



## Примерное 24-дневное меню

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 12 лет и старше (2-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 6,20, 8,13,32,34; МАОУ Гимназия №№ 3; МАОУ Лицей №№ 2; МАОУ СОШ №№ 1,4,14,16,18,22,23; МАОУ НОШ №21) 2 смена

| № рецептуры          | Наименование блюда   | вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|----------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                      |  |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |
| <b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b> |  |             |                  |              |               |                         |
| <b>ДЕНЬ 1</b>        |  |             |                  |              |               |                         |
| <b>ОБЕД</b>          |  |             |                  |              |               |                         |
| 54-2з                | <b>Овощи (нарезка) на выбор</b>  | 100         | 0,83             | 0,1          | 1,42          | 20                      |
|                      | огурец свежий или соленый<br>помидор свежий или соленый<br>перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв. |             |                  |              |               |                         |
| 54-2з                | <b>Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной</b>  | 250         | 7,71             | 8,05         | 12,65         | 161,9                   |
|                      | мясо говядины  | 10          | 2,25             | 1,95         | 0,02          | 26,68                   |
|                      | сметана  | 5           | 0,12             | 0,66         | 0,16          | 7,08                    |
| 293-2011             | <b>Курица запеченная</b>   | 100         | 11,36            | 15,9         | 7,07          | 216,88                  |
| 54-1г                | <b>Макароны отварные</b>   | 180         | 6,48             | 5,88         | 39,36         | 236,16                  |
| 54-1соус             | <b>Соус сметанный</b>  | 30          | 0,45             | 2,46         | 0,96          | 27,87                   |
| 54-1хн               | <b>Компот из сухофруктов</b>   | 200         | 0,5              | 0            | 19,8          | 81                      |
| пром.                | <b>Слойка с повидлом</b>   | 100         | 6,7              | 13,8         | 4,9           | 340,5                   |
| пром.                | <b>Хлеб пшеничный</b>  | 70          | 5,32             | 0,56         | 34,44         | 163,66                  |
| пром.                | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 93,52                   |
|                      | <b>Итого обед:</b>   | <b>1085</b> | <b>44,76</b>     | <b>49,68</b> | <b>140,46</b> | <b>1375,25</b>          |
| <b>ПОЛДНИК</b>       |  |             |                  |              |               |                         |
| пром.                | <b>Выпечка (пирожок с картофелем)</b>  | 100         | 5,06             | 3,12         | 31,04         | 235                     |
| пром.                | <b>Йогурт</b>  | 250         | 8,85             | 7,91         | 14,26         | 178,71                  |
|                      | <b>Итого полдник:</b>  | <b>350</b>  | <b>13,91</b>     | <b>11,03</b> | <b>45,3</b>   | <b>413,71</b>           |
|                      | <b>Итого за 1-й день</b>   |             | <b>58,67</b>     | <b>60,71</b> | <b>185,76</b> | <b>1788,96</b>          |
| <b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b> |  |             |                  |              |               |                         |
| <b>ДЕНЬ 2</b>        |  |             |                  |              |               |                         |
| <b>ОБЕД</b>          |  |             |                  |              |               |                         |
| 54-2з                | <b>Овощи (нарезка) на выбор</b>  | 100         | 0,83             | 0,1          | 1,42          | 20                      |
|                      | огурец свежий или соленый<br>помидор свежий или соленый<br>перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв. |             |                  |              |               |                         |
| 54-17с               | <b>Суп из овощей</b>   | 250         | 1,78             | 4,65         | 10,1          | 89                      |



|                          |   |             |              |              |               |                |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 54-8м                    | Тефтели мясные                                  | 100         | 13,67        | 11,83        | 8,33          | 195,17         |
| 54-4г                    | Каша гречневая рассыпчатая                      | 180         | 9,96         | 7,56         | 43,2          | 280,44         |
| 54-3 соус                | Соус красный основной                           | 30          | 0,99         | 0,72         | 2,67          | 21,24          |
| 83-рец.02                | Кисель из концентрата плодовых и ягодных        | 200         | 0,31         | 0            | 39,4          | 160            |
| пром.                    | Булочка с корицей                               | 100         | 6,5          | 4,2          | 67,3          | 293            |
| пром.                    | Хлеб пшеничный                                  | 70          | 5,32         | 0,56         | 34,44         | 163,66         |
| пром.                    | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 93,52          |
| <b>Итого обед:</b>       |   | <b>1070</b> | <b>42,4</b>  | <b>29,94</b> | <b>226,54</b> | <b>1316,03</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |   |             |              |              |               |                |
| пром.                    | Выпечка (слойка со сгущ.молоком)                | 100         | 8,2          | 7,5          | 51,6          | 321            |
| пром.                    | 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>52,2</b>  | <b>38,24</b> | <b>313,04</b> | <b>1793,53</b> |
| <b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>     |   |             |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 3</b>            |   |             |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>              |   |             |              |              |               |                |
| 54-2з                    | Овощи (нарезка) на выбор                        | 100         | 0,83         | 0,1          | 1,42          | 20             |
|                          | огурец свежий или соленый                       |             |              |              |               |                |
|                          | помидор свежий или соленый                      |             |              |              |               |                |
|                          | перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.   |             |              |              |               |                |
