1	1071,24
Много за 8-й день			71,3	35,34	219,61	1670,01
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
54-13к-	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,36	11,5	48,25	337,87
пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-2Н	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	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Много завтрак:		597	19,68	20,54	125,38	760,34
ОБЕД						
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	орпеч свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кыкпуза) консерв.					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курпией	250	8,28	5,33	23,13	173,45

54-9М	Жаркое по домашнему	250	25,13	23,38	21,5	397,5
54-32ХМ	Компот из свежих яблок с лимонном	200	0,3	0,2	11,1	46,5
54-23М	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
54-23М	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
Итого обед:		920	45,2	31,59	111,27	919,03
Итого за 9-й день			64,88	52,13	236,65	1679,37
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК						
54-3Г	Макароны отварные с сыром	200	9,48	8,16	34,32	249,24
54-23М	Фрукты (апельсин) или сок т/л 0,33л	200	2,16	0,48	19,44	98
54-23М	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
54-23М	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
54-23М	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого завтрак:		680	22,32	12,88	105,72	633,51
ОБЕД						
54-23	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	орпез свежий или соленья					
	помидор свежий или соленья					
	перец сладкий или горюшек (кыкпуза) консерв.					
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 11						
ЗАВТРАК						
54-8М	Тэфтели мясные	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-4Г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
331-2015	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
54-2ГН	Фрукты (яблоко) или сок т/л 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
54-23М	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
54-23М	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого завтрак:		707	26,07	19,1	117,07	720,74
ОБЕД						
54-23	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20

54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6,4	7,23	13,45	144,48
293-2015	Курпца запеченная	100	11,36	15,9	7,07	216,88
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1оуо	Соевые стейки	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
п.ром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
п.ром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
Итого обед:						
		970	34,03	32,59	126,31	944,07
Итого за 11-й день						
			60,1	51,69	243,38	1664,81
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 12						
ЗАВТРАК						
54-4г	Пудинг из творога с яблоками и	200	32,51	14,4	28,98	302,3
п.ром.	Молоко сгущенное	20	1,27	1,59	10,73	63,43
п.ром.	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
п.ром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
п.ром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого завтрак:						
		577	42,27	19,16	136,62	911,4
ОБЕД						
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	орпед свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горький (кыкпуза) консерв.					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками	250	10,8	7,58	17,4	180,28
	мясными					
	фрикадельки мясные	25	4,34	18,37	0,2	59,24
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,13	11,13	2,88	175,25
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,79	244,2
83-	Кисель из концентрата плодовых и					
реп.02	ягодных	200	0,31	0	39,4	160
п.ром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
п.ром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
Итого обед:						
		965	45,21	43,82	159,21	1096,15
Итого за 12-й день						
			87,48	62,98	295,83	2007,55
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 13						
ЗАВТРАК						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,13	211,12
54-4с/1	Кекс шоколадный	60	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
п.ром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
п.ром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого завтрак:						
		597	15,13	20,72	117,39	729,79
ОБЕД						
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	орпед свежий или соленый					

54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
ОБЕД						
Итого завтрак:		630	19,96	12,3	99,68	624,5
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
пр.м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
54-23тн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	91,2
пр.м.	Фрукты (яблоко) или сок т/л 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-3т	Макаронные отварные с сыром	200	9,48	8,16	34,32	276,93
ЗАВТРАК						
ДЕНЬ 15						
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
Итого за 14-й день			58,34	41,7	265,35	1656,6
Итого обед:		970	35,9	25,74	159,24	1023,03
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пр.м.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
реп.02	ягодных кисель из концентрата плодовых и	200	0,31	0	39,4	160
54-3 соуэ	Суп красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
54-4т	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-8м	Тфетели мясные	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-17с	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,1	89
	пюре сладкий или горошек (кыкпуза) консерв.					
	помидор свежий или соленый					
	орпез свежий или соленый					
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
ОБЕД						
Итого завтрак:		654	22,44	15,96	106,11	633,57
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
пр.м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
54-3тн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
пр.м.	Фрукты (яблоко) или сок т/л 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
реп.1т	Овощи натуральные соленые (орпез)	10	0,16	0,02	0,35	1
54-11м	Плов (свинина постная)	200	15,3	14,7	38,6	348,3
ЗАВТРАК						
ДЕНЬ 14						
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
Итого за 13-й день			61,03	41,11	227,56	1555,38
Итого обед:		925	45,9	20,39	110,17	825,59
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пр.м.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
54-22м	Рагу из курицы	250	26,13	8,75	22	271,75
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-2з	Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной	250	7,71	8,05	12,65	161,9
	пюре сладкий или горошек (кыкпуза) консерв.					
	помидор свежий или соленый					

