

СОГЛАСОВАНО:

Директор общеобразовательного учреждения  
г. Южно-Сахалинска

2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО Аллегра

Кузнецова.Н.В

2024г

## 2Й- ВАРИАНТ

Перспективное 24-дневное меню, для учащихся с 12 лет и старше с организацией 3-х разового питания для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№3,4,5,7,11,19,26,30,31; МАОУ Гимназия №№ 1,2; МАОУ Лицей № 1; МАОУ Восточная гимназия г. Южно-Сахалинска;

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	270	8,607	13,526	43,427	330,78	12.22 р-ра № 181М
	2. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	16.1 р-ра 702М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	14,732	16,866	99,487	595,22	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.*	250	4,08	8,371	11,456	138,305	№82М
	3. Мясо тушеное в сметано -томатном соусе	100	9,443	21,815	3,331	247,971	№ 256м
	4. Рис припущенный,	180	4,442	5,828	46,67	256,914	№ 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
Итого за обед:	920	26,675	37,283	120,952	915,41		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	516П
	Итого за полдник:	350	9,248	15,189	32,231	308,293	
Итого за день:			50,655	69,338	252,67	1818,924	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Голубцы ленивые	60	5,23	10,451	4,384	132,983	№298М
	2. Картофельное пюре	180	3,504	8,224	21,748	175,243	№ 128М
	3. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	670	13,471	19,808	80,949	548,903	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М, 133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	250	4,926	10,822	15,769	180,476	№ 96М
	3. Курица в соусе с томатом*	100	28,622	28,068	2,894	379,226	11.16 (р-ра № 405П)
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных*	180	0,023	0,023	14,376	63,8	№ 520П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
Итого за обед:	920	53,059	43,016	133,362	1128,594		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	350	4,048	10,589	56,831	342,293	
Итого за день:			70,578	73,413	271,142	2019,79	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	180	12,223	15,086	35,343	327,854	6.3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	630	16,698	15,886	101,682	607,194	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	100	0,8	0,1	2,5	14	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,943	8,616	15,148	158,183	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,84	30,498	23,946	434,318	№ 259М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
	Итого за обед:	890	29,343	40,334	97,938	859,721	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	9,048	15,189	33,251	315,313	
Итого за день:			55,089	71,409	232,871	1782,228	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Плов (из мяса отварной птицы).	180	17,302	20,321	33,502	386,684	№ 291М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	610	22,039	21,454	88,319	627,361	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	8,773	16,104	16,605	246,842	№ 104М
	3. Котлеты мясные (свинина)	100	11,37	22,727	15,006	304,747	№ 268М
	4. Соус томатный	30	0,674	1,257	3,589	29,073	16.20п/ф
	5. Макароны изделия отварные*	180	6,768	6,736	43,204	260,712	№ 203М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12.5 р-ра № 349М
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
Итого за обед:	950	36,763	48,12	142,488	1134,474		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86	№ 389М
	Итого за полдник:	350	4,448	10,389	44,431	288,293	
Итого за день:			63,25	79,963	275,238	2050,128	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	11,098	14,354	55,097	394,821	№ 173М
	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	20,053	19,354	89,117	596,961	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,131М
	2. Суп из овощей.	250	7,092	11,802	9,87	174,349	№ 99М
	3. Печень говяжья по-строгановски	100	14,306	11,268	8,624	194,113	10.12 (р-ра № 255М)
	4. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
Итого за обед:	920	34,815	30,131	124,342	895,698		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Ряженка*	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	9,248	15,189	32,631	310,293	
Итого за день:			64,117	64,674	246,089	1802,953	
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	200	36,121	25,97	28,63	499,963	8.4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	40,738	26,783	98,407	796,04	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	10,756	9,232	17,234	195,166	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Биточки рыбные (из минтая).	100	22,216	9,773	10,456	213,342	№345П
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18п/ф
	5. Картофельное пюре.	180	3,546	8,329	22,139	177,919	4.3 р-ра № 128М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12.5 р-ра № 349М
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
	Итого за обед:	950	46,196	30,106	116,088	902,342	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	516П
	Итого за полдник:	350	9,248	15,189	32,231	308,293	
Итого за день:			96,182	72,078	246,726	2006,675	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	260	7,739	14,29	54,1	376,628	№ 174М