| 54-2с                    | Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины | 250         | 7,65         | 9,19         | 7,13          | 141,98         |
|                          | мясо говядины                                   | 10          | 2,25         | 1,95         | 0,02          | 26,68          |
|                          | сметана   | 5           | 0,12         | 0,66         | 0,16          | 7,08           |
| 54-4м                    | Котлета мясная                                  | 100         | 18,26        | 17,47        | 16,53         | 295,07         |
| 54-11г                   | Картофельное пюре                               | 180         | 3,84         | 6,24         | 23,76         | 167,28         |
| 331-2011                 | Соус сметанный с томатом                        | 30          | 0,53         | 1,5          | 2,11          | 24,03          |
| 54-4хн                   | Компот из изюма                                 | 200         | 0,4          | 0,1          | 18,4          | 75,8           |
| пром.                    | Слойка со сгущ.молоком                          | 100         | 8,2          | 7,5          | 51,6          | 321            |
| пром.                    | Хлеб пшеничный                                  | 70          | 5,32         | 0,56         | 34,44         | 163,66         |
| пром.                    | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 93,52          |
| <b>Итого обед:</b>       |   | <b>1085</b> | <b>50,44</b> | <b>45,59</b> | <b>175,25</b> | <b>981,34</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |   |             |              |              |               |                |
| пром.                    | Выпечка (пирожок с капустой)                    | 100         | 6,8          | 63           | 38            | 236            |
| пром.                    | Йогурт  | 250         | 8,85         | 7,91         | 14,26         | 178,71         |
| <b>Итого полдник:</b>    |   | <b>350</b>  | <b>15,65</b> | <b>70,91</b> | <b>52,26</b>  | <b>414,71</b>  |
| <b>Итого за 3-й день</b> |   |             | <b>66,09</b> | <b>116,5</b> | <b>227,51</b> | <b>1396,05</b> |
| <b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>     |   |             |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 4</b>            |   |             |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>              |   |             |              |              |               |                |
| 54-2з                    | 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.   |             |              |              |               |                |
| 54-32с                   | Суп с горбушей                                  | 250         | 7,88         | 3,7          | 12,45         | 114,13         |
| 54-9м                    | Жаркое по домашнему                             | 250         | 25,13        | 23,38        | 21,5          | 397,5          |
| 54-32хн                  | Компот из свежих яблок                          | 200         | 0,15         | 0,14         | 9,93          | 41,5           |
| пром.                    | Пирожок с картошкой                             | 100         | 4,2          | 12,9         | 25,6          | 235            |



|                      |   |             |               |              |               |                |
|----------------------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| пром.                | Хлеб пшеничный                                | 70          | 5,32          | 0,56         | 34,44         | 163,66         |
| пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40          | 3,04          | 0,32         | 19,68         | 93,52          |
|                      | <b>Итого обед:</b>                            | <b>910</b>  | <b>42,35</b>  | <b>28,2</b>  | <b>99,42</b>  | <b>830,31</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>       |   |             |               |              |               |                |
| пром.                | Выпечка (круассан с повидлом)                 | 100         | 5,8           | 12,2         | 54,5          | 277            |
| пром.                | Сок фруктовый                                 | 200         | 1             | 0,2          | 20,2          | 86             |
| пром.                | Фрукты  | 150         | 0,6           | 0,6          | 14,7          | 70,5           |
|                      | <b>Итого полдник:</b>                         | <b>450</b>  | <b>7,4</b>    | <b>13</b>    | <b>89,4</b>   | <b>433,5</b>   |
|                      | <b>Итого за 4-й день</b>                      |             | <b>49,75</b>  | <b>41,2</b>  | <b>188,82</b> | <b>1263,81</b> |
| <b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b> |   |             |               |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 5</b>        |   |             |               |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>          |   |             |               |              |               |                |
| 54-2з                | Овощи (нарезка) на выбор                      | 100         | 0,83          | 0,1          | 1,42          | 20             |
|                      | огурец свежий или соленый                     |             |               |              |               |                |
|                      | помидор свежий или соленый                    |             |               |              |               |                |
|                      | перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв. |             |               |              |               |                |
| 54-2с                | Суп картофельный с горохом и курицей          | 250         | 110,18        | 7,6          | 20,35         | 190,38         |
|                      | мясо курицы                                   | 10          | 2,3           | 1,7          | 0             | 24,4           |
| 54-3р                | Котлета рыбная                                | 100         | 14,2          | 2,6          | 8,6           | 114,2          |
| 54-6г                | Рис отварной                                  | 180         | 4,44          | 5,76         | 43,79         | 244,2          |
| 331-2011             | Соус сметанный с томатом                      | 30          | 0,53          | 1,5          | 2,11          | 24,03          |
| 54-13хн              | Напиток из шиповника                          | 200         | 0,6           | 0,2          | 15,2          | 65,3           |
| пром.                | Круассан с повидлом                           | 100         | 5,8           | 12,2         | 54,5          | 277            |
| пром.                | Хлеб пшеничный                                | 70          | 5,32          | 0,56         | 34,44         | 163,66         |
| пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40          | 3,04          | 0,32         | 19,68         | 93,52          |