54-2с	Огурец свежий или соленый								
	помидор свежий или соленый								
	перец сладкий или горошек (кыкпуза) консерв.								
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20			
	Огурец свежий или соленый								
	помидор свежий или соленый								
	перец сладкий или горошек (кыкпуза) консерв.								
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	4,8	15,55	144,58			
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			
пр.м.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66			
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52			
	Итого обед:	910	44,35	29,3	102,52	860,76			
	Итого за 16-й день		78,52	43,82	211,56	1485,58			
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ									
ДЕНЬ 17									
ЗАВТРАК									
54-1о-	Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	365,73			
пр.м.	Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,3лг	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			
пр.м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9			
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97			
	Итого завтрак:	599	34,17	14,52	109,04	624,82			
ОБЕД									
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	20	0,1	0,02	0,3	2,83			
54-1с	Суп сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44			
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			
пр.м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9			
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97			
	Итого завтрак:	599	34,17	14,52	109,04	624,82			
54-23м	Биточки рубленые из филе куриного	75	17,28	3,84	12,12	126,41			
54-2з	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,02	0,3	2,83			
54-1с	Суп сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44			
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			
пр.м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9			
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97			
	Итого завтрак:	599	34,17	14,52	109,04	624,82			
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ									
ДЕНЬ 16									
ЗАВТРАК									
54-2с	Огурец свежий или соленый								
	помидор свежий или соленый								
	перец сладкий или горошек (кыкпуза) консерв.								
54-2с	Шницель из свежей капусты со сметаной	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			
54-1г	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28			
331-2012	Суп 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			
пр.м.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66			
пр.м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52			
	Итого обед:	985	42,24	38,09	123,65	981,34			
	Итого за 15-й день		62,2	50,39	223,33	1605,84			

Итого завтрак:							687	25,37	25,12	76,1	676,4	
ОБЕД												
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	орпеч свежий или соленый	помидор свежий или соленый	пеpец сладкий или горюшек (кыкпуза) консерв.	100	0,83	0,1	1,42	20			
54-6с	Суп картофельный с клецками				250	5,77	4,1	14,25	116,93			
	Клeцки				25	0	4	22,1	43			
54-18м	Печень по-строгановски				100	16,75	15,75	6,63	236,5			
54-1г	Макаронны отварные				180	6,48	5,88	39,36	236,16			
54-1хн-2	Компот из сухофруктов				200	0,5	0	19,8	81			
п.ром.	Хлеб пшеничный				70	5,32	0,56	34,44	163,66			
п.ром.	Хлеб ржано-пшеничный				40	3,04	0,32	19,68	93,52			
Итого обед:							965	38,69	30,71	157,68	990,77	
Итого за 17-й день								64,06	55,83	233,78	1667,17	
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ												
ЗАВТРАК												
54-4г	Пудинг из творога с яблоками и				200	32,51	14,4	28,98	302,3			
п.ром.	сгущ. молоко				20	1,27	1,59	10,73	63,43			
п.ром.	молоко сгущенное				20	1,27	1,59	10,73	63,43			
п.ром.	Красасан				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			
п.ром.	Хлеб пшеничный				50	3,8	0,4	24,6	116,9			
п.ром.	Хлеб ржано-пшеничный				30	2,28	0,24	14,76	68,97			
Итого завтрак:							577	42,27	19,16	136,62	911,4	
ОБЕД												
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	орпеч свежий или соленый	помидор свежий или соленый	пеpец сладкий или горюшек (кыкпуза) консерв.	100	0,83	0,1	1,42	20			
54-2з	Суп картофельный с горохом и				250	10,18	7,6	20,35	190,38			
	крупцей				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	Суп 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			
п.ром.	Хлеб пшеничный				70	5,32	0,56	34,44	163,66			
п.ром.	Хлеб ржано-пшеничный				40	3,04	0,32	19,68	93,52			
Итого обед:							980	41,44	20,34	145,59	939,69	
Итого за 18-й день								43,72	20,58	160,35	1008,66	
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ												
ЗАВТРАК												
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая				250	8,16	6,67	30,59	215,4			
54-в/1	Кеос песочный с изюмом				60	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			
п.ром.	Хлеб пшеничный				50	3,8	0,4	24,6	116,9			
Итого завтрак:							50	3,8	0,4	24,6	116,9	