	2. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	570	14,522	24,201	101,85	669,459	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	250	5,267	8,844	14,569	159,055	3.29 (Акт проработки)
	3. Мясо тушеное (свинина).	100	10,594	25,703	3,279	287,28	11.12 р-ра № 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая....	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	5. Кисель из плодов или ягод замороженных.	200	0,029	0,021	18,445	79,655	№ 350М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
Итого за обед:	940	35,646	38,62	136,602	1028,907		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	9,048	15,189	33,251	315,313	
Итого за день:			59,217	78,01	271,702	2013,679	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный.	200	19,709	30,379	4,596	371,052	7.2 р-ра №210М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п) ..	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	630	24,446	31,512	59,413	611,729	
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М,70М
	2. Суп-лапша домашняя с мясом курицы.	250	7,553	6,94	13,619	147,057	№113М
	3. Курица запеченная в сметанном соусе	100	22,913	27,931	0,072	343,352	№ 293М
	4. Картофель тушеный	180	3,869	15,073	29,22	269,013	№ 216
	5. Напиток из кураги*	180	0,936	0,054	17,164	73,68	12.22 р-ра № 348М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
Итого за обед:	920	43,83	51,217	110,935	1068,402		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	516П
	Итого за полдник:	350	9,248	15,189	32,231	308,293	
Итого за день:			77,524	97,918	202,579	1988,425	
<b>День 9</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины)*	85	6,955	14,235	10,414	198,111	279М
	2. Каша гречневая рассыпчатая....	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	3. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	715	22,306	17,86	128,84	756,604	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,131М
	2. Суп картофельный с рыбой	250	13,192	5,187	18,706	174,916	№150
	3. Плов (из свинины)	250	14,952	25,473	54,647	508,996	№ 265М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
	Итого за обед:	890	37,164	31,9	132,997	956,332	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86	№ 389М
	Итого за полдник:	350	4,448	10,389	44,431	288,293	
Итого за день:			63,919	60,149	306,267	2001,229	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный), соус сметанный сладкий	200	30,635	22,726	41,826	501,066	8.3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	630	35,23	23,846	93,206	725,006	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М,133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	10,756	9,232	17,234	195,166	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Котлеты мясные (свинина)	100	11,37	22,727	15,006	304,747	№ 268М
	4. Соус томатный	30	0,674	1,257	3,589	29,073	16.20п/ф
	5. Макароны изделия отварные*	180	6,768	6,736	43,204	260,712	№ 203М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12.5 р-ра № 349М
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
Итого за обед:	950	38,896	41,298	143,766	1087,797		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	516П
	Итого за полдник:	350	9,248	15,189	32,231	308,293	
Итого за день:			83,375	80,333	269,203	2121,096	
<b>День 11</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом сливочным	280	11,098	19,092	50,491	419,026	р-ра № 173М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 494П
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	16.1 р-ра 702М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	560	17,364	22,445	109,988	700,203	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,943	8,616	15,148	158,183	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Гуляш (из свинины)	100	15,116	33,906	1,04	369,95	№ 260М
	4. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
Итого за обед:	920	33,167	49,613	121,886	1055,169		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86	№ 389М
	Итого за полдник:	350	4,448	10,389	44,431	288,293	
Итого за день:			54,98	82,447	276,305	2043,664	
<b>День 12</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	180	12,223	15,086	35,343	327,854	6.3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л.	200	0,6	0,4	32,6	140	17.1
	Итого за завтрак:	630	16,698	15,886	101,682	607,194	
Обед	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.	100	1,472	1,806	3,98	37,953	№ 20М,131М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	250	5,528	5,701	19,318	150,643	80 р-ра № 101М
	3. Рагу из овощей с мясом свинины	250	14,173	32,354	24,988	449,016	№ 263М
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных*	180	0,023	0,023	14,376	63,8	№ 520П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
	Итого за обед:	890	28,955	41,003	111,022	922,712	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Ряженка*	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	9,248	15,189	32,631	310,293	
Итого за день:			54,901	72,079	245,335	1840,2	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							
Завтрак	1. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	270	8,607	13,526	43,427	330,78	12.22 р-ра № 181М