|                      | <b>Итого обед:</b>                            | <b>1080</b> | <b>147,24</b> | <b>32,54</b> | <b>200,09</b> | <b>1216,69</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>       |   |             |               |              |               |                |
| пром.                | Выпечка (булочка с корицей)                   | 100         | 6,5           | 4,2          | 67,3          | 293            |
| пром.                | Йогурт  | 250         | 8,85          | 7,91         | 14,26         | 178,71         |
|                      | <b>Итого полдник:</b>                         | <b>350</b>  | <b>15,35</b>  | <b>12,11</b> | <b>81,56</b>  | <b>471,71</b>  |
|                      | <b>Итого за 5-й день</b>                      |             | <b>162,59</b> | <b>44,65</b> | <b>281,65</b> | <b>1688,4</b>  |
| <b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b> |   |             |               |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 6</b>        |   |             |               |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>          |   |             |               |              |               |                |
| 54-2з                | Овощи (нарезка) на выбор                      | 100         | 0,83          | 0,1          | 1,42          | 20             |
|                      | огурец свежий или соленый                     |             |               |              |               |                |
|                      | помидор свежий или соленый                    |             |               |              |               |                |
|                      | перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв. |             |               |              |               |                |
| 54-6с                | Суп картофельный с клецками                   | 250         | 5,77          | 4,1          | 14,25         | 116,93         |
|                      | клецки  | 25          | 0             | 4            | 22,1          | 43             |
| 54-22м               | Рагу из курицы                                | 250         | 26,13         | 8,75         | 22            | 271,75         |
| 54-1хн               | Компот из сухофруктов                         | 200         | 0,5           | 0            | 19,8          | 81             |
| пром.                | Слойка с брусничкой                           | 100         | 4,1           | 12,2         | 44,2          | 298            |
| пром.                | Хлеб пшеничный                                | 70          | 5,32          | 0,56         | 34,44         | 163,66         |
| пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40          | 3,04          | 0,32         | 19,68         | 93,52          |
|                      | <b>Итого обед:</b>                            | <b>1035</b> | <b>45,69</b>  | <b>30,03</b> | <b>177,89</b> | <b>1087,86</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>53,99</b> | <b>42,63</b>  | <b>216,89</b> | <b>1506,36</b> |
| <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>     |   |             |              |               |               |                |
| <b>ДЕНЬ 7</b>            |   |             |              |               |               |                |
| <b>ОБЕД</b>              |   |             |              |               |               |                |
| 54-2з                    | <b>Овощи (нарезка) на выбор</b>               | <b>100</b>  | <b>0,83</b>  | <b>0,1</b>    | <b>1,42</b>   | <b>20</b>      |
|                          | огурец свежий или соленый                     |             |              |               |               |                |
|                          | помидор свежий или соленый                    |             |              |               |               |                |
|                          | перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв. |             |              |               |               |                |
| 54-18с                   | <b>Суп картофельный с ламинарией и яйцом</b>  | <b>250</b>  | <b>1,88</b>  | <b>7,88</b>   | <b>11,9</b>   | <b>121,01</b>  |
|                          | яйцо вареное                                  | <b>10</b>   | <b>0,38</b>  | <b>0,33</b>   | <b>0,03</b>   | <b>4,43</b>    |
| 54-4м                    | <b>Котлета мясная</b>                         | <b>100</b>  | <b>18,26</b> | <b>17,47</b>  | <b>16,53</b>  | <b>295,07</b>  |
| 54-1г                    | <b>Макароны отварные</b>                      | <b>180</b>  | <b>6,48</b>  | <b>5,88</b>   | <b>39,36</b>  | <b>236,16</b>  |
| 54-3 соус                | <b>Соус красный основной</b>                  | <b>30</b>   | <b>0,99</b>  | <b>0,72</b>   | <b>2,67</b>   | <b>21,24</b>   |
| 54-13хн                  | <b>Напиток из шиповника</b>                   | <b>200</b>  | <b>0,6</b>   | <b>0,2</b>    | <b>15,2</b>   | <b>65,3</b>    |
| пром.                    | <b>Пирожок с капустой</b>                     | <b>100</b>  | <b>6,8</b>   | <b>63</b>     | <b>38</b>     | <b>236</b>     |
| пром.                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                         | <b>70</b>   | <b>5,32</b>  | <b>0,56</b>   | <b>34,44</b>  | <b>163,66</b>  |
| пром.                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                   | <b>40</b>   | <b>3,04</b>  | <b>0,32</b>   | <b>19,68</b>  | <b>93,52</b>   |
| <b>Итого обед:</b>       |   | <b>1080</b> | <b>44,58</b> | <b>96,46</b>  | <b>179,23</b> | <b>1256,39</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |   |             |              |               |               |                |
| пром.                    | <b>Выпечка (слойка с сыром)</b>               | <b>100</b>  | <b>12,3</b>  | <b>16,5</b>   | <b>43,7</b>   | <b>376</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>13,9</b>  | <b>17,3</b>   | <b>78,6</b>   | <b>532,5</b>   |
| <b>Итого за 7-й день</b> |   |             | <b>58,48</b> | <b>113,76</b> | <b>257,83</b> | <b>1788,89</b> |
| <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>     |   |             |              |               |               |                |
| <b>ДЕНЬ 8</b>            |   |             |              |               |               |                |
| <b>ОБЕД</b>              |   |             |              |               |               |                |
| 54-2з                    | <b>Овощи (нарезка) на выбор</b>               | <b>100</b>  | <b>0,83</b>  | <b>0,1</b>    | <b>1,42</b>   | <b>20</b>      |
|                          | огурец свежий или соленый                     |             |              |               |               |                |
|                          | помидор свежий или соленый                    |             |              |               |               |                |
|                          | перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв. |             |              |               |               |                |
| 54-23с                   | <b>Свекольник с мясом говядины</b>            | <b>250</b>  | <b>7,88</b>  | <b>5,38</b>   | <b>14,13</b>  | <b>235,87</b>  |
