



СОГЛАСОВАНО

МАОУ СОШ №14

(наименование образовательного учреждения)

Торбаева М.А.

(руководитель образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель



Н.В. Сомова

## Примерное 24-дневное меню

для учащихся с 12 лет и старше (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)

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,13	211,12
54-4в	Кекс шоколадный	60	2,6	12,83	35	306
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого завтрак:</b>		<b>597</b>	<b>15,13</b>	<b>20,72</b>	<b>117,39</b>	<b>729,79</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной	250	7,71	8,05	12,65	161,9
	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	100	11,36	15,9	7,07	216,88
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>985</b>	<b>38,06</b>	<b>35,88</b>	<b>135,56</b>	<b>1034,75</b>
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>53,19</b>	<b>56,6</b>	<b>252,95</b>	<b>1764,54</b>

<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-11м	<b>Плов (свинина постная)</b>	200	15,3	14,7	38,6	348,3
70	<b>Овощи натуральные соленые (огурец)</b>	10	0,16	0,02	0,35	1
рец.11г	<b>Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
пром.	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200	0,2	0	6,5	1,4
54-3гн	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>654</b>	<b>22,44</b>	<b>15,96</b>	<b>106,11</b>	<b>633,57</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	<b>Суп из овощей</b>	250	1,78	4,65	10,1	89
54-8м	<b>Тефтели мясные</b>	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	30	0,99	0,72	2,67	21,24
83-рец.02	<b>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</b>	200	0,31	0	39,4	160
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>35,9</b>	<b>25,74</b>	<b>159,24</b>	<b>1023,03</b>
	<b>Итого за 2-й день</b>		<b>58,34</b>	<b>41,7</b>	<b>265,35</b>	<b>1656,6</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3г	<b>Макароньы отварные с сыром</b>	200	9,48	8,16	34,32	249,24
пром.	<b>Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-23гн	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,8	2,9	11,3	86
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>19,96</b>	<b>12,3</b>	<b>99,68</b>	<b>591,61</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	100	0,83	0,1	1,42	20
	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>	250	7,65	9,19	7,13	141,98
	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>	100	18,26	17,47	16,53	295,07
54-11г	<b>Картофельное пюре</b>	180	3,84	6,24	23,76	167,28
331-2011	<b>Соус сметанный с томатом</b>	30	0,53	1,5	2,11	24,03
54-4хн	<b>Компот из изюма</b>	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52

<b>Итого обед:</b>		<b>985</b>	<b>42,24</b>	<b>38,09</b>	<b>123,65</b>	<b>981,34</b>
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>62,2</b>	<b>50,39</b>	<b>223,33</b>	<b>1572,95</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-23м	Биточки рубленые из филе куриного	75	17,28	3,84	12,12	126,41
54-2з-	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого завтрак:</b>		<b>599</b>	<b>34,17</b>	<b>14,52</b>	<b>109,04</b>	<b>624,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	Суп с горбушей	250	7,88	3,7	12,45	114,13
54-9м	Жаркое по домашнему	250	25,13	23,38	21,5	397,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>42,35</b>	<b>28,2</b>	<b>99,42</b>	<b>830,31</b>
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>76,52</b>	<b>42,72</b>	<b>208,46</b>	<b>1455,13</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	200	32,51	14,4	28,98	302,3
	молоко сгущенное	20	1,27	1,59	10,73	63,43
пром.	Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л	200	2,16	0,48	19,44	98
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого завтрак:</b>		<b>707</b>	<b>42,22</b>	<b>17,11</b>	<b>111,41</b>	<b>676,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	Суп картофельный с горохом и курицей	250	110,18	7,6	20,35	190,38
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,79	244,2
331-2011	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3

пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>980</b>	<b>141,44</b>	<b>20,34</b>	<b>145,59</b>	<b>939,69</b>
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>183,66</b>	<b>37,45</b>	<b>257</b>	<b>1616,09</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	365,73
54-4в/1	Круассан	70	2,21	2,53	44,65	333
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого завтрак:</b>		<b>564</b>	<b>25,52</b>	<b>27,17</b>	<b>101,51</b>	<b>912,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,77	4,1	14,25	116,93
	клецки	25	0	4	22,1	43
54-22м	Рагу из курицы	250	26,13	8,75	22	271,75
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>935</b>	<b>41,59</b>	<b>17,83</b>	<b>133,69</b>	<b>789,86</b>
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>67,11</b>	<b>45</b>	<b>235,2</b>	<b>1702,36</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,16	6,67	30,59	215,4
54-4в	Кекс песочный с изюмом	60	2,6	12,83	35	204,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого завтрак:</b>		<b>597</b>	<b>17,04</b>	<b>20,14</b>	<b>117,85</b>	<b>632,27</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1,88	7,88	11,9	121,01
	яйцо вареное	10	0,38	0,33	0,03	4,43
54-4м	Котлета мясная	100	18,26	17,47	16,53	295,07
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-3 соуc	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66

пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>980</b>	<b>37,78</b>	<b>33,46</b>	<b>141,23</b>	<b>1020,39</b>
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>54,82</b>	<b>53,6</b>	<b>259,08</b>	<b>1652,66</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
70 рец.11г	Овощи натуральные соленые (огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого завтрак:</b>		<b>647</b>	<b>34,34</b>	<b>9,36</b>	<b>100,51</b>	<b>598,77</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	Свекольник с мясом говядины	250	7,88	5,38	14,13	235,87
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	7,43	6,29	314,6
125-2011	Картофель отварной	180	3,46	6,98	24,65	112
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>955</b>	<b>36,96</b>	<b>25,98</b>	<b>119,1</b>	<b>1071,24</b>
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>71,3</b>	<b>35,34</b>	<b>219,61</b>	<b>1670,01</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13к-	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,36	11,5	48,25	337,87
пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-2гн	Чай с шиповником и сахаром	200	0,3	0,1	7,4	28,8
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого завтрак:</b>		<b>597</b>	<b>19,68</b>	<b>20,54</b>	<b>125,38</b>	<b>760,34</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	250	8,28	5,33	23,13	173,45
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9м	Жаркое по домашнему	250	25,13	23,38	21,5	397,5
54-32хн	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,5
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66

пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>920</b>	<b>45,2</b>	<b>31,59</b>	<b>111,27</b>	<b>919,03</b>
	<b>Итого за 9-й день</b>		<b>64,88</b>	<b>52,13</b>	<b>236,65</b>	<b>1679,37</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	9,48	8,16	34,32	249,24
пром.	Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л	200	2,16	0,48	19,44	98
54-23гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>22,32</b>	<b>12,88</b>	<b>105,72</b>	<b>633,51</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной	250	7,79	8,86	17,03	178,8
	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	100	17,5	24,75	21,25	280,91
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,79	244,2
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>985</b>	<b>42,24</b>	<b>45,42</b>	<b>158,55</b>	<b>1123,72</b>
	<b>Итого за 10-й день</b>		<b>64,56</b>	<b>58,3</b>	<b>264,27</b>	<b>1757,23</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 11</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-8м	Тефтели мясные	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
331-2015	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>707</b>	<b>26,07</b>	<b>19,1</b>	<b>117,07</b>	<b>720,74</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	6,4	7,23	13,45	144,48
293-2015	Курица запеченная	100	11,36	15,9	7,07	216,88
54-1г	Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>34,03</b>	<b>32,59</b>	<b>126,31</b>	<b>944,07</b>
	<b>Итого за 11-й день</b>		<b>60,1</b>	<b>51,69</b>	<b>243,38</b>	<b>1664,81</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 12</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	200	32,51	14,4	28,98	302,3
пром.	молоко сгущенное	20	1,27	1,59	10,73	63,43
пром.	Круассан	70	2,21	2,53	44,65	333
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>577</b>	<b>42,27</b>	<b>19,16</b>	<b>136,62</b>	<b>911,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,58	17,4	180,28
	фрикадельки мясные	25	4,34	18,37	0,2	59,24
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,13	11,13	2,88	175,25
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,79	244,2
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>965</b>	<b>45,21</b>	<b>43,82</b>	<b>159,21</b>	<b>1096,15</b>
	<b>Итого за 12-й день</b>		<b>87,48</b>	<b>62,98</b>	<b>295,83</b>	<b>2007,55</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 13</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,13	211,12
54-4в/1	Кекс шоколадный	60	2,6	12,83	35	306
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>597</b>	<b>15,13</b>	<b>20,72</b>	<b>117,39</b>	<b>729,79</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной	250	7,71	8,05	12,65	161,9
	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	250	26,13	8,75	22	271,75
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>925</b>	<b>45,9</b>	<b>20,39</b>	<b>110,17</b>	<b>825,59</b>
<b>Итого за 13-й день</b>			<b>61,03</b>	<b>41,11</b>	<b>227,56</b>	<b>1555,38</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 14</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-11м	Плов (свинина постная)	200	15,3	14,7	38,6	348,3
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
рец.11г	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
пром.	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
54-3гн	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого завтрак:</b>		<b>654</b>	<b>22,44</b>	<b>15,96</b>	<b>106,11</b>	<b>633,57</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,1	89
54-8м	Тефтели мясные	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-3 соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
<b>Итого обед:</b>		<b>970</b>	<b>35,9</b>	<b>25,74</b>	<b>159,24</b>	<b>1023,03</b>
<b>Итого за 14-й день</b>			<b>58,34</b>	<b>41,7</b>	<b>265,35</b>	<b>1656,6</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 15</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,48	8,16	34,32	276,93
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	91,2
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>19,96</b>	<b>12,3</b>	<b>99,68</b>	<b>624,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины	250	7,65	9,19	7,13	141,98
	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	100	18,26	17,47	16,53	295,07
54-11г	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
331-2011	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>985</b>	<b>42,24</b>	<b>38,09</b>	<b>123,65</b>	<b>981,34</b>
	<b>Итого за 15-й день</b>		<b>62,2</b>	<b>50,39</b>	<b>223,33</b>	<b>1605,84</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 16</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-23м	Биточки рубленые из филе куриного	75	17,28	3,84	12,12	126,41
54-2з-	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>599</b>	<b>34,17</b>	<b>14,52</b>	<b>109,04</b>	<b>624,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	Суп с горбушей	250	7,88	3,7	12,45	114,13
54-9м	Жаркое по домашнему	250	25,13	23,38	21,5	397,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>910</b>	<b>42,35</b>	<b>28,2</b>	<b>99,42</b>	<b>830,31</b>
	<b>Итого за 16-й день</b>		<b>76,52</b>	<b>42,72</b>	<b>208,46</b>	<b>1455,13</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 17</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1о-	Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	365,73
пром.	Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л	200	2,16	0,48	19,44	98
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>687</b>	<b>25,37</b>	<b>25,12</b>	<b>76,1</b>	<b>676,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					