

СОГЛАСОВАНО

*Иванусова З.А.* Южно-Сахалинск

(наименование образовательного учреждения)

(руководитель образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

СОМОВА

Наталья

Валерьевна

Н.В. Сомова

### Примерное 24-дневное меню

для учащихся 7-11 лет, находящихся в группе продленного дня (2-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска

№ рецептур ы	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	<b>Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной</b>	230	7,24	7,55	11,64	150,86
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
293-2011	<b>Курица запеченная</b>	90	8,88	14,32	5,69	196,11
54-1г	<b>Макароны отварные</b>	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>32,11</b>	<b>32,21</b>	<b>116,04</b>	<b>903,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с картофелем)</b>	75	3,79	2,34	23,28	176,25
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	200	2,7	1,5	11,3	70
	<b>Итого полдник:</b>	<b>275</b>	<b>6,49</b>	<b>3,84</b>	<b>34,58</b>	<b>246,25</b>
	<b>Итого за 1-й день</b>		<b>38,6</b>	<b>36,05</b>	<b>150,62</b>	<b>1149,26</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					

	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	<b>Суп из овощей</b>	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	<b>Тефтели мясные</b>	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	25	0,83	0,6	2,23	17,7
83-рец.02	<b>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</b>	200	0,31	0	39,4	160
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>855</b>	<b>32,08</b>	<b>23,79</b>	<b>140,38</b>	<b>909,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (слойка со сгущ.молоком)</b>	70	5,74	5,25	36,12	224,7
пром.	<b>Молоко</b>	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Итого полдник:</b>	<b>270</b>	<b>11,74</b>	<b>11,65</b>	<b>45,52</b>	<b>344,7</b>
	<b>Итого за 2-й день</b>		<b>43,82</b>	<b>35,44</b>	<b>185,9</b>	<b>1254,4</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	<b>Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины</b>	230	7,18	8,58	6,56	132,37
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-4м	<b>Котлета мясная</b>	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	<b>Соус сметанный с томатом</b>	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4хн	<b>Компот из изюма</b>	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>37,36</b>	<b>34,24</b>	<b>106,71</b>	<b>854,41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с капустой)</b>	75	5,1	47,25	28,5	59
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	200	2,7	1,5	11,3	70
	<b>Итого полдник:</b>	<b>275</b>	<b>7,8</b>	<b>48,75</b>	<b>39,8</b>	<b>129</b>
	<b>Итого за 3-й день</b>		<b>45,16</b>	<b>82,99</b>	<b>146,51</b>	<b>983,41</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 4</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	<b>Суп с горбушей</b>	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	<b>Жаркое по домашнему</b>	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97

<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>34,77</b>	<b>23,02</b>	<b>83,71</b>	<b>685,74</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (круассан с повидлом)</b>	45	2,61	5,49	24,53	124,65
пром.	<b>Молоко</b>	200	6	6,4	9,4	120
<b>Итого полдник:</b>		<b>245</b>	<b>8,61</b>	<b>11,89</b>	<b>33,93</b>	<b>244,65</b>
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>43,38</b>	<b>34,91</b>	<b>117,64</b>	<b>930,39</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 5</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	<b>Суп картофельный с горохом и курицей</b>	230	9,51	7,14	18,72	153,11
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-3р	<b>Котлета рыбная</b>	90	12,78	2,34	7,74	102,78
54-6г	<b>Рис отварной</b>	150	3,7	4,8	36,5	203,5
331-2011	<b>Соус сметанный с томатом</b>	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-13хн	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого обед:</b>		<b>855</b>	<b>36,67</b>	<b>18,21</b>	<b>125,05</b>	<b>790,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (булочка с корицей)</b>	80	5,2	3,36	53,84	234,4
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	200	2,7	1,5	11,3	70
<b>Итого полдник:</b>		<b>280</b>	<b>7,9</b>	<b>4,86</b>	<b>65,14</b>	<b>304,4</b>
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>44,57</b>	<b>23,07</b>	<b>190,19</b>	<b>1094,77</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 6</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-6с	<b>Суп картофельный с клецками</b>	230	5,31	3,77	13,11	126,91
	клецки	23	0	3,5	19,7	35
54-22м	<b>Рагу из курицы</b>	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого обед:</b>		<b>803</b>	<b>34,05</b>	<b>15,05</b>	<b>115,34</b>	<b>681,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с повидлом)</b>	75	5,03	8,85	3,08	196,5
пром.	<b>Молоко</b>	200	6	6,4	9,4	120
<b>Итого полдник:</b>		<b>275</b>	<b>11,03</b>	<b>15,25</b>	<b>12,48</b>	<b>316,5</b>
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>45,08</b>	<b>30,3</b>	<b>127,82</b>	<b>998,06</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 7</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12