|                          | мясо говядины                                 | <b>10</b>   | <b>2,25</b>  | <b>1,95</b>   | <b>0,02</b>   | <b>26,68</b>   |
| 54-11р                   | <b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>        | <b>100</b>  | <b>13,71</b> | <b>7,43</b>   | <b>6,29</b>   | <b>314,6</b>   |
| 125-2011                 | <b>Картофель отварной</b>                     | <b>180</b>  | <b>3,46</b>  | <b>6,98</b>   | <b>24,65</b>  | <b>112</b>     |
|                          | масло сливочное                               | <b>5</b>    | <b>0,07</b>  | <b>3,16</b>   | <b>0,07</b>   | <b>29,11</b>   |
| 54-4хн                   | <b>Компот из изюма</b>                        | <b>200</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,1</b>    | <b>18,4</b>   | <b>75,8</b>    |
| пром.                    | <b>Булочка с сыром</b>                        | <b>100</b>  | <b>6,2</b>   | <b>25,6</b>   | <b>31,1</b>   | <b>379</b>     |
| пром.                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                         | <b>70</b>   | <b>5,32</b>  | <b>0,56</b>   | <b>34,44</b>  | <b>163,66</b>  |
| пром.                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                   | <b>40</b>   | <b>3,04</b>  | <b>0,32</b>   | <b>19,68</b>  | <b>93,52</b>   |
| <b>Итого обед:</b>       |   | <b>1055</b> | <b>43,16</b> | <b>51,58</b>  | <b>150,2</b>  | <b>1450,24</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |   |             |              |               |               |                |
| пром.                    | <b>Выпечка (слойка со сгущ.молоком)</b>       | <b>100</b>  | <b>8,2</b>   | <b>7,5</b>    | <b>51,6</b>   | <b>321</b>     |
| пром.                    | <b>Йогурт</b>                                 | <b>250</b>  | <b>8,85</b>  | <b>7,91</b>   | <b>14,26</b>  | <b>178,71</b>  |
| <b>Итого полдник:</b>    |   | <b>350</b>  | <b>17,05</b> | <b>15,41</b>  | <b>65,86</b>  | <b>499,71</b>  |
| <b>Итого за 8-й день</b> |   |             | <b>60,21</b> | <b>66,99</b>  | <b>216,06</b> | <b>1949,95</b> |
| <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>     |   |             |              |               |               |                |
| <b>ДЕНЬ 9</b>            |   |             |              |               |               |                |
| <b>ОБЕД</b>              |   |             |              |               |               |                |



|                      |  |             |              |              |               |                |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 54-2з                | <b>Овощи (нарезка) на выбор</b>  | 100         | 0,83         | 0,1          | 1,42          | 20             |
|                      | огурец свежий или соленый<br>помидор свежий или соленый<br>перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв. |             |              |              |               |                |
| 54-7с                | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы</b>   | 250         | 8,28         | 5,33         | 23,13         | 173,45         |
|                      | мясо курицы  | 10          | 2,3          | 1,7          | 0             | 24,4           |
| 54-9м                | <b>Жаркое по домашнему</b>   | 250         | 25,13        | 23,38        | 21,5          | 397,5          |
| 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>  | 70          | 5,32         | 0,56         | 34,44         | 163,66         |
| пром.                | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 93,52          |
|                      | <b>Итого обед:</b>   | <b>1020</b> | <b>51,7</b>  | <b>35,79</b> | <b>178,57</b> | <b>1212,03</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>       |  |             |              |              |               |                |
| пром.                | <b>Выпечка (пирожок с капустой)</b>  | 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>60,1</b>  | <b>99,59</b> | <b>251,47</b> | <b>1604,53</b> |
| <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b> |  |             |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 10</b>       |  |             |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>          |  |             |              |              |               |                |
| 54-2з                | <b>Овощи (нарезка) на выбор</b>  | 100         | 0,83         | 0,1          | 1,42          | 20             |
|                      | огурец свежий или соленый<br>помидор свежий или соленый<br>перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв. |             |              |              |               |                |
| 54-3с                | <b>Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной</b>  | 250         | 7,79         | 8,86         | 17,03         | 178,8          |
|                      | мясо говядины  | 10          | 2,25         | 1,95         | 0,02          | 26,68          |
|                      | сметана  | 5           | 0,12         | 0,66         | 0,16          | 7,08           |
| 54-31м               | <b>Оладьи из печени</b>  | 100         | 17,5         | 24,75        | 21,25         | 280,91         |
| 54-6г                | <b>Рис отварной</b>  | 180         | 4,44         | 5,76         | 43,79         | 244,2          |
| 54-1соус             | <b>Соус сметанный</b>  | 30          | 0,45         | 2,46         | 0,96          | 27,87          |
| 54-1хн               | <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>  | 70          | 5,32         | 0,56         | 34,44         | 163,66         |
| пром.                | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 93,52          |
|                      | <b>Итого обед:</b>   | <b>1085</b> | <b>46,44</b> | <b>58,32</b> | <b>184,15</b> | <b>1358,72</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>       |  |             |              |              |               |                |
| пром.                | <b>Выпечка (круассан с повидлом)</b>   | 100         | 5,8          | 12,2         | 54,5          | 277            |
| пром.                | <b>Йогурт</b>  | 250         | 8,85         | 7,91         | 14,26         | 178,71         |
|                      | <b>Итого полдник:</b>  | <b>350</b>  | <b>14,65</b> | <b>20,11</b> | <b>68,76</b>  | <b>455,71</b>  |
|                      | <b>Итого за 10-й день</b>  |             | <b>61,09</b> | <b>78,43</b> | <b>252,91</b> | <b>1814,43</b> |
| <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b> |  |             |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 11</b>       |  |             |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>          |  |             |              |              |               |                |
| 54-2з                | <b>Овощи (нарезка) на выбор</b>  | 100         | 0,83         | 0,1          | 1,42          | 20             |
|                      | огурец свежий или соленый<br>помидор свежий или соленый<br>перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв. |             |              |              |               |                |
