

СОГЛАСОВАНО

МАОУ СОШ №7. Южно-Сахалинск

(наименование образовательного учреждения)

Ю.А. Куреев

(руководитель образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

СОМОВА
Наталья
Валерьевна

Н.В. Сомова

Примерное 24-дневное меню

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

№ рецептур ы	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 1						
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	Макароньы 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.	Слойка с повидлом	100	6,7	13,8	4,9	340,5
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:	960	38,81	46,01	120,94	1243,51
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с картофелем)	100	5,06	3,12	31,04	235
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	300	7,76	4,62	42,34	305
	Итого за 1-й день		46,57	50,63	163,28	1548,51

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-17с	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.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	955	38,58	27,99	207,68	1202,7
ПОЛДНИК						
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
	Итого полдник:	450	9,8	8,3	86,5	477,5
	Итого за 2-й день		48,38	36,29	294,18	1680,2
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 3						
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.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	960	45,56	41,74	158,31	854,41
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	6,8	63	38	236
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	300	9,5	64,5	49,3	306
	Итого за 3-й день		55,06	106,24	207,61	1160,41
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-32с	Суп с горбушей	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Пирожок с картошкой	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	780	34,77	23,02	83,71	685,74
ПОЛДНИК						
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
	Итого полдник:	450	7,4	13	89,4	433,5
	Итого за 4-й день		42,17	36,02	173,11	1119,24
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.	Круассан с повидлом	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	955	42,47	30,41	179,55	1067,37
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	300	9,2	5,7	78,6	363
	Итого за 5-й день		51,67	36,11	258,15	1430,37
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-6с	Суп картофельный с клецками	230	5,31	3,77	13,11	126,91
	клецки	23	0	3,5	19,7	35
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	298
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28

пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	903	38,15	27,25	159,54	979,56
ПОЛДНИК						
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
	Итого полдник:	450	8,3	12,6	39	418,5
	Итого за 6-й день		46,45	39,85	198,54	1398,06
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-18с	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	Макароньы 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.	Пирожок с капустой	100	6,8	63	38	236
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:	955	39,12	92,45	159,19	1132,93
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (булочка с сыром)	100	12,3	16,5	43,7	376
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	450	13,9	17,3	78,6	532,5
	Итого за 7-й день		53,02	109,75	237,79	1665,43
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-23с	Свекольник с мясом говядины	230	7,25	4,95	13	217
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	6,69	5,66	314,66
125-2011	Картофель отварной	150	2,88	5,85	20,65	112
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Булочка с сыром	100	6,2	25,6	31,1	379
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:	935	38,73	49,08	134,03	1375,5
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоком)	100	8,2	7,5	51,6	321

пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	300	10,9	9	62,9	391
	Итого обед:	935	38,73	49,08	134,03	1375,5
	Итого за 8-й день		77,46	98,16	268,06	2751
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 9						
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	230	7,76	5,05	21,28	161,49
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,5
пром.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	890	44,3	30,63	162,01	1064,64
ПОЛДНИК						
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
	Итого полдник:	450	8,4	63,8	72,9	392,5
	Итого за 9-й день		52,7	94,43	234,91	1457,14
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 10						
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.	Пирожок с картошкой	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	960	41,56	53,69	162,79	1248,69
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	300	8,5	13,7	65,8	347
	Итого за 10-й день		50,06	67,39	228,59	1595,69
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						

ДЕНЬ 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.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	945	36,24	36,34	158,32	1133,31
ПОЛДНИК						
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
	Итого полдник:	450	8,4	63,8	72,9	392,5
	Итого за 11-й день		44,64	100,14	231,22	1525,81
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 12						
ЗАВТРАК						
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.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	298
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	943	43,9	51,66	183,93	1266,04
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (Булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	300	9,2	5,7	78,6	363
	Итого за 12-й день		53,1	57,36	262,53	1629,04
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-2з	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.	Слойка с повидлом	100	6,7	13,8	4,9	340,5
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:	895	45,05	31,74	99,25	1044,77
ПОЛДНИК						
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
	Итого полдник:	450	5,8	13,7	60,5	391,5
	Итого за 13-й день		50,85	45,44	159,75	1436,27
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 14						
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.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	955	38,58	27,99	207,68	1202,7
ПОЛДНИК						
пром.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	300	10,9	9	62,9	391
	Итого за 14-й день		49,48	36,99	270,58	1593,7
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 15						
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	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

	Итого полдник:	450	8,1	5	102,2	449,5
	Итого за 17-й день		49,93	39,63	290,3	1624,97
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 18						
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.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	298
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	955	40,77	30,41	169,25	1088,37
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	300	8,5	13,7	65,8	347
	Итого за 18-й день		49,27	44,11	235,05	1435,37
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 19						
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.	Слойка с повидлом	100	6,7	13,8	4,9	340,5
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:	955	39,02	43,25	126,09	1237,43
ПОЛДНИК						
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
	Итого полдник:	450	5,8	13,7	60,5	391,5
	Итого за 19-й день		44,82	56,95	186,59	1628,93
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 20						

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.	Пирожок с капустой	100	6,8	63	38	236
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:	935	41,5	89,8	137,86	1075,58
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоком)	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	300	10,9	9	62,9	391
	Итого за 20-й день		52,4	98,8	200,76	1466,58
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 21						
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	230	5,89	6,65	12,37	81,88
54-5м	Биточки рубленые из филе куриного	90	17,28	3,84	12,12	151,68
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Булочка с сыром	100	6,2	25,6	31,1	379
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:	945	40,94	43,86	147,95	1107,24
ПОЛДНИК						
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
	Итого полдник:	450	5,8	13,7	60,5	391,5
	Итого за 21-й день		46,74	57,56	208,45	1498,74
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 22						
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.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	935	47,41	36,35	190,03	1268,49
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	300	8,5	13,7	65,8	347
	Итого за 22-й день		55,91	50,05	255,83	1615,49
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 23						
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.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	890	46,01	33,73	174,61	1206,14
ПОЛДНИК						
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
	Итого полдник:	450	5,8	13,7	60,5	391,5
	Итого за 23-й день		51,81	47,43	235,11	1597,64
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 24						
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.	Слойка с брусничой	100	4,1	12,2	44,2	298

пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	903	46,43	43,99	132,97	998,5
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	300	9,2	5,7	78,6	363
	Итого за 24-й день		55,63	49,69	211,57	1361,5
	Среднее значение за период		61,15	75,30	269,78	1824,99

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456349

Владелец Киреева Юлия Алексеевна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025