54-2гн	Чай с шиповником и сахаром	200	0,3	0,1	7,4	28,8
пр.ом.	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-13к-	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,36	11,5	48,25	337,87
ЗАВТРАК						
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 21						
Итого за 20-й день						
			73,72	39,04	216,2	1603,66
		Итого обед:				
пр.ом.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пр.ом.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
125-2011	Картофель отварной	180	3,46	6,98	24,65	185
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,13	11,13	2,88	175,25
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-23с	Свекольник с маслом говядины	250	7,88	5,38	14,13	235,87
	перец сладкий или горошек (кыкуруза) консерв.					
	помидор свежий или соленый					
	орпек свежий или соленый					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
ОБЕД						
		Итого завтрак:				
пр.ом.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
пр.ом.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
пр.ом.	Фрукты (яблоко) или сок т/л 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
pec.1т	(орпек)	10	0,16	0,02	0,35	1
70	Овощи натуральные соленые					
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
ЗАВТРАК						
ДЕНЬ 20						
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
Итого за 19-й день						
			54,82	53,6	259,08	1652,66
		Итого обед:				
пр.ом.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пр.ом.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
54-3 соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
54-1т	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-4м	Котлета мясная	100	18,26	17,47	16,53	295,07
	яйцо вареное	10	0,38	0,33	0,03	4,43
54-18с	Яйцом	250	1,88	7,88	11,9	121,01
	Суп картофельный с ламинарией и					
	перец сладкий или горошек (кыкуруза) консерв.					
	помидор свежий или соленый					
	орпек свежий или соленый					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
ОБЕД						
		Итого завтрак:				
пр.ом.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
		597	17,04	20,14	117,85	632,27

54-8M	Тэфтели мясные	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-4r	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
531-2015	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
ЗАВТРАК						
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 23						
Итого за 22-й день						
Итого обед:						
пр.ом.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пр.ом.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
54-1XH	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
54-4r	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-18M	Печень по-строгановски	100	16,75	15,75	6,63	236,5
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-3c	Рассолник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной	250	7,79	8,86	17,03	178,8
	оружье свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горюшек (кыргыз) консерв.					
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
ОБЕД						
Итого завтрак:						
пр.ом.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
пр.ом.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
54-23H	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	91,2
пр.ом.	Фрукты (апельсин) или сок т/л 0,3л	200	2,16	0,48	19,44	98
54-3r	Макароны отварные с сыром	200	9,48	8,16	34,32	276,93
ЗАВТРАК						
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 22						
Итого за 21-й день						
Итого обед:						
пр.ом.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пр.ом.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
54-32XH	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
54-1coyc	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-6r	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,79	244,2
54-5M	Куриного биточки рубленные из филе	100	19,2	4,27	13,47	168,53
54-10c	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	6,4	7,23	13,45	144,48
	оружье свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горюшек (кыргыз) консерв.					
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
ОБЕД						
Итого завтрак:						
пр.ом.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
пр.ом.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4

пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/л 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	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого завтрак:						
		707	26,07	19,1	117,07	720,74
ОБЕД						
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	орпеч свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горюшек (кыкпуза) консерв.					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курницы	250	8,28	5,33	23,13	173,45
	мясо курницы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9м	Жаркое по домашнему	250	25,13	23,38	21,5	397,5
83-оп	Ягодных	200	0,31	0	39,4	160
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
Итого за 23-й день						
		920	45,21	31,39	139,57	1032,53
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 24						
ЗАВТРАК						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	365,73
54-4в/1	Краснос	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	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого завтрак:						
		564	25,52	27,17	101,51	912,5
ОБЕД						
54-2з	Овоши (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	орпеч свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горюшек (кыкпуза) 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 курницы	250	26,13	8,75	22	271,75
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
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
Итого обед:						
		935	46,27	17,45	104,87	770,71
Среднее значение за период						
		1533,40	1026,69	5282,41	35948,77	