	2. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	16.1 р-ра 702М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	14,732	16,866	99,487	595,22	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.*	250	4,08	8,371	11,456	138,305	№82М
	3. Мясо тушеное в сметано -томатном соусе	100	9,443	21,815	3,331	247,971	№ 256м
	4. Рис припущенный,	180	4,442	5,828	46,67	256,914	№ 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	26,675	37,283	120,952	915,41	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	516П
	Итого за полдник:	350	9,248	15,189	32,231	308,293	
Итого за день:			50,655	69,338	252,67	1818,924	
<b>День 14</b>							
Завтрак	1. Голубцы ленивые	60	5,23	10,451	4,384	132,983	№298М
	2. Картофельное пюре	180	3,504	8,224	21,748	175,243	№ 128М
	3. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л) ..	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	670	13,471	19,808	80,949	548,903	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М, 133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	250	4,926	10,822	15,769	180,476	№ 96М
	3. Курица в соусе с томатом*	100	28,622	28,068	2,894	379,226	11.16 (р-ра № 405П)
	4. Каша гречневая рассыпчатая....	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных*	180	0,023	0,023	14,376	63,8	№ 520П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	53,166	43,044	133,849	1131,218	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86	№ 389М
	Итого за полдник:	350	4,448	10,389	44,431	288,293	
Итого за день:			71,085	73,241	259,228	1968,414	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>День 15</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	180	12,223	15,086	35,343	327,854	6.3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п) ..	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	610	16,818	16,206	86,722	551,794	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	100	0,8	0,1	2,5	14	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,943	8,616	15,148	158,183	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,84	30,498	23,946	434,318	№ 259М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	890	29,343	40,334	97,938	859,721	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	9,048	15,189	33,251	315,313	
Итого за день:			55,209	71,729	217,911	1726,828	
<b>День 16</b>							
Завтрак	1. Плов (из мяса отварной птицы).	180	17,302	20,321	33,502	386,684	№ 291М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п) ..	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	610	22,039	21,454	88,319	627,361	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	8,773	16,104	16,605	246,842	№ 104М
	3. Котлеты мясные (свинина)	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М
	4. Соус томатный	30	0,674	1,257	3,589	29,073	16.20п/ф
	5. Макароны изделия отварные*	180	6,768	6,736	43,204	260,712	№ 203М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12.5 р-ра № 349М
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
Итого за обед:	940	35,626	45,848	140,987	1103,999		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86	№ 389М
	Итого за полдник:	350	4,448	10,389	44,431	288,293	
Итого за день:			62,113	77,69	273,737	2019,654	
<b>День 17</b>							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	11,098	14,354	55,097	394,821	№ 173М
	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	20,053	19,354	89,117	596,961	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,131М
	2. Суп из овощей.	250	7,092	11,802	9,87	174,349	№ 99М
	3. Печень говяжья по-строгановски	100	14,306	11,268	8,624	194,113	10.12 (р-ра № 255М)
	4. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
	Итого за обед:	920	34,815	30,131	124,342	895,698	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Ряженка*	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	9,248	15,189	32,631	310,293	
Итого за день:			64,117	64,674	246,089	1802,953	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>День 18</b>							
Завтрак	1. Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	200	36,121	25,97	28,63	499,963	8.4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	40,738	26,783	98,407	796,04	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М, 70М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	10,756	9,232	17,234	195,166	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Биточки рыбные (из минтая).	100	22,216	9,773	10,456	213,342	№345П
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18п/ф
	5. Картофельное пюре.	180	3,546	8,329	22,139	177,919	4.3 р-ра № 128М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12.5 р-ра № 349М
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
Итого за обед:	950	46,196	30,106	116,088	902,342		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	516П
	Итого за полдник:	350	9,248	15,189	32,231	308,293	
Итого за день:			96,182	72,078	246,726	2006,675	
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 19</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	260	7,739	14,29	54,1	376,628	№ 174М
