

СОГЛАСОВАНО



(подпись руководителя образовательного учреждения)

(подпись руководителя образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО



Индивидуальный предприниматель

Н.В. Сомова

## Примерное 24-дневное меню

для учащихся 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

№ 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"	200	5	5,8	24,1	168,9
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	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>12,36</b>	<b>19,11</b>	<b>101,52</b>	<b>641,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	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	Макароны 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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97



<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>32,11</b>	<b>32,21</b>	<b>116,04</b>	<b>903,01</b>
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>44,47</b>	<b>51,32</b>	<b>217,56</b>	<b>1544,21</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-11м	<b>Плов (свинина постная)</b>	<b>150</b>	<b>11,48</b>	<b>11,03</b>	<b>28,95</b>	<b>261,23</b>
70 рец.11г	<b>Овощи натуральные соленые (огурец)</b>	<b>10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>	<b>1</b>
пром.	<b>Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
54-3гн	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>1,4</b>
	сахар	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>25,4</b>
	лимон	<b>7</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>93,52</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>45,98</b>
<b>Итого завтрак:</b>		<b>584</b>	<b>17,1</b>	<b>12,13</b>	<b>86,62</b>	<b>500,13</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,85</b>	<b>12</b>
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	<b>Суп из овощей</b>	<b>230</b>	<b>1,63</b>	<b>4,28</b>	<b>9,29</b>	<b>81,88</b>
54-8м	<b>Тефтели мясные</b>	<b>100</b>	<b>13,67</b>	<b>11,83</b>	<b>8,33</b>	<b>195,17</b>
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>8,3</b>	<b>6,3</b>	<b>36</b>	<b>233,7</b>
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	<b>25</b>	<b>0,83</b>	<b>0,6</b>	<b>2,23</b>	<b>17,7</b>
83- рец.02	<b>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</b>	<b>200</b>	<b>0,31</b>	<b>0</b>	<b>39,4</b>	<b>160</b>
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>140,28</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>68,97</b>
<b>Итого обед:</b>		<b>855</b>	<b>32,08</b>	<b>23,79</b>	<b>140,38</b>	<b>909,7</b>
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>49,18</b>	<b>35,92</b>	<b>227</b>	<b>1409,83</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3г	<b>Макароны отварные с сыром</b>	<b>150</b>	<b>7,9</b>	<b>6,8</b>	<b>28,6</b>	<b>207,7</b>
пром.	<b>Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
54-23гн	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>93,52</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>45,98</b>
<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>16,86</b>	<b>10,78</b>	<b>84,12</b>	<b>503,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,85</b>	<b>12</b>
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	<b>Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины</b>	<b>230</b>	<b>7,18</b>	<b>8,58</b>	<b>6,56</b>	<b>132,37</b>
	мясо говядины	<b>10</b>	<b>2,25</b>	<b>1,95</b>	<b>0,02</b>	<b>26,68</b>
	сметана	<b>5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,66</b>	<b>0,16</b>	<b>7,08</b>
54-4м	<b>Котлета мясная</b>	<b>90</b>	<b>16,43</b>	<b>15,72</b>	<b>14,88</b>	<b>265,56</b>
54-11г	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>5,2</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>
331-2011	<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>25</b>	<b>0,44</b>	<b>1,25</b>	<b>1,76</b>	<b>20,03</b>