| 54-10с               | <b>Суп крестьянский с крупой (перловая)</b>  | 250         | 6,4          | 7,23         | 13,45         | 144,48         |



|                      |  |             |              |               |               |                |
|----------------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| 293-2015             | Курица запеченная                                      | 100         | 11,36        | 15,9          | 7,07          | 216,88         |
| 54-1г                | Макаронны отварные                                     | 180         | 6,48         | 5,88          | 39,36         | 236,16         |
| 54-1соус             | Соус сметанный   | 30          | 0,45         | 2,46          | 0,96          | 27,87          |
| 54-32хн              | Компот из свежих яблок                                 | 200         | 0,15         | 0,14          | 9,93          | 41,5           |
| пром.                | Слойка со сгущ.молоком                                 | 100         | 8,2          | 7,5           | 51,6          | 321            |
| пром.                | Хлеб пшеничный   | 70          | 5,32         | 0,56          | 34,44         | 163,66         |
| пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 93,52          |
|                      | <b>Итого обед:</b>                                     | <b>1070</b> | <b>42,23</b> | <b>40,09</b>  | <b>177,91</b> | <b>1265,07</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 11-й день</b>                              |             | <b>50,63</b> | <b>103,89</b> | <b>250,81</b> | <b>1657,57</b> |
| <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b> |  |             |              |               |               |                |
| <b>ДЕНЬ 12</b>       |  |             |              |               |               |                |
| <b>ОБЕД</b>          |  |             |              |               |               |                |
| 54-2з                | 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          | 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-рец.02            | Кисель из концентрата плодовых и ягодных               | 200         | 0,31         | 0             | 39,4          | 160            |
| пром.                | Слойка с брусникой                                     | 100         | 4,1          | 12,2          | 44,2          | 298            |
| пром.                | Хлеб пшеничный   | 70          | 5,32         | 0,56          | 34,44         | 163,66         |
| пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 93,52          |
|                      | <b>Итого обед:</b>                                     | <b>1065</b> | <b>49,31</b> | <b>56,02</b>  | <b>203,41</b> | <b>1394,15</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>       |  |             |              |               |               |                |
| пром.                | Выпечка (Булочка с корицей)                            | 100         | 6,5          | 4,2           | 67,3          | 293            |
| пром.                | Йогурт   | 250         | 8,85         | 7,91          | 14,26         | 178,71         |
|                      | <b>Итого полдник:</b>                                  | <b>350</b>  | <b>15,35</b> | <b>12,11</b>  | <b>81,56</b>  | <b>471,71</b>  |
|                      | <b>Итого за 12-й день</b>                              |             | <b>64,66</b> | <b>68,13</b>  | <b>284,97</b> | <b>1865,86</b> |
| <b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b> |  |             |              |               |               |                |
| <b>ДЕНЬ 13</b>       |  |             |              |               |               |                |
| <b>ОБЕД</b>          |  |             |              |               |               |                |
| 54-2з                | 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.          |             |              |               |               |                |
| 54-2з                | 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           |
| 54-22м               | Рагу из курицы   | 250         | 26,13        | 8,75          | 22            | 271,75         |
| 54-1хн               | Компот из сухофруктов                                  | 200         | 0,5          | 0             | 19,8          | 81             |
| пром.                | Слойка с повидлом                                      | 100         | 6,7          | 13,8          | 4,9           | 340,5          |
| пром.                | Хлеб пшеничный   | 70          | 5,32         | 0,56          | 34,44         | 163,66         |



|                      |   |             |              |              |               |                |
|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 93,52          |
|                      | <b>Итого обед:</b>                              | <b>1025</b> | <b>52,6</b>  | <b>34,19</b> | <b>115,07</b> | <b>1166,09</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>       |   |             |              |              |               |                |
| пром.                | Выпечка (пирожок с картошкой)                   | 100         | 4,2          | 12,9         | 25,6          | 235            |
| пром.                | Сок фруктовый                                   | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 86             |
| пром.                | Фрукты  | 150         | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5           |
|                      | <b>Итого полдник:</b>                           | <b>450</b>  | <b>5,8</b>   | <b>13,7</b>  | <b>60,5</b>   | <b>391,5</b>   |
|                      | <b>Итого за 13-й день</b>                       |             | <b>58,4</b>  | <b>47,89</b> | <b>175,57</b> | <b>1557,59</b> |
| <b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b> |   |             |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 14</b>       |   |             |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>          |   |             |              |              |               |                |
| 54-2з                | Овощи (нарезка) на выбор                        | 100         | 0,83         | 0,1          | 1,42          | 20             |
|                      | огурец свежий или соленый                       |             |              |              |               |                |
|                      | помидор свежий или соленый                      |             |              |              |               |                |
|                      | перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.   |             |              |              |               |                |
| 54-17с               | Суп из овощей                                   | 250         | 1,78         | 4,65         | 10,1          | 89             |
| 54-8м                | Тефтели мясные                                  | 100         | 13,67        | 11,83        | 8,33          | 195,17         |
