Подписано цифровой подписью: Валуйских Татьяна Александровна
DN: c=RU, st=Сахалинская область, l=г. Южно-Сахалинск, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32 ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА, 1.2.643.100.3=120B303634353332039343530, 1.2.643.3.131.1.1=120C363530393032343230343831, email=tvaluiskikh@mail.ru, givenName=Татьяна Александровна, sn=Валуйских, cn=Валуйских Татьяна Александровна
Дата: 2024.08.30 18:13:06 +11'00'

Приложение №

к *от " " 2024 г.*

СОГЛАСОВАНО

МАОУ СОШ №32 г. Южно-Сахалинска

(наименование образовательное учреждения)

(руководитель образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Н.В. Сомова

Примерное 24-дневное меню

для учащихся с 7 до 11 лет (2-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 6,20, 8,13,32,34; МАОУ Гимназия №№ 3; МАОУ Лицей №№ 2; МБОУ СОШ №№ 1,4,14,16,18,22,23; МАОУ НОШ №21)

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 1					
	ЗАВТРАК					
54-16к	**Каша "Дружба"**	200	5	5,8	24,1	168,9
54-4в	**Кекс шоколадный**	50	2,6	12,83	35	306
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***517***	***12,36***	***19,11***	***101,52***	***641,2***
	ОБЕД					
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	**Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной**	230	7,24	7,55	11,64	150,86
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
293-2011	**Курица запеченная**	90	8,88	14,32	5,69	196,11
54-1г	**Макароны отварные**	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	**Соус сметанный**	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1хн	**Компот из сухофруктов**	200	0,5	0	19,8	81
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28

пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*860*	*32,11*	*32,21*	*116,04*	*903,01*
	Итого за 1-й день		44,47	51,32	217,56	1544,21
			ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ			
			ДЕНЬ 2			
			ЗАВТРАК			
54-11м	Плов (свинина постная)	150	11,48	11,03	28,95	261,23
70 рец.11г	Овощи натуральные соленые (огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	*584*	*17,1*	*12,13*	*86,62*	*500,13*
			ОБЕД			
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	Суп из овощей	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	Тефтели мясные	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соус	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*855*	*32,08*	*23,79*	*140,38*	*909,7*
	Итого за 2-й день		49,18	35,92	227	1409,83
			ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ			
			ДЕНЬ 3			
			ЗАВТРАК			
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	*560*	*16,86*	*10,78*	*84,12*	*503,7*
			ОБЕД			
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины	230	7,18	8,58	6,56	132,37
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-4м	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03

54-4хн	**Компот из изюма**	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***860***	***37,36***	***34,24***	***106,71***	***854,41***
	Итого за 3-й день		**54,22**	**45,02**	**190,83**	**1358,11**
		ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ				
		ДЕНЬ 4				
		ЗАВТРАК				
54-23м	**Биточки рубленные из филе куриного**	50	11,52	2,56	8,08	84,27
54-2з-	**Огурец свежий в нарезке**	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	**Соус сметанный**	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-4г	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн	**Чай с сахаром и лимоном**	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	68,97
	Итого завтрак:	***519***	***25,16***	***11,41***	***87,8***	***507,92***
		ОБЕД				
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	**Суп с горбушей**	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	**Жаркое по домашнему**	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	**Компот из свежих яблок**	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***780***	***34,77***	***23,02***	***83,71***	***685,74***
	Итого за 4-й день		**59,93**	**34,43**	**171,51**	**1193,66**
		ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ				
		ДЕНЬ 5				
		ЗАВТРАК				
54-4т	**Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком**	150	23,65	10,8	21,08	276,3
	молоко сгущенное	10	0,64	0,8	5,36	31,72
пром.	**Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л**	200	2,16	0,48	19,44	98
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***627***	***31,21***	***12,56***	***88,3***	***572,32***
		ОБЕД				
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	**Суп картофельный с горохом и курицей**	230	9,51	7,14	18,72	153,11
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-3р	**Котлета рыбная**	90	12,78	2,34	7,74	102,78