54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>37,36</b>	<b>34,24</b>	<b>106,71</b>	<b>854,41</b>
	<b>Итого за 3-й день</b>		<b>54,22</b>	<b>45,02</b>	<b>190,83</b>	<b>1358,11</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-23м	Биточки рубленые из филе куриного	50	11,52	2,56	8,08	84,27
54-2з-	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
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	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>519</b>	<b>25,16</b>	<b>11,41</b>	<b>87,8</b>	<b>507,92</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	Суп с горбушей	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>34,77</b>	<b>23,02</b>	<b>83,71</b>	<b>685,74</b>
	<b>Итого за 4-й день</b>		<b>59,93</b>	<b>34,43</b>	<b>171,51</b>	<b>1193,66</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	150	23,65	10,8	21,08	276,3
	молоко сгущенное	10	0,64	0,8	5,36	31,72
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	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>627</b>	<b>31,21</b>	<b>12,56</b>	<b>88,3</b>	<b>572,32</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>855</b>	<b>36,67</b>	<b>18,21</b>	<b>125,05</b>	<b>790,37</b>
	<b>Итого за 5-й день</b>		<b>67,88</b>	<b>30,77</b>	<b>213,35</b>	<b>1362,69</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
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	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>504</b>	<b>20,53</b>	<b>21,09</b>	<b>95,49</b>	<b>748,89</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-6с	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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>803</b>	<b>34,05</b>	<b>15,05</b>	<b>115,34</b>	<b>681,56</b>
	<b>Итого за 6-й день</b>		<b>54,58</b>	<b>36,14</b>	<b>210,83</b>	<b>1430,45</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3
54-4в/1	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	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>14,46</b>	<b>19,11</b>	<b>104,02</b>	<b>557,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>855</b>	<b>32,32</b>	<b>29,45</b>	<b>121,19</b>	<b>896,93</b>
	<b>Итого за 7-й день</b>		<b>46,78</b>	<b>48,56</b>	<b>225,21</b>	<b>1454,73</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-12м	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,9	235,95
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	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>577</b>	<b>26</b>	<b>7,18</b>	<b>82,37</b>	<b>473,75</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>32,53</b>	<b>23,48</b>	<b>102,93</b>	<b>996,5</b>
	<b>Итого за 8-й день</b>		<b>58,53</b>	<b>30,66</b>	<b>185,3</b>	<b>1470,25</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13к-	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3
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	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>16</b>	<b>18,08</b>	<b>105,89</b>	<b>646,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	230	7,76	5,05	21,28	161,49



	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9м	<b>Жаркое по домашнему</b>	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок с лимоном</b>	200	0,3	0,2	11,1	46,5
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>37,8</b>	<b>26,43</b>	<b>94,71</b>	<b>771,64</b>
	<b>Итого за 9-й день</b>		<b>53,8</b>	<b>44,51</b>	<b>200,6</b>	<b>1418,04</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ДЕНЬ 10**

**ЗАВТРАК**

54-3г	<b>Макароны отварные с сыром</b>	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	<b>Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л</b>	200	2,16	0,48	19,44	98
54-23гн	<b>Какао с молоком</b>	200	4,6	3,6	12,6	100,4
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>19,22</b>	<b>11,36</b>	<b>90,16</b>	<b>545,6</b>

**ОБЕД**

54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	<b>Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной</b>	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	<b>Оладьи из печени</b>	90	15,75	22,27	19,12	252,82
54-6г	<b>Рис отварной</b>	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>37,36</b>	<b>40,79</b>	<b>137,19</b>	<b>1013,69</b>
	<b>Итого за 10-й день</b>		<b>56,58</b>	<b>52,15</b>	<b>227,35</b>	<b>1559,29</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ДЕНЬ 11**

**ЗАВТРАК**

54-8м	<b>Тефтели мясные</b>	50	6,83	5,92	4,17	97,58
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	8,3	6,3	36	233,7
331-2015	<b>Соус сметанный с томатом</b>	25	0,44	1,25	1,76	20,03
пром.	<b>Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>642</b>	<b>20,93</b>	<b>14,55</b>	<b>99,05</b>	<b>588,11</b>

**ОБЕД**

54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					



54-10с	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	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,73
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого обед:</b>		<b>845</b>	<b>28,04</b>	<b>28,84</b>	<b>106,72</b>	<b>812,31</b>
<b>Итого за 11-й день</b>			<b>48,97</b>	<b>43,39</b>	<b>205,77</b>	<b>1400,42</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 12</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	150	23,65	10,8	21,08	403
пром.	молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49,2
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	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
<b>Итого завтрак:</b>		<b>502</b>	<b>31,72</b>	<b>15,11</b>	<b>116,45</b>	<b>951,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
<b>Итого обед:</b>		<b>843</b>	<b>39,8</b>	<b>39,46</b>	<b>139,73</b>	<b>968,04</b>
<b>Итого за 12-й день</b>			<b>71,52</b>	<b>54,57</b>	<b>256,18</b>	<b>1919,54</b>
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 13</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
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	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
<b>Итого завтрак:</b>		<b>527</b>	<b>12,36</b>	<b>19,11</b>	<b>101,52</b>	<b>641,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					



