

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 | Макаронны 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 | 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. | 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 брусничкой | 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 | 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. | 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 |