54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
331-2011	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*855*	*36,67*	*18,21*	*125,05*	*790,37*
	Итого за 5-й день		67,88	30,77	213,35	1362,69
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 6					
	ЗАВТРАК					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-4в/1	Круассан	70	2,21	2,53	44,65	333
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого завтрак:	*504*	*20,53*	*21,09*	*95,49*	*748,89*
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-6с	Суп картофельный с клецками	230	5,31	3,77	13,11	126,91
	клецки	23	0	3,5	19,7	35
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*803*	*34,05*	*15,05*	*115,34*	*681,56*
	Итого за 6-й день		54,58	36,14	210,83	1430,45
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 7					
	ЗАВТРАК					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3
54-4в/1	Кекс песочный с изюмом	50	2,6	12,83	35	204,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	*517*	*14,46*	*19,11*	*104,02*	*557,8*
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	230	1,38	6,95	10,93	111,34
	яйцо вареное	10	0,34	0,3	0,02	4,07
54-4м	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	280,47
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8

54-3 соус	**Соус красный основной**	**25**	0,83	0,6	2,23	17,7
54-13хн	**Напиток из шиповника**	**200**	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	**Хлеб пшеничный**	**60**	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**30**	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***855***	***32,32***	***29,45***	***121,19***	***896,93***
	Итого за 7-й день		**46,78**	**48,56**	**225,21**	**1454,73**
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ				
		ДЕНЬ 8				
		ЗАВТРАК				
54-12м	**Плов с курицей**	**150**	20,48	6,08	24,9	235,95
70 рец.11г	**Овощи натуральные соленые (огурец)**	**10**	0,16	0,02	0,35	1
пром.	**Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л**	**150**	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	**Чай с сахаром**	**200**	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	**7**	0	0	6,4	25,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	**40**	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***577***	***26***	***7,18***	***82,37***	***473,75***
		ОБЕД				
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	**60**	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый					

54-9м	**Жаркое по домашнему**	**200**	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	**Компот из свежих яблок с лимоном**	**200**	0,3	0,2	11,1	46,5
пром.	**Хлеб пшеничный**	**60**	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**30**	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***790***	***37,8***	***26,43***	***94,71***	***771,64***
	Итого за 9-й день		**53,8**	**44,51**	**200,6**	**1418,04**
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ				
		ДЕНЬ 10				
		ЗАВТРАК				
54-3г	**Макароны отварные с сыром**	**150**	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	**Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л**	**200**	2,16	0,48	19,44	98
54-23гн	**Какао с молоком**	**200**	4,6	3,6	12,6	100,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	**40**	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***610***	***19,22***	***11,36***	***90,16***	***545,6***
		ОБЕД				
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	**60**	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	**Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной**	**230**	7,32	8,28	15,66	192,93
	мясо говядины	**10**	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	**5**	0,12	0,66	0,16	7,08
54-31м	**Оладьи из печени**	**90**	15,75	22,27	19,12	252,82
54-6г	**Рис отварной**	**150**	3,7	4,8	36,5	208,7
54-1соус	**Соус сметанный**	**25**	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1хн	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,5	0	19,8	81
пром.	**Хлеб пшеничный**	**60**	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**30**	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***860***	***37,36***	***40,79***	***137,19***	***1013,69***
	Итого за 10-й день		**56,58**	**52,15**	**227,35**	**1559,29**
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ				
		ДЕНЬ 11				
		ЗАВТРАК				
54-8м	**Тефтели мясные**	**50**	6,83	5,92	4,17	97,58
54-4г	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**	8,3	6,3	36	233,7
331-2015	**Соус сметанный с томатом**	**25**	0,44	1,25	1,76	20,03
пром.	**Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л**	**150**	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	**Чай с сахаром**	**200**	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	**7**	0	0	6,4	25,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	**40**	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***642***	***20,93***	***14,55***	***99,05***	***588,11***
		ОБЕД				
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	**60**	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	**Суп крестьянский с крупой (перловая)**	**230**	5,89	6,65	12,37	132,92