	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	<b>Суп картофельный с ламинарией и яйцом</b>	<b>230</b>	<b>1,38</b>	<b>6,95</b>	<b>10,93</b>	<b>111,34</b>
	яйцо вареное	10	0,34	0,3	0,02	4,07
54-4м	<b>Котлета мясная</b>	<b>90</b>	<b>16,43</b>	<b>15,72</b>	<b>14,88</b>	<b>280,47</b>
54-1г	<b>Макаронны отварные</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>32,8</b>	<b>196,8</b>
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	<b>25</b>	<b>0,83</b>	<b>0,6</b>	<b>2,23</b>	<b>17,7</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>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>140,28</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>68,97</b>
	<b>Итого обед:</b>	<b>855</b>	<b>32,32</b>	<b>29,45</b>	<b>121,19</b>	<b>896,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (булочка с сыром)</b>	<b>70</b>	<b>8,61</b>	<b>11,55</b>	<b>30,59</b>	<b>263,2</b>
пром.	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>
	<b>Итого полдник:</b>	<b>270</b>	<b>14,61</b>	<b>17,95</b>	<b>39,99</b>	<b>383,2</b>
	<b>Итого за 7-й день</b>		<b>46,93</b>	<b>47,4</b>	<b>161,18</b>	<b>1280,13</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 8</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,85</b>	<b>12</b>
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	<b>Свекольник с мясом говядины</b>	<b>230</b>	<b>7,25</b>	<b>4,95</b>	<b>13</b>	<b>217</b>
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-11р	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	<b>90</b>	<b>12,34</b>	<b>6,69</b>	<b>5,66</b>	<b>314,66</b>
125-2011	<b>Картофель отварной</b>	<b>150</b>	<b>2,88</b>	<b>5,85</b>	<b>20,65</b>	<b>112</b>
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
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>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>140,28</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>68,97</b>
	<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>32,53</b>	<b>23,48</b>	<b>102,93</b>	<b>996,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (слойка со сгущ.молоком)</b>	<b>70</b>	<b>5,74</b>	<b>5,25</b>	<b>36,12</b>	<b>224,7</b>
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>1,5</b>	<b>11,3</b>	<b>70</b>
	<b>Итого полдник:</b>	<b>270</b>	<b>8,44</b>	<b>6,75</b>	<b>47,42</b>	<b>294,7</b>
	<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>32,53</b>	<b>23,48</b>	<b>102,93</b>	<b>996,5</b>
	<b>Итого за 8-й день</b>		<b>65,06</b>	<b>46,96</b>	<b>205,86</b>	<b>1993</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 9</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,85</b>	<b>12</b>
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-7с	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы</b>	<b>230</b>	<b>7,76</b>	<b>5,05</b>	<b>21,28</b>	<b>161,49</b>
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9м	<b>Жаркое по домашнему</b>	<b>200</b>	<b>20,1</b>	<b>18,7</b>	<b>17,2</b>	<b>318</b>
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>11,1</b>	<b>46,5</b>

пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>37,8</b>	<b>26,43</b>	<b>94,71</b>	<b>771,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	75	5,1	47,25	28,5	59
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
	<b>Итого полдник:</b>	<b>275</b>	<b>6,1</b>	<b>47,45</b>	<b>48,7</b>	<b>145</b>
	<b>Итого за 9-й день</b>		<b>43,9</b>	<b>73,88</b>	<b>143,41</b>	<b>916,64</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 10</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>37,36</b>	<b>40,79</b>	<b>137,19</b>	<b>1013,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	45	2,61	5,49	24,53	124,65
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Итого полдник:</b>	<b>245</b>	<b>8,61</b>	<b>11,89</b>	<b>33,93</b>	<b>244,65</b>
	<b>Итого за 10-й день</b>		<b>45,97</b>	<b>52,68</b>	<b>171,12</b>	<b>1258,34</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 11</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	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	Макаронны 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
	<b>Итого обед:</b>	<b>845</b>	<b>28,04</b>	<b>28,84</b>	<b>106,72</b>	<b>812,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	75	5,1	47,25	28,5	59
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
	<b>Итого полдник:</b>	<b>275</b>	<b>6,1</b>	<b>47,45</b>	<b>48,7</b>	<b>145</b>

<b>Итого за 11-й день</b>			34,14	76,29	155,42	957,31
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 12</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	<b>Суп из овощей с фрикадельками мясными</b>	230	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	23	4	16,9	0,1	54,5
54-12р	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком</b>	90	14,51	10,01	2,59	157,74
54-6г	<b>Рис отварной</b>	150	3,7	4,8	36,5	208,7
83-рец.02	<b>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</b>	200	0,31	0	39,4	160
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>843</b>	<b>39,8</b>	<b>39,46</b>	<b>139,73</b>	<b>968,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (Булочка с корицей)</b>	80	6,5	4,2	67,3	293
пром.	<b>Молоко</b>	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Итого полдник:</b>	<b>280</b>	<b>12,5</b>	<b>10,6</b>	<b>76,7</b>	<b>413</b>
	<b>Итого за 12-й день</b>		<b>52,3</b>	<b>50,06</b>	<b>216,43</b>	<b>1381,04</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 13</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	<b>Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной</b>	230	7,24	7,55	11,64	150,86
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-22м	<b>Рагу из курицы</b>	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>795</b>	<b>38,35</b>	<b>17,94</b>	<b>94,35</b>	<b>704,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с картошкой)</b>	75	3,15	9,68	19,2	176,25
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	86
	<b>Итого полдник:</b>	<b>275</b>	<b>4,15</b>	<b>9,88</b>	<b>39,4</b>	<b>262,25</b>
	<b>Итого за 13-й день</b>		<b>42,5</b>	<b>27,82</b>	<b>133,75</b>	<b>966,52</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 14</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					

54-17с	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
<b>Итого обед:</b>		<b>855</b>	<b>32,08</b>	<b>23,79</b>	<b>140,38</b>	<b>909,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоком)	70	5,74	5,25	36,12	224,7
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
<b>Итого полдник:</b>		<b>270</b>	<b>11,74</b>	<b>11,65</b>	<b>45,52</b>	<b>344,7</b>
<b>Итого за 14-й день</b>			<b>43,82</b>	<b>35,44</b>	<b>185,9</b>	<b>1254,4</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 15</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	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
<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>37,36</b>	<b>34,24</b>	<b>106,71</b>	<b>854,41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	75	5,1	47,25	28,5	59
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
<b>Итого полдник:</b>		<b>275</b>	<b>6,1</b>	<b>47,45</b>	<b>48,7</b>	<b>145</b>
<b>Итого за 15-й день</b>			<b>43,46</b>	<b>81,69</b>	<b>155,41</b>	<b>999,41</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 16</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	Суп с горбушей	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>34,77</b>	<b>23,02</b>	<b>83,71</b>	<b>685,74</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						



