

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

(наименование образовательного учреждения)

Индивидуальный предприниматель

(руководитель образовательного учреждения)

Н.В. Сомова

Примерное 24-дневное меню

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья 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; МБОУ «Коррекционная школа «Надежда») 1 смена

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	597	15,13	20,72	117,39	729,79
ОБЕД						
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	Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-1хн	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	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	Итого обед:	1085	44,76	49,68	140,46	1375,25

Итого за 1-й день			59,89	70,4	257,85	2105,04
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
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						
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
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
Итого завтрак:		654	22,44	15,96	106,11	633,57
ОБЕД						
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.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
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
Итого обед:		1070	42,4	29,94	226,54	1316,03
Итого за 2-й день			64,84	45,9	332,65	1949,6
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	9,48	8,16	34,32	249,24
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	86
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
Итого завтрак:		630	19,96	12,3	99,68	591,61
ОБЕД						
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.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
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
Итого обед:		1085	50,44	45,59	175,25	981,34
Итого за 3-й день			70,4	57,89	274,93	1572,95

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

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
Итого завтрак:		599	34,17	14,52	109,04	624,82

ОБЕД

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.	Пирожок с картошкой	100	4,2	12,9	25,6	235
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
Итого обед:		910	42,35	28,2	99,42	830,31
Итого за 4-й день			76,52	42,72	208,46	1455,13

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

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
Итого завтрак:		707	42,22	17,11	111,41	676,4

ОБЕД

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.	Круассан с повидлом	100	5,8	12,2	54,5	277
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
	Итого обед:	1080	147,24	32,54	200,09	1216,69
	Итого за 5-й день		189,46	49,65	311,5	1893,09
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	564	25,52	27,17	101,51	912,5
ОБЕД						
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.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	298
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
	Итого обед:	1035	45,69	30,03	177,89	1087,86
	Итого за 6-й день		71,21	57,2	279,4	2000,36
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	597	17,04	20,14	117,85	632,27
ОБЕД						
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.	Пирожок с капустой	100	6,8	63	38	236
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
	Итого обед:	1080	44,58	96,46	179,23	1256,39
	Итого за 7-й день		61,62	116,6	297,08	1888,66
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	647	34,34	9,36	100,51	598,77
ОБЕД						
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.	Булочка с сыром	100	6,2	25,6	31,1	379
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
	Итого обед:	1055	43,16	51,58	150,2	1450,24
	Итого за 8-й день		77,5	60,94	250,71	2049,01
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
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
	Итого завтрак:	597	19,68	20,54	125,38	760,34
ОБЕД						

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.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
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
	Итого обед:	1020	51,7	35,79	178,57	1212,03
	Итого за 9-й день		71,38	56,33	303,95	1972,37
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макароны 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
	Итого завтрак:	680	22,32	12,88	105,72	633,51
ОБЕД						
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.	Пирожок с картошкой	100	4,2	12,9	25,6	235
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
	Итого обед:	1085	46,44	58,32	184,15	1358,72
	Итого за 10-й день		68,76	71,2	289,87	1992,23
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 11						
ЗАВТРАК						
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
Итого завтрак:		707	26,07	19,1	117,07	720,74
ОБЕД						
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	Макароньы 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.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
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
Итого обед:		1070	42,23	40,09	177,91	1265,07
Итого за 11-й день			68,3	59,19	294,98	1985,81
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 12						
ЗАВТРАК						
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
Итого завтрак:		577	42,27	19,16	136,62	911,4
ОБЕД						
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.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	298
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
Итого обед:		1065	49,31	56,02	203,41	1394,15
Итого за 12-й день			91,58	75,18	340,03	2305,55
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 13						
ЗАВТРАК						
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
Итого завтрак:		597	15,13	20,72	117,39	729,79
ОБЕД						
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.	Слойка с повидлом	100	6,7	13,8	4,9	340,5
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
Итого обед:		1025	52,6	34,19	115,07	1166,09
Итого за 13-й день			67,73	54,91	232,46	1895,88
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 14						
ЗАВТРАК						
54-11м	Плов (свинина постная)	200	15,3	14,7	38,6	348,3
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
54-3гн	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
Итого завтрак:		654	22,44	15,96	106,11	633,57
ОБЕД						
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.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
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
Итого обед:		1070	42,4	29,94	226,54	1316,03
Итого за 14-й день			64,84	45,9	332,65	1949,6
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 15						

ЗАВТРАК						
54-3г	Макароны 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
Итого завтрак:		630	19,96	12,3	99,68	624,5
ОБЕД						
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.	Круассан с повидлом	100	5,8	12,2	54,5	277
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
Итого обед:		1085	48,04	50,29	178,15	981,34
Итого за 15-й день			68	62,59	277,83	1605,84
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 16						
ЗАВТРАК						
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
Итого завтрак:		599	34,17	14,52	109,04	624,82
ОБЕД						
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.	Пирожок с картошкой	100	4,2	12,9	25,6	235
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
Итого обед:		910	42,35	28,2	99,42	830,31

Итого за 16-й день			76,52	42,72	208,46	1455,13
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 17						
ЗАВТРАК						
54-1о- пром.	Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	365,73
	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
Итого завтрак:		687	25,37	25,12	76,1	676,4
ОБЕД						
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
54-18м	Печень по-строгановски	100	16,75	15,75	6,63	236,5
54-1г	Макароньы отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1хн-2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Слойка со сгущ. молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
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
Итого обед:		1065	46,89	38,21	209,28	1311,77
Итого за 17-й день			72,26	63,33	285,38	1988,17
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 18						
ЗАВТРАК						
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
Итого завтрак:		577	42,27	19,16	136,62	911,4
ОБЕД						
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	Суп картофельный с горохом и курицей	250	10,18	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.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	298