	2. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	570	14,522	24,201	101,85	669,459	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,131М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	250	5,267	8,844	14,569	159,055	3.29 (Акт проработки)
	3. Мясо тушеное (свинина).	100	10,594	25,703	3,279	287,28	11.12 р-ра № 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая....	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	5. Кисель из плодов или ягод замороженных.	200	0,029	0,021	18,445	79,655	№ 350М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
Итого за обед:	940	35,646	38,62	136,602	1028,907		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	9,048	15,189	33,251	315,313	
Итого за день:			59,217	78,01	271,702	2013,679	
<b>День 20</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный...	200	18,131	29,348	4,915	356,639	7.2
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п) ..	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	630	22,867	30,481	59,732	597,316	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М, 70М
	2. Суп-лапша домашняя с мясом курицы.	250	7,553	6,94	13,619	147,057	№113М
	3. Курица запеченная в сметанном соусе	100	22,913	27,931	0,072	343,352	№ 293М
	4. Картофель тушеный	180	3,869	15,073	29,22	269,013	№ 216
	5. Напиток из кураги*	180	0,936	0,054	17,164	73,68	12.22 р-ра № 348М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
Итого за обед:	920	43,83	51,217	110,935	1068,402		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	516П
	Итого за полдник:	350	9,248	15,189	32,231	308,293	
Итого за день:			75,945	96,888	202,898	1974,012	
<b>День 21</b>							
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины)*	85	6,955	14,235	10,414	198,111	279М
	2. Каша гречневая рассыпчатая...	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	3. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	715	22,306	17,86	128,84	756,604	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,131М
	2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось)	250	9,496	7,551	18,002	178,076	3.24 (р-ра № 153П)
	3. Плов (из свинины)	250	14,952	25,473	54,647	508,996	№ 265М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	890	33,469	34,264	132,293	959,491	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86	№ 389М
	Итого за полдник:	350	4,448	10,389	44,431	288,293	
Итого за день:			60,223	62,513	305,563	2004,389	
<b>День 22</b>							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный), соус сметанный сладкий	200	30,635	22,726	41,826	501,066	8.3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п) ..	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	630	35,23	23,846	93,206	725,006	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М,133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	10,756	9,232	17,234	195,166	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Котлеты мясные (свинина)	100	11,37	22,727	15,006	304,747	№ 268М
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16.2р-ра №453М
	5. Макароны изделия отварные*	180	6,768	6,736	43,204	260,712	№ 203М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12.5 р-ра № 349М
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
Итого за обед:	950	38,608	41,298	142,632	1081,699		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	516П
	Итого за полдник:	350	9,248	15,189	32,231	308,293	
Итого за день:			83,087	80,333	268,068	2114,998	
<b>День 23</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом сливочным	280	11,098	19,092	50,491	419,026	р-ра № 173М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 494П
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	16.1 р-ра 702М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	560	17,364	22,445	109,988	700,203	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,943	8,616	15,148	158,183	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Гуляш (из свинины)	100	15,116	33,906	1,04	369,95	№ 260М
	4. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	33,167	49,613	121,886	1055,169	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86	№ 389М
	Итого за полдник:	350	4,448	10,389	44,431	288,293	
Итого за день:			54,98	82,447	276,305	2043,664	
<b>День 24</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	180	12,223	15,086	35,343	327,854	6.3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п.	200	0,6	0,4	32,6	140	17.1
	Итого за завтрак:	630	16,698	15,886	101,682	607,194	
Обед	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.	100	1,472	1,806	3,98	37,953	№ 20М,131М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	250	5,528	5,701	19,318	150,643	80 р-ра № 101М
	3. Рагу из овощей с мясом свинины	250	14,173	32,354	24,988	449,016	№ 263М
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных*	180	0,023	0,023	14,376	63,8	№ 520П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	18.2
	Итого за обед:	890	28,955	41,003	111,022	922,712	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	3,448	10,189	24,231	202,293	16,14
	2. Ряженка*	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	9,248	15,189	32,631	310,293	
Итого за день:			54,901	72,079	245,335	1840,2	
Среднее значение за период			1581,499	1802,832	6162,359	46823,383	