	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	<b>Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной</b>	230	7,24	7,55	11,64	150,86
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-22м	<b>Рагу из курицы</b>	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	795	38,35	17,94	94,35	704,27
	<b>Итого за 13-й день</b>		50,71	37,05	195,87	1345,47
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 14</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-11м	<b>Плов (свинина постная)</b>	150	11,48	11,03	28,95	261,23
70 рец.11г	<b>Овощи натуральные соленые (огурец)</b>	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	<b>Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-3гн	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	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.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	584	17,1	12,13	86,62	500,13
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	<b>Суп из овощей</b>	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	<b>Тефтели мясные</b>	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соуc	<b>Соус красный основной</b>	25	0,83	0,6	2,23	17,7
83- рец.02	<b>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</b>	200	0,31	0	39,4	160
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	855	32,08	23,79	140,38	909,7
	<b>Итого за 14-й день</b>		49,18	35,92	227	1409,83
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 15</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3г	<b>Макароны отварные с сыром</b>	150	7,9	6,8	28,6	207,7
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>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	560	16,86	10,78	84,12	503,7
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					



	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	<b>Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины</b>	230	7,18	8,58	6,56	132,37
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-4м	<b>Котлета мясная</b>	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	<b>Соус сметанный с томатом</b>	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4хн	<b>Компот из изюма</b>	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>37,36</b>	<b>34,24</b>	<b>106,71</b>	<b>854,41</b>
	<b>Итого за 15-й день</b>		<b>54,22</b>	<b>45,02</b>	<b>190,83</b>	<b>1358,11</b>

**ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ**

**ДЕНЬ 16**

**ЗАВТРАК**

54-23м	<b>Биточки рубленые из филе куриного</b>	50	11,52	2,56	8,08	84,27
54-2з-	<b>Огурец свежий в нарезке</b>	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	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.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	68,97
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>519</b>	<b>25,16</b>	<b>11,41</b>	<b>87,8</b>	<b>507,92</b>

**ОБЕД**

54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	<b>Суп с горбушей</b>	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	<b>Жаркое по домашнему</b>	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>34,77</b>	<b>23,02</b>	<b>83,71</b>	<b>685,74</b>
	<b>Итого за 16-й день</b>		<b>59,93</b>	<b>34,43</b>	<b>171,51</b>	<b>1193,66</b>

**ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ**

**ДЕНЬ 17**

**ЗАВТРАК**

54-1о-	<b>Омлет натуральный</b>	150	12,7	18	3,3	225,5
пром.	<b>Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л</b>	200	2,16	0,48	19,44	98
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>617</b>	<b>19,62</b>	<b>18,96</b>	<b>65,16</b>	<b>489,8</b>



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	107,57
	клецки	23	0	3,5	19,7	35
54-18м	Печень по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн-2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>843</b>	<b>33,63</b>	<b>27,13</b>	<b>136,5</b>	<b>854,47</b>
	<b>Итого за 17-й день</b>		<b>53,25</b>	<b>46,09</b>	<b>201,66</b>	<b>1344,27</b>
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 18						
ЗАВТРАК						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	150	23,65	10,8	21,08	403
пром.	молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49,2
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	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>31,72</b>	<b>15,11</b>	<b>116,45</b>	<b>951,5</b>
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.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	<b>Итого обед:</b>	<b>855</b>	<b>36,67</b>	<b>18,21</b>	<b>125,05</b>	<b>790,37</b>
	<b>Итого за 18-й день</b>		<b>68,39</b>	<b>33,32</b>	<b>241,5</b>	<b>1741,87</b>
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 19						
ЗАВТРАК						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3
54-4в/1	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	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98