

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО



## 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; МАОУ СОШ №№ 1,4,14,16,18,22,23; МАОУ НОШ №21) 2 смена

№ рецептур ы	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>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	<b>Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной</b>	230	7,24	7,55	11,64	150,86
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
293-2011	<b>Курица запеченная</b>	90	8,88	14,32	5,69	196,11
54-1г	<b>Макароны отварные</b>	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>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>	<b>960</b>	<b>38,81</b>	<b>46,01</b>	<b>120,94</b>	<b>1243,51</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с картофелем)</b>	100	5,06	3,12	31,04	235
пром.	<b>Молочный коктейль</b>	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>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 2</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.					
54-17с	<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>	<b>955</b>	<b>38,58</b>	<b>27,99</b>	<b>207,68</b>	<b>1202,7</b>
ПОЛДНИК						
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>48,38</b>	<b>36,29</b>	<b>294,18</b>	<b>1680,2</b>
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 3						
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	<b>Котлета мясная</b>	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	<b>Соус сметанный с томатом</b>	25	0,44	1,25	1,76	20,03
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>	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>45,56</b>	<b>41,74</b>	<b>158,31</b>	<b>854,41</b>
ПОЛДНИК						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с капустой)</b>	100	6,8	6,3	38	236
пром.	<b>Молочный коктейль</b>	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	<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.					
54-32с	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.	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>34,77</b>	<b>23,02</b>	<b>83,71</b>	<b>685,74</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>42,17</b>	<b>36,02</b>	<b>173,11</b>	<b>1119,24</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 5</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	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.	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>955</b>	<b>42,47</b>	<b>30,41</b>	<b>179,55</b>	<b>1067,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Молочный коктейль	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>						
54-2з	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.	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>903</b>	<b>38,15</b>	<b>27,25</b>	<b>159,54</b>	<b>979,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с повидлом)</b>	<b>100</b>	6,7	11,8	4,1	262
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	1	0,2	20,2	86
пром.	<b>Фрукты</b>	<b>150</b>	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	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>60</b>	0,5	0,06	0,85	12
	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>	1,38	6,95	10,93	111,34
	яйцо вареное	<b>10</b>	0,34	0,3	0,02	4,07
54-4м	<b>Котлета мясная</b>	<b>90</b>	16,43	15,72	14,88	280,47
54-1г	<b>Макароны отварные</b>	<b>150</b>	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	<b>25</b>	0,83	0,6	2,23	17,7
54-13хн	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	<b>Пирожок с капустой</b>	<b>100</b>	6,8	63	38	236
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	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.	<b>Выпечка (слойка с сыром)</b>	<b>100</b>	12,3	16,5	43,7	376
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	1	0,2	20,2	86
пром.	<b>Фрукты</b>	<b>150</b>	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	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>60</b>	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	<b>Свекольник с мясом говядины</b>	<b>230</b>	7,25	4,95	13	217
	мясо говядины	<b>10</b>	2,25	1,95	0,02	26,68
54-11р	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	<b>90</b>	12,34	6,69	5,66	314,66
125-2011	<b>Картофель отварной</b>	<b>150</b>	2,88	5,85	20,65	112
	масло сливочное	<b>5</b>	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	<b>Компот из изюма</b>	<b>200</b>	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	<b>Булочка с сыром</b>	<b>100</b>	6,2	25,6	31,1	379
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	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>	<b>100</b>	8,2	7,5	51,6	321
пром.	<b>Молочный коктейль</b>	<b>200</b>	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>	<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.					
54-7с	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы</b>	<b>230</b>	<b>7,76</b>	<b>5,05</b>	<b>21,28</b>	<b>161,49</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>200</b>	<b>20,1</b>	<b>18,7</b>	<b>17,2</b>	<b>318</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>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>140,28</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>68,97</b>
	<b>Итого обед:</b>	<b>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>	<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>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>	<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.					
54-3с	<b>Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной</b>	<b>230</b>	<b>7,32</b>	<b>8,28</b>	<b>15,66</b>	<b>192,93</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>90</b>	<b>15,75</b>	<b>22,27</b>	<b>19,12</b>	<b>252,82</b>
54-6г	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>4,8</b>	<b>36,5</b>	<b>208,7</b>
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	<b>25</b>	<b>0,38</b>	<b>2,05</b>	<b>0,8</b>	<b>23,23</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>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>140,28</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>68,97</b>
	<b>Итого обед:</b>	<b>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>	<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>12,2</b>	<b>54,5</b>	<b>277</b>
пром.	<b>Молочный коктейль</b>	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>1,5</b>	<b>11,3</b>	<b>70</b>
	<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 10-й день</b>		<b>50,06</b>	<b>67,39</b>	<b>228,59</b>	<b>1595,69</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 11</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.					
54-10с	<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>	<b>945</b>	<b>36,24</b>	<b>36,34</b>	<b>158,32</b>	<b>1133,31</b>
ПОЛДНИК						
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>44,64</b>	<b>100,14</b>	<b>231,22</b>	<b>1525,81</b>