| 54-4г                | Каша гречневая рассыпчатая                      | 180         | 9,96         | 7,56         | 43,2          | 280,44         |
| 54-3 соуc            | Соус красный основной                           | 30          | 0,99         | 0,72         | 2,67          | 21,24          |
| 83-рец.02            | Кисель из концентрата плодовых и ягодных        | 200         | 0,31         | 0            | 39,4          | 160            |
| пром.                | Булочка с корицей                               | 100         | 6,5          | 4,2          | 67,3          | 293            |
| пром.                | Хлеб пшеничный                                  | 70          | 5,32         | 0,56         | 34,44         | 163,66         |
| пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 93,52          |
|                      | <b>Итого обед:</b>                              | <b>1070</b> | <b>42,4</b>  | <b>29,94</b> | <b>226,54</b> | <b>1316,03</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>       |   |             |              |              |               |                |
| пром.                | Слойка со сгущ.молоком                          | 100         | 8,2          | 7,5          | 51,6          | 321            |
| пром.                | Йогурт  | 250         | 8,85         | 7,91         | 14,26         | 178,71         |
|                      | <b>Итого полдник:</b>                           | <b>350</b>  | <b>17,05</b> | <b>15,41</b> | <b>65,86</b>  | <b>499,71</b>  |
|                      | <b>Итого за 14-й день</b>                       |             | <b>59,45</b> | <b>45,35</b> | <b>292,4</b>  | <b>1815,74</b> |
| <b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b> |   |             |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 15</b>       |   |             |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>          |   |             |              |              |               |                |
| 54-2з                | Овощи (нарезка) на выбор                        | 100         | 0,83         | 0,1          | 1,42          | 20             |
|                      | огурец свежий или соленый                       |             |              |              |               |                |
|                      | помидор свежий или соленый                      |             |              |              |               |                |
|                      | перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.   |             |              |              |               |                |
| 54-2с                | Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины | 250         | 7,65         | 9,19         | 7,13          | 141,98         |
|                      | мясо говядины                                   | 10          | 2,25         | 1,95         | 0,02          | 26,68          |
|                      | сметана   | 5           | 0,12         | 0,66         | 0,16          | 7,08           |
| 54-4м                | Котлета мясная                                  | 100         | 18,26        | 17,47        | 16,53         | 295,07         |
| 54-11г               | Картофельное пюре                               | 180         | 3,84         | 6,24         | 23,76         | 167,28         |
| 331-2011             | Соус сметанный с томатом                        | 30          | 0,53         | 1,5          | 2,11          | 24,03          |
| 54-4хн               | Компот из изюма                                 | 200         | 0,4          | 0,1          | 18,4          | 75,8           |
| пром.                | Круассан с повидлом                             | 100         | 5,8          | 12,2         | 54,5          | 277            |
| пром.                | Хлеб пшеничный                                  | 70          | 5,32         | 0,56         | 34,44         | 163,66         |
| пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 93,52          |
|                      | <b>Итого обед:</b>                              | <b>1085</b> | <b>48,04</b> | <b>50,29</b> | <b>178,15</b> | <b>981,34</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             |







|                         |   |             |              |              |               |                |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                         | перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв. |             |              |              |               |                |
| 54-2з                   | Суп картофельный с горохом и курицей          | 250         | 10,18        | 7,6          | 20,35         | 190,38         |
|                         | мясо курицы                                   | 10          | 2,3          | 1,7          | 0             | 24,4           |
| 54-3р                   | Котлета рыбная                                | 100         | 14,2         | 2,6          | 8,6           | 114,2          |
| 54-6г                   | Рис отварной                                  | 180         | 4,44         | 5,76         | 43,79         | 244,2          |
| 331-2011                | Соус сметанный с томатом                      | 30          | 0,53         | 1,5          | 2,11          | 24,03          |
| 54-13хн                 | Напиток из шиповника                          | 200         | 0,6          | 0,2          | 15,2          | 65,3           |
| пром.                   | Слойка с брусникой                            | 100         | 4,1          | 12,2         | 44,2          | 298            |
| пром.                   | Хлеб пшеничный                                | 70          | 5,32         | 0,56         | 34,44         | 163,66         |
| пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 93,52          |
|                         | <b>Итого обед:</b>                            | <b>1080</b> | <b>45,54</b> | <b>32,54</b> | <b>189,79</b> | <b>1237,69</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>          |   |             |              |              |               |                |
| пром.                   | Выпечка (пирожок с повидлом)                  | 100         | 5,8          | 12,2         | 54,5          | 277            |
| пром.                   | Йогурт  | 250         | 8,85         | 7,91         | 14,26         | 178,71         |
|                         | <b>Итого полдник:</b>                         | <b>350</b>  | <b>14,65</b> | <b>20,11</b> | <b>68,76</b>  | <b>455,71</b>  |
|                         | <b>Итого за 18-й день</b>                     |             | <b>60,19</b> | <b>52,65</b> | <b>258,55</b> | <b>1693,4</b>  |
| <b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b> |   |             |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 19</b>          |   |             |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>             |   |             |              |              |               |                |