	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	<b>Суп картофельный с ламинарией и яйцом</b>	230	1,38	6,95	10,93	111,34
	яйцо вареное	10	0,34	0,3	0,02	4,07
54-4м	<b>Котлета мясная</b>	90	16,43	15,72	14,88	280,47
54-1г	<b>Макароны отварные</b>	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	25	0,83	0,6	2,23	17,7
54-13хн	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>855</b>	<b>32,32</b>	<b>29,45</b>	<b>121,19</b>	<b>896,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (пирожок с картошкой)</b>	75	3,15	9,68	19,2	176,25
пром.	<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	86
	<b>Итого полдник:</b>	<b>275</b>	<b>4,15</b>	<b>9,88</b>	<b>39,4</b>	<b>262,25</b>
	<b>Итого за 19-й день</b>		<b>36,47</b>	<b>39,33</b>	<b>160,59</b>	<b>1159,18</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 20</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	<b>Свекольник с мясом говядины</b>	230	7,25	4,95	13	217
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-12р	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком</b>	90	14,51	10,01	2,59	157,74
125-2011	<b>Картофель отварной</b>	150	2,88	5,85	20,65	112
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	<b>Компот из изюма</b>	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>34,7</b>	<b>26,8</b>	<b>99,86</b>	<b>839,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (слойка со сгущ.молоком)</b>	70	5,74	5,25	36,12	224,7
пром.	<b>Молоко</b>	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Итого полдник:</b>	<b>270</b>	<b>11,74</b>	<b>11,65</b>	<b>45,52</b>	<b>344,7</b>
	<b>Итого за 20-й день</b>		<b>46,44</b>	<b>38,45</b>	<b>145,38</b>	<b>1184,28</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 21</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	<b>Суп крестьянский с крупой (перловая)</b>	230	5,89	6,65	12,37	81,88
54-5м	<b>Биточки рубленые из филе куриного</b>	90	17,28	3,84	12,12	151,68
54-6г	<b>Рис отварной</b>	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,15	0,14	9,93	41,5

пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого обед:</b>		<b>845</b>	<b>34,74</b>	<b>18,26</b>	<b>116,85</b>	<b>728,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	75	5,1	47,25	28,5	59
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
<b>Итого полдник:</b>		<b>275</b>	<b>6,1</b>	<b>47,45</b>	<b>48,7</b>	<b>145</b>
<b>Итого за 21-й день</b>			<b>40,84</b>	<b>65,71</b>	<b>165,55</b>	<b>873,24</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 22</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	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
<b>Итого обед:</b>		<b>835</b>	<b>40,91</b>	<b>32,15</b>	<b>122,73</b>	<b>975,49</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	45	2,61	5,49	24,53	124,65
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
<b>Итого полдник:</b>		<b>245</b>	<b>8,61</b>	<b>11,89</b>	<b>33,93</b>	<b>244,65</b>
<b>Итого за 22-й день</b>			<b>49,52</b>	<b>44,04</b>	<b>156,66</b>	<b>1220,14</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 23</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	230	7,76	5,05	21,28	161,49
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
83-оп	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого обед:</b>		<b>790</b>	<b>37,81</b>	<b>26,23</b>	<b>123,01</b>	<b>885,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	75	5,1	47,25	28,5	59
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
<b>Итого полдник:</b>		<b>275</b>	<b>6,1</b>	<b>47,45</b>	<b>48,7</b>	<b>145</b>
<b>Итого за 23-й день</b>			<b>43,91</b>	<b>73,68</b>	<b>171,71</b>	<b>1030,14</b>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>						

<b>ДЕНЬ 24</b>						
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	<b>Суп из овощей с фрикадельками мясными</b>	230	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	23	4	16,9	0,1	54,5
54-22м	<b>Рагу из курицы</b>	200	20,9	7	17,6	217,4
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>803</b>	<b>42,33</b>	<b>31,79</b>	<b>88,77</b>	<b>700,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
пром.	<b>Выпечка (булочка с корицей)</b>	80	5,2	3,36	53,84	234,4
пром.	<b>Молоко</b>	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Итого полдник:</b>	<b>280</b>	<b>11,2</b>	<b>9,76</b>	<b>63,24</b>	<b>354,4</b>
	<b>Итого за 24-й день</b>		<b>53,53</b>	<b>41,55</b>	<b>152,01</b>	<b>1054,9</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>54,02</b>	<b>56,84</b>	<b>193,24</b>	<b>1357,55</b>