



СОГЛАСОВАНО

МАОУ СОШ №23

Наименование образовательного учреждения)

№ 23

г. Южно-Сахалинск

(руководитель образовательного учреждения)



УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель
СОМОВА

Наталья

Валерьевна

Н.В. Сомова

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; МАОУ СОШ №№ 1,4,14,16,18,22,23; МАОУ НОШ №21

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
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
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
	Итого завтрак:	527	12,36	19,11	101,52	641,2
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.					
54-2з	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	Макаронны 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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97

Итого обед:		860	32,11	32,21	116,04	903,01
Итого за 1-й день			44,47	51,32	217,56	1544,21
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
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
Итого завтрак:		584	17,1	12,13	86,62	500,13
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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого обед:		855	32,08	23,79	140,38	909,7
Итого за 2-й день			49,18	35,92	227	1409,83
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
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
Итого завтрак:		560	16,86	10,78	84,12	503,7
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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	860	37,36	34,24	106,71	854,41
	Итого за 3-й день		54,22	45,02	190,83	1358,11
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	519	25,16	11,41	87,8	507,92
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.					
54-32с	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
	Итого обед:	780	34,77	23,02	83,71	685,74
	Итого за 4-й день		59,93	34,43	171,51	1193,66
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	627	31,21	12,56	88,3	572,32
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	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
	Итого обед:	855	36,67	18,21	125,05	790,37
	Итого за 5-й день		67,88	30,77	213,35	1362,69
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	504	20,53	21,09	95,49	748,89
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.					
54-6с	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
	Итого обед:	803	34,05	15,05	115,34	681,56
	Итого за 6-й день		54,58	36,14	210,83	1430,45
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3
54-4в/1	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
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
	Итого завтрак:	527	14,46	19,11	104,02	557,8
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.					
54-18с	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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	855	32,32	29,45	121,19	896,93
	Итого за 7-й день		46,78	48,56	225,21	1454,73
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	577	26	7,18	82,37	473,75
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.					
54-23с	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
	Итого обед:	835	32,53	23,48	102,93	996,5
	Итого за 8-й день		58,53	30,66	185,3	1470,25
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	527	16	18,08	105,89	646,4
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.					
54-7с	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
	Итого обед:	790	37,8	26,43	94,71	771,64
	Итого за 9-й день		53,8	44,51	200,6	1418,04
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макаронны 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
	Итого завтрак:	610	19,22	11,36	90,16	545,6
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
54-31м	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
	Итого обед:	860	37,36	40,79	137,19	1013,69
	Итого за 10-й день		56,58	52,15	227,35	1559,29
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 11						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	642	20,93	14,55	99,05	588,11
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.					

54-10с	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
	Итого обед:	845	28,04	28,84	106,72	812,31
	Итого за 11-й день		48,97	43,39	205,77	1400,42
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 12						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	502	31,72	15,11	116,45	951,5
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
54-12р	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
	Итого обед:	843	39,8	39,46	139,73	968,04
	Итого за 12-й день		71,52	54,57	256,18	1919,54
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 13						
ЗАВТРАК						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
54-4в/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
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
	Итого завтрак:	527	12,36	19,11	101,52	641,2
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.					
54-2з	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
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
	Итого обед:	795	38,35	17,94	94,35	704,27
	Итого за 13-й день		50,71	37,05	195,87	1345,47
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 14						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	584	17,1	12,13	86,62	500,13
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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	855	32,08	23,79	140,38	909,7
	Итого за 14-й день		49,18	35,92	227	1409,83
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 15						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макароньы 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
	Итого завтрак:	560	16,86	10,78	84,12	503,7
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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	860	37,36	34,24	106,71	854,41
	Итого за 15-й день		54,22	45,02	190,83	1358,11
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 16						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	519	25,16	11,41	87,8	507,92
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.					
54-32с	Суп с горбушей	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-эм	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
	Итого обед:	780	34,77	23,02	83,71	685,74
	Итого за 16-й день		59,93	34,43	171,51	1193,66
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 17						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	617	19,62	18,96	65,16	489,8

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.					
54-6с	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-2	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
	Итого обед:	843	33,63	27,13	136,5	854,47
	Итого за 17-й день		53,25	46,09	201,66	1344,27

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 18

ЗАВТРАК

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
	Итого завтрак:	502	31,72	15,11	116,45	951,5

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	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
	Итого обед:	855	36,67	18,21	125,05	790,37
	Итого за 18-й день		68,39	33,32	241,5	1741,87

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 19

ЗАВТРАК

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3
54-4в/1	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
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

Итого завтрак:		527	14,46	19,11	104,02	557,8
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.					
54-18с	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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого обед:		855	32,32	29,45	121,19	896,93
Итого за 19-й день			46,78	48,56	225,21	1454,73
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 20						
ЗАВТРАК						
54-12м	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,9	235,95
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
рец.11г						
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
Итого завтрак:		577	26	7,18	82,37	473,75
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.					
54-23с	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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого обед:		835	34,7	26,8	99,86	839,58
Итого за 20-й день			60,7	33,98	182,23	1313,33
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 21						
ЗАВТРАК						
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
Итого завтрак:		527	16	18,08	105,89	646,4
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.					
54-10с	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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого обед:		845	34,74	18,26	116,85	728,24
Итого за 21-й день			50,74	36,34	222,74	1374,64
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 22						
ЗАВТРАК						
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	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
Итого завтрак:		610	18,42	10,66	88,86	531,2
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.					
54-3с	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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого обед:		835	40,91	32,15	122,73	975,49
Итого за 22-й день			59,33	42,81	211,59	1506,69
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 23						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	642	20,93	14,55	99,05	588,11
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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	790	37,81	26,23	123,01	885,14
	Итого за 23-й день		58,74	40,78	222,06	1473,25
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 24						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	504	20,53	21,09	95,49	748,89
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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	803	42,33	31,79	88,77	700,5
	Итого за 24-й день		62,86	52,88	184,26	1449,39
	Среднее значение за период		60,97	45,21	227,63	1567,57

Итого обед:		920	45,21	31,39	139,57	1032,53
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с повидлом)	100	6,68	8,9	9,05	262
пром.	Кефир	250	7,25	6,25	10	132,5
Итого полдник:		350	13,93	15,15	19,05	394,5
Итого за 23-й день			61,42	46,78	173,38	1496
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 24						
ЗАВТРАК						
54-1о	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
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	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.	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
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	8,4	2,2	53,7	202
пром.	Ряженка	250	7,5	2,5	10,5	100
Итого полдник:		350	15,9	4,7	64,2	302
Итого за 24-й день			62,17	22,15	169,07	1072,71
Среднее значение за период			82,65	56,14	290,35	2022,91