| 54-2з                   | 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. |             |              |              |               |                |
| 54-18с                  | Суп картофельный с ламинарией и яйцом         | 250         | 1,88         | 7,88         | 11,9          | 121,01         |
|                         | яйцо 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                   | Макаронные 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.                   | Слойка с повидлом                             | 100         | 6,7          | 13,8         | 4,9           | 340,5          |
| пром.                   | Хлеб пшеничный                                | 70          | 5,32         | 0,56         | 34,44         | 163,66         |
| пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 93,52          |
|                         | <b>Итого обед:</b>                            | <b>1080</b> | <b>44,48</b> | <b>47,26</b> | <b>146,13</b> | <b>1360,89</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>50,28</b> | <b>60,96</b> | <b>206,63</b> | <b>1752,39</b> |
| <b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b> |   |             |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 20</b>          |   |             |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>             |   |             |              |              |               |                |
| 54-2з                   | 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. |             |              |              |               |                |
| 54-23с                  | Свекольник с мясом говядины                   | 250         | 7,88         | 5,38         | 14,13         | 235,87         |
|                         | мясо говядины                                 | 10          | 2,25         | 1,95         | 0,02          | 26,68          |
| 54-12р                  | Рыба, запеченная с сыром и луком              | 100         | 16,13        | 11,13        | 2,88          | 175,25         |
| 125-2011                | Картофель отварной                            | 180         | 3,46         | 6,98         | 24,65         | 185            |



|                         |  |             |              |               |               |                |
|-------------------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|                         | 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   | 70          | 5,32         | 0,56          | 34,44         | 163,66         |
| пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 93,52          |
|                         | <b>Итого обед:</b>                                     | <b>1055</b> | <b>46,18</b> | <b>92,68</b>  | <b>153,69</b> | <b>1240,89</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>          |  |             |              |               |               |                |
| пром.                   | Выпечка (слойка со сгущ.молоком)                       | 100         | 8,2          | 7,5           | 51,6          | 321            |
| пром.                   | Йогурт   | 250         | 8,85         | 7,91          | 14,26         | 178,71         |
|                         | <b>Итого полдник:</b>                                  | <b>350</b>  | <b>17,05</b> | <b>15,41</b>  | <b>65,86</b>  | <b>499,71</b>  |
|                         | <b>Итого за 20-й день</b>                              |             | <b>63,23</b> | <b>108,09</b> | <b>219,55</b> | <b>1740,6</b>  |
| <b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b> |  |             |              |               |               |                |
| <b>ДЕНЬ 21</b>          |  |             |              |               |               |                |
| <b>ОБЕД</b>             |  |             |              |               |               |                |
| 54-2з                   | 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.          |             |              |               |               |                |
| 54-10с                  | Суп крестьянский с крупой (перловая)                   | 250         | 6,4          | 7,23          | 13,45         | 144,48         |
| 54-5м                   | Биточки рубленые из филе куриного                      | 100         | 19,2         | 4,27          | 13,47         | 168,53         |
| 54-6г                   | Рис отварной   | 180         | 4,44         | 5,76          | 43,79         | 244,2          |
| 54-1соус                | Соус сметанный   | 30          | 0,45         | 2,46          | 0,96          | 27,87          |
| 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   | 70          | 5,32         | 0,56          | 34,44         | 163,66         |
| пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 93,52          |
|                         | <b>Итого обед:</b>                                     | <b>1070</b> | <b>46,03</b> | <b>46,44</b>  | <b>168,24</b> | <b>1282,76</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>51,83</b> | <b>60,14</b>  | <b>228,74</b> | <b>1674,26</b> |
| <b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b> |  |             |              |               |               |                |
| <b>ДЕНЬ 22</b>          |  |             |              |               |               |                |
| <b>ОБЕД</b>             |  |             |              |               |               |                |
| 54-2з                   | 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.          |             |              |               |               |                |
| 54-3с                   | Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной | 250         | 7,79         | 8,86          | 17,03         | 178,8          |
|                         | мясо говядины  | 10          | 2,25         | 1,95          | 0,02          | 26,68          |
|                         | сметана  | 5           | 0,12         | 0,66          | 0,16          | 7,08           |
| 54-18м                  | Печень по-строгановски                                 | 100         | 16,75        | 15,75         | 6,63          | 236,5          |
| 54-4г                   | Каша гречневая рассыпчатая                             | 180         | 9,96         | 7,56          | 43,2          | 280,44         |
| 54-1хн                  | Компот из сухофруктов                                  | 200         | 0,5          | 0             | 19,8          | 81             |
| пром.                   | Булочка с корицей                                      | 100         | 6,5          | 4,2           | 67,3          | 293            |
| пром.                   | Хлеб пшеничный   | 70          | 5,32         | 0,56          | 34,44         | 163,66         |
| пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 93,52          |



|                                   |  |             |                |                |                |                 |