293-2015	**Курица запеченная**	**90**	8,88	14,32	5,69	196,11
54-1г	**Макароны отварные**	**150**	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	**Соус сметанный**	**25**	0,38	2,05	0,8	23,73
54-32хн	**Компот из свежих яблок**	**200**	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	**Хлеб пшеничный**	**60**	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**30**	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***845***	***28,04***	***28,84***	***106,72***	***812,31***
	Итого за 11-й день		**48,97**	**43,39**	**205,77**	**1400,42**
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 12					
	ЗАВТРАК					
54-4т	**Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком**	**150**	23,65	10,8	21,08	403
пром.	молоко сгущенное	**15**	1,1	1,3	8,3	49,2
пром.	**Круассан**	**70**	2,21	2,53	44,65	333
54-2гн	**Чай с сахаром**	**200**	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	**7**	0	0	6,4	25,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	**40**	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***502***	***31,72***	***15,11***	***116,45***	***951,5***
	ОБЕД					
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	**60**	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	**Суп из овощей с фрикадельками мясными**	**230**	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	**23**	4	16,9	0,1	54,5
54-12р	**Рыба, запеченная с сыром и луком**	**90**	14,51	10,01	2,59	157,74
54-6г	**Рис отварной**	**150**	3,7	4,8	36,5	208,7
83-рец.02	**Кисель из концентрата плодовых и ягодных**	**200**	0,31	0	39,4	160
пром.	**Хлеб пшеничный**	**60**	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**30**	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***843***	***39,8***	***39,46***	***139,73***	***968,04***
	Итого за 12-й день		**71,52**	**54,57**	**256,18**	**1919,54**
	ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 13					
	ЗАВТРАК					
54-16к	**Каша "Дружба"**	**200**	5	5,8	24,1	168,9
54-4в/1	**Кекс шоколадный**	**50**	2,6	12,83	35	306
54-2гн	**Чай с сахаром**	**200**	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	**7**	0	0	6,4	25,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	**40**	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***517***	***12,36***	***19,11***	***101,52***	***641,2***
	ОБЕД					
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	**60**	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	**мясом говядины и сметаной**	**230**	7,24	7,55	11,64	150,86

	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-22м	**Рагу из курицы**	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	**Компот из сухофруктов**	200	0,5	0	19,8	81
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***795***	***38,35***	***17,94***	***94,35***	***704,27***
	Итого за 13-й день		**50,71**	**37,05**	**195,87**	**1345,47**
		ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ				
		ДЕНЬ 14				
		ЗАВТРАК				
54-11м	**Плов (свинина постная)**	150	11,48	11,03	28,95	261,23
70 рец.11г	**Овощи натуральные соленые (огурец)**	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	**Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л**	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-3гн	**Чай с сахаром и лимоном**	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***584***	***17,1***	***12,13***	***86,62***	***500,13***
		ОБЕД				
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	**Суп из овощей**	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	**Тефтели мясные**	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соус	**Соус красный основной**	25	0,83	0,6	2,23	17,7
83-рец.02	**Кисель из концентрата плодовых и ягодных**	200	0,31	0	39,4	160
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***855***	***32,08***	***23,79***	***140,38***	***909,7***
	Итого за 14-й день		**49,18**	**35,92**	**227**	**1409,83**
		ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ				
		ДЕНЬ 15				
		ЗАВТРАК				
54-3г	**Макароны отварные с сыром**	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	**Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л**	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-23гн	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,8	2,9	11,3	86
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***560***	***16,86***	***10,78***	***84,12***	***503,7***
		ОБЕД				
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	**Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины**	230	7,18	8,58	6,56	132,37