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 12						
ЗАВТРАК						
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.					
54-5с	<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>	<b>943</b>	<b>43,9</b>	<b>51,66</b>	<b>183,93</b>	<b>1266,04</b>
ПОЛДНИК						
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 12-й день</b>		<b>53,1</b>	<b>57,36</b>	<b>262,53</b>	<b>1629,04</b>
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 13						
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>мясом говядины и сметаной</b>	<b>230</b>	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>	<b>200</b>	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>Слойка с повидлом</b>	<b>100</b>	6,7	13,8	4,9	340,5
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>895</b>	<b>45,05</b>	<b>31,74</b>	<b>99,25</b>	<b>1044,77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с картошкой)</b>	<b>100</b>	4,2	12,9	25,6	235
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	1	0,2	20,2	86
пром.	<b>Фрукты</b>	<b>150</b>	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>50,85</b>	<b>45,44</b>	<b>159,75</b>	<b>1436,27</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 14</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>60</b>	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>	<b>230</b>	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	<b>Тефтели мясные</b>	<b>100</b>	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	<b>25</b>	0,83	0,6	2,23	17,7
83-рец.02	<b>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</b>	<b>200</b>	0,31	0	39,4	160
пром.	<b>Булочка с корицей</b>	<b>100</b>	6,5	4,2	67,3	293
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	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>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Слойка со сгущ.молоком</b>	<b>100</b>	8,2	7,5	51,6	321
пром.	<b>Молочный коктейль</b>	<b>200</b>	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 14-й день</b>		<b>49,48</b>	<b>36,99</b>	<b>270,58</b>	<b>1593,7</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 15</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>60</b>	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>	<b>230</b>	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	<b>Котлета мясная</b>	<b>90</b>	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>25</b>	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4хн	<b>Компот из изюма</b>	<b>200</b>	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>						
54-2з	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.	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>34,77</b>	<b>23,02</b>	<b>83,71</b>	<b>685,74</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>43,27</b>	<b>36,72</b>	<b>149,51</b>	<b>1032,74</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 17</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-6с	Суп картофельный с клецками	230	5,31	3,77	13,11	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>			49,93	39,63	290,3	1624,97
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 18</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	<b>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>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>		<b>955</b>	<b>40,77</b>	<b>30,41</b>	<b>169,25</b>	<b>1088,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок 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>		<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>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	<b>Суп картофельный с ламинарией и яйцом</b>	230	1,38	6,95	10,93	111,34
	яйцо вареное	10	0,34	0,3	0,02	4,07
54-4м	<b>Котлета мясная</b>	90	16,43	15,72	14,88	280,47
54-1г	<b>Макароны отварные</b>	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	25	0,83	0,6	2,23	17,7
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>	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>39,02</b>	<b>43,25</b>	<b>126,09</b>	<b>1237,43</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>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	<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.					
54-23с	<b>Свекольник с мясом говядины</b>	230	7,25	4,95	13	217
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-12р	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком</b>	90	14,51	10,01	2,59	157,74
125-2011	<b>Картофель отварной</b>	150	2,88	5,85	20,65	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>Пирожок с капустой</b>	100	6,8	63	38	236
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>935</b>	<b>41,5</b>	<b>89,8</b>	<b>137,86</b>	<b>1075,58</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 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	<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	81,88
54-5м	<b>Биточки рубленые из филе куриного</b>	90	17,28	3,84	12,12	151,68
54-6г	<b>Рис отварной</b>	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	<b>Булочка с сыром</b>	100	6,2	25,6	31,1	379
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>945</b>	<b>40,94</b>	<b>43,86</b>	<b>147,95</b>	<b>1107,24</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>46,74</b>	<b>57,56</b>	<b>208,45</b>	<b>1498,74</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 22</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	<b>Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной</b>	230	7,32	8,28	15,66	192,93



	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-18м	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>
<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 22-й день</b>		<b>55,91</b>	<b>50,05</b>	<b>255,83</b>	<b>1615,49</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 23</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	230	7,76	5,05	21,28	161,49
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
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>
<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>51,81</b>	<b>47,43</b>	<b>235,11</b>	<b>1597,64</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 24</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	230	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	23	4	16,9	0,1	54,5
54-22м	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



<b>Итого обед:</b>		<b>903</b>	<b>46,43</b>	<b>43,99</b>	<b>132,97</b>	<b>998,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (булочка с корицей)</b>	<b>100</b>	6,5	4,2	67,3	293
пром.	<b>Молочный коктейль</b>	<b>200</b>	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 24-й день</b>		<b>55,63</b>	<b>49,69</b>	<b>211,57</b>	<b>1361,5</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>61,15</b>	<b>75,30</b>	<b>269,78</b>	<b>1824,99</b>