|-----------------------------------|--|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| <b>Итого обед:</b>                |  | <b>1055</b> | <b>53,06</b>   | <b>39,96</b>   | <b>209,68</b>  | <b>1380,68</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |  |             |                |                |                |                 |
| пром.                             | <b>Выпечка (круассан с повидлом)</b>                           | <b>100</b>  | <b>5,8</b>     | <b>12,2</b>    | <b>54,5</b>    | <b>277</b>      |
| пром.                             | <b>Йогурт</b>  | <b>250</b>  | <b>8,85</b>    | <b>7,91</b>    | <b>14,26</b>   | <b>178,71</b>   |
| <b>Итого полдник:</b>             |  | <b>350</b>  | <b>14,65</b>   | <b>20,11</b>   | <b>68,76</b>   | <b>455,71</b>   |
| <b>Итого за 22-й день</b>         |  |             | <b>67,71</b>   | <b>60,07</b>   | <b>278,44</b>  | <b>1836,39</b>  |
| <b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>           |  |             |                |                |                |                 |
| <b>ДЕНЬ 23</b>                    |  |             |                |                |                |                 |
| <b>ОБЕД</b>                       |  |             |                |                |                |                 |
| 54-2з                             | <b>Овощи (нарезка) на выбор</b>                                | <b>100</b>  | <b>0,83</b>    | <b>0,1</b>     | <b>1,42</b>    | <b>20</b>       |
|                                   | огурец свежий или соленый                                      |             |                |                |                |                 |
|                                   | помидор свежий или соленый                                     |             |                |                |                |                 |
|                                   | перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.                  |             |                |                |                |                 |
| 54-7с                             | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы</b> | <b>250</b>  | <b>8,28</b>    | <b>5,33</b>    | <b>23,13</b>   | <b>173,45</b>   |
|                                   | мясо курицы  | <b>10</b>   | <b>2,3</b>     | <b>1,7</b>     | <b>0</b>       | <b>24,4</b>     |
| 54-9м                             | <b>Жаркое по домашнему</b>                                     | <b>250</b>  | <b>25,13</b>   | <b>23,38</b>   | <b>21,5</b>    | <b>397,5</b>    |
| 83-оп                             | <b>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</b>                | <b>200</b>  | <b>0,31</b>    | <b>0</b>       | <b>39,4</b>    | <b>160</b>      |
| пром.                             | <b>Слойка со сгущ.молоком</b>                                  | <b>100</b>  | <b>8,2</b>     | <b>7,5</b>     | <b>51,6</b>    | <b>321</b>      |
| пром.                             | <b>Хлеб пшеничный</b>  | <b>70</b>   | <b>5,32</b>    | <b>0,56</b>    | <b>34,44</b>   | <b>163,66</b>   |
| пром.                             | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                    | <b>40</b>   | <b>3,04</b>    | <b>0,32</b>    | <b>19,68</b>   | <b>93,52</b>    |
| <b>Итого обед:</b>                |  | <b>1020</b> | <b>53,41</b>   | <b>38,89</b>   | <b>191,17</b>  | <b>1353,53</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |  |             |                |                |                |                 |
| пром.                             | <b>Выпечка (пирожок с капустой)</b>                            | <b>100</b>  | <b>4,2</b>     | <b>12,9</b>    | <b>25,6</b>    | <b>235</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>5,8</b>     | <b>13,7</b>    | <b>60,5</b>    | <b>391,5</b>    |
| <b>Итого за 23-й день</b>         |  |             | <b>59,21</b>   | <b>52,59</b>   | <b>251,67</b>  | <b>1745,03</b>  |
| <b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>           |  |             |                |                |                |                 |
| <b>ДЕНЬ 24</b>                    |  |             |                |                |                |                 |
| <b>ОБЕД</b>                       |  |             |                |                |                |                 |
| 54-2з                             | <b>Овощи (нарезка) на выбор</b>                                | <b>100</b>  | <b>0,83</b>    | <b>0,1</b>     | <b>1,42</b>    | <b>20</b>       |
|                                   | огурец свежий или соленый                                      |             |                |                |                |                 |
|                                   | помидор свежий или соленый                                     |             |                |                |                |                 |
|                                   | перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.                  |             |                |                |                |                 |
| 54-5с                             | <b>Суп из овощей с фрикадельками мясными</b>                   | <b>250</b>  | <b>10,8</b>    | <b>7,58</b>    | <b>17,4</b>    | <b>180,28</b>   |
|                                   | фрикадельки мясные   | <b>25</b>   |                |                |                |                 |
| 54-22м                            | <b>Рагу из курицы</b>  | <b>250</b>  | <b>26,13</b>   | <b>8,75</b>    | <b>22</b>      | <b>271,75</b>   |
| 54-32хн                           | <b>Компот из свежих яблок</b>                                  | <b>200</b>  | <b>0,15</b>    | <b>0,14</b>    | <b>9,93</b>    | <b>41,5</b>     |
| пром.                             | <b>Слойка с брусникой</b>                                      | <b>100</b>  | <b>4,1</b>     | <b>12,2</b>    | <b>44,2</b>    | <b>298</b>      |
| пром.                             | <b>Хлеб пшеничный</b>  | <b>70</b>   | <b>5,32</b>    | <b>0,56</b>    | <b>34,44</b>   | <b>163,66</b>   |
| пром.                             | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                    | <b>40</b>   | <b>3,04</b>    | <b>0,32</b>    | <b>19,68</b>   | <b>93,52</b>    |
| <b>Итого обед:</b>                |  | <b>1035</b> | <b>50,37</b>   | <b>29,65</b>   | <b>149,07</b>  | <b>1068,71</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |  |             |                |                |                |                 |
| пром.                             | <b>Выпечка (булочка с корицей)</b>                             | <b>100</b>  | <b>6,5</b>     | <b>4,2</b>     | <b>67,3</b>    | <b>293</b>      |
| пром.                             | <b>Йогурт</b>  | <b>250</b>  | <b>8,85</b>    | <b>7,91</b>    | <b>14,26</b>   | <b>178,71</b>   |
| <b>Итого полдник:</b>             |  | <b>350</b>  | <b>15,35</b>   | <b>12,11</b>   | <b>81,56</b>   | <b>471,71</b>   |
| <b>Итого за 24-й день</b>         |  |             | <b>65,72</b>   | <b>41,76</b>   | <b>230,63</b>  | <b>1540,42</b>  |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |             | <b>1440,18</b> | <b>1569,97</b> | <b>5580,46</b> | <b>38424,89</b> |