	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-4м	**Котлета мясная**	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	**Картофельное пюре**	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	**Соус сметанный с томатом**	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4хн	**Компот из изюма**	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***860***	***37,36***	***34,24***	***106,71***	***854,41***
	Итого за 15-й день		**54,22**	**45,02**	**190,83**	**1358,11**
		ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ				
		ДЕНЬ 16				
		ЗАВТРАК				
54-23м	**Биточки рубленные из филе куриного**	50	11,52	2,56	8,08	84,27
54-2з-	**Огурец свежий в нарезке**	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	**Соус сметанный**	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-4г	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн	**Чай с сахаром и лимоном**	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	68,97
	Итого завтрак:	***519***	***25,16***	***11,41***	***87,8***	***507,92***
		ОБЕД				
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	**Суп с горбушей**	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	**Жаркое по домашнему**	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	**Компот из свежих яблок**	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***780***	***34,77***	***23,02***	***83,71***	***685,74***
	Итого за 16-й день		**59,93**	**34,43**	**171,51**	**1193,66**
		ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ				
		ДЕНЬ 17				
		ЗАВТРАК				
54-1о-	**Омлет натуральный**	150	12,7	18	3,3	225,5
пром.	**Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л**	200	2,16	0,48	19,44	98
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***617***	***19,62***	***18,96***	***65,16***	***489,8***
		ОБЕД				
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый					

	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-6с	**Суп картофельный с клецками**	230	5,31	3,77	13,11	107,57
	клецки	23	0	3,5	19,7	35
54-18м	**Печень по-строгановски**	90	15,08	14,18	5,96	212,85
54-1г	**Макароны отварные**	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн-2	**Компот из сухофруктов**	200	0,5	0	19,8	81
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***843***	***33,63***	***27,13***	***136,5***	***854,47***
	Итого за 17-й день		**53,25**	**46,09**	**201,66**	**1344,27**
		ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ				
		ДЕНЬ 18				
		ЗАВТРАК				
54-4т	**Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком**	150	23,65	10,8	21,08	403
пром.	молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49,2
пром.	**Круассан**	70	2,21	2,53	44,65	333
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***502***	***31,72***	***15,11***	***116,45***	***951,5***
		ОБЕД				
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	**Суп картофельный с горохом и курицей**	230	9,51	7,14	18,72	153,11
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-3р	**Котлета рыбная**	90	12,78	2,34	7,74	102,78
54-6г	**Рис отварной**	150	3,7	4,8	36,5	203,5
331-2011	**Соус сметанный с томатом**	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-13хн	**Напиток из шиповника**	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***855***	***36,67***	***18,21***	***125,05***	***790,37***
	Итого за 18-й день		**68,39**	**33,32**	**241,5**	**1741,87**
		ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ				
		ДЕНЬ 19				
		ЗАВТРАК				
54-20к	**Каша жидкая молочная гречневая**	200	7,1	5,8	26,6	187,3
54-4в/1	**Кекс песочный с изюмом**	50	2,6	12,83	35	204,2
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***517***	***14,46***	***19,11***	***104,02***	***557,8***
		ОБЕД				
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					

	помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	**Суп картофельный с ламинарией и яйцом**	230	1,38	6,95	10,93	111,34
	яйцо вареное	10	0,34	0,3	0,02	4,07
54-4м	**Котлета мясная**	90	16,43	15,72	14,88	280,47
54-1г	**Макароны отварные**	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3 соус	**Соус красный основной**	25	0,83	0,6	2,23	17,7
54-13хн	**Напиток из шиповника**	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***855***	***32,32***	***29,45***	***121,19***	***896,93***
	Итого за 19-й день		**46,78**	**48,56**	**225,21**	**1454,73**
	ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 20					
	ЗАВТРАК					
54-12м	**Плов с курицей**	150	20,48	6,08	24,9	235,95
70 рец.11г	**Овощи натуральные соленые (огурец)**	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	**Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л**	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***577***	***26***	***7,18***	***82,37***	***473,75***
	ОБЕД					
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	**Свекольник с мясом говядины**	230	7,25	4,95	13	217
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-12р	**Рыба, запеченная с сыром и луком**	90	14,51	10,01	2,59	157,74
125-2011	**Картофель отварной**	150	2,88	5,85	20,65	112
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	**Компот из изюма**	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***835***	***34,7***	***26,8***	***99,86***	***839,58***
	Итого за 20-й день		**60,7**	**33,98**	**182,23**	**1313,33**
	ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 21					
	ЗАВТРАК					
54-13к-	**Каша вязкая молочная пшеничная**	200	8,2	9,2	38,6	270,3
пром.	**Пирожок слоеный с начинкой**	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-2гн	**Чай с шиповником и сахаром**	200	0,3	0,1	7,4	28,8
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***527***	***16***	***18,08***	***105,89***	***646,4***
	ОБЕД					
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12

	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	**Суп крестьянский с крупой (перловая)**	230	5,89	6,65	12,37	81,88
54-5м	**Биточки рубленные из филе куриного**	90	17,28	3,84	12,12	151,68
54-6г	**Рис отварной**	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-1соус	**Соус сметанный**	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-32хн	**Компот из свежих яблок**	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***845***	***34,74***	***18,26***	***116,85***	***728,24***
	Итого за 21-й день		**50,74**	**36,34**	**222,74**	**1374,64**
	ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 22					
	ЗАВТРАК					
54-3г	**Макароны отварные с сыром**	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	**Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л**	200	2,16	0,48	19,44	98
54-23гн	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,8	2,9	11,3	86
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***610***	***18,42***	***10,66***	***88,86***	***531,2***
	ОБЕД					
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	**Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной**	230	7,32	8,28	15,66	192,93
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-18м	**Печень по-строгановски**	90	15,08	14,18	5,96	212,85
54-4г	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	8,3	6,3	36	233,7
54-1хн	**Компот из сухофруктов**	200	0,5	0	19,8	81
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***835***	***40,91***	***32,15***	***122,73***	***975,49***
	Итого за 22-й день		**59,33**	**42,81**	**211,59**	**1506,69**
	ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 23					
	ЗАВТРАК					
54-8м	**Тефтели мясные**	50	6,83	5,92	4,17	97,58
54-4г	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	8,3	6,3	36	233,7
331-2015	**Соус сметанный с томатом**	25	0,44	1,25	1,76	20,03
пром.	**Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л**	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	***642***	***20,93***	***14,55***	***99,05***	***588,11***
	ОБЕД					

54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-7с	**Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы**	230	7,76	5,05	21,28	161,49
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9м	**Жаркое по домашнему**	200	20,1	18,7	17,2	318
83-оп	**Кисель из концентрата плодовых и ягодных**	200	0,31	0	39,4	160
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***790***	***37,81***	***26,23***	***123,01***	***885,14***
	Итого за 23-й день		**58,74**	**40,78**	**222,06**	**1473,25**
	ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 24					
	ЗАВТРАК					
54-1о	**Омлет натуральный**	150	12,7	18	3,3	225,5
54-4в/1	**Круассан**	70	2,21	2,53	44,65	333
54-3гн	**Чай с сахаром и лимоном**	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	**Хлеб пшеничный**	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого завтрак:	***504***	***20,53***	***21,09***	***95,49***	***748,89***
	ОБЕД					
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	**Суп из овощей с фрикадельками мясными**	230	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	23	4	16,9	0,1	54,5
54-22м	**Рагу из курицы**	200	20,9	7	17,6	217,4
54-32хн	**Компот из свежих яблок**	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***803***	***42,33***	***31,79***	***88,77***	***700,5***
	Итого за 24-й день		**62,86**	**52,88**	**184,26**	**1449,39**
	Среднее значение за период		**60,97**	**45,21**	**227,63**	**1567,57**