СОГЛАСОВАНО

МАОУ СОШ №6

(наименование образовательного учреждения)

Тригай Ю.М.

(руководитель образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Е.С. Валуева

Примерное 24-дневное меню

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 7 до 11 лет (2-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 6,20, 8,13,32,34; МАОУ Гимназия №№ 3; МАОУ Лицей №№ 2; МБОУ СОШ №№ 1,4,14,16,18,22,23; МАОУ НОШ №21) **2 смена**

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 1					
	ЗАВТРАК					
	ОБЕД					
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	**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.	**Слойка с повидлом**	100	6,7	13,8	4,9	340,5
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*960*	*38,81*	*46,01*	*120,94*	*1243,51*
	ПОЛДНИК					
пром.	**Выпечка (пирожок с картофелем)**	100	5,06	3,12	31,04	235
пром.	**Молочный коктейль**	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	*300*	*7,76*	*4,62*	*42,34*	*305*
	Итого за 1-й день		46,57	50,63	163,28	1548,51

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 2						
ОБЕД						
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	**Суп из овощей**	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	**Тефтели мясные**	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соус	**Соус красный основной**	25	0,83	0,6	2,23	17,7
83-рец.02	**Кисель из концентрата плодовых и ягодных**	200	0,31	0	39,4	160
пром.	**Булочка с корицей**	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***955***	***38,58***	***27,99***	***207,68***	***1202,7***
ПОЛДНИК						
пром.	**Выпечка** (слойка со сгущ.молоком)	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	**Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	86
пром.	**Фрукты**	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	***450***	***9,8***	***8,3***	***86,5***	***477,5***
	Итого за 2-й день		**48,38**	**36,29**	**294,18**	**1680,2**
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 3						
ОБЕД						
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	**Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины**	230	7,18	8,58	6,56	132,37
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-4м	**Котлета мясная**	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	**Картофельное пюре**	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	**Соус сметанный с томатом**	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4хн	**Компот из изюма**	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	**Слойка со сгущ.молоком**	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	***960***	***45,56***	***41,74***	***158,31***	***854,41***
ПОЛДНИК						
пром.	**Выпечка** (пирожок с капустой)	100	6,8	63	38	236
пром.	**Молочный коктейль**	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	***300***	***9,5***	***64,5***	***49,3***	***306***
	Итого за 3-й день		**55,06**	**106,24**	**207,61**	**1160,41**
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 4						
ОБЕД						
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12

	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	230	9,09	4,42	14,31	133,01
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Пирожок с картошкой	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*780*	*36,68*	*24,04*	*86,57*	*713,76*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	*450*	*7,4*	*13*	*89,4*	*433,5*
	Итого за 4-й день		44,08	37,04	175,97	1147,26
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 5					
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	Суп картофельный с горохом и курицей	230	9,51	7,14	18,72	153,11
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-3р	Котлета рыбная	90	12,78	2,34	7,74	102,78
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
331-2011	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	Круассан с повидлом	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*955*	*42,47*	*30,41*	*179,55*	*1067,37*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	*300*	*9,2*	*5,7*	*78,6*	*363*
	Итого за 5-й день		51,67	36,11	258,15	1430,37
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 6					
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-6с	Суп картофельный с клецками	230	5,31	3,77	13,11	126,91
	клецки	23	0	3,5	19,7	35
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

пром.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	298
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*903*	*38,15*	*27,25*	*159,54*	*979,56*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (пирожок с повидлом)	100	6,7	11,8	4,1	262
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	*450*	*8,3*	*12,6*	*39*	*418,5*
	Итого за 6-й день		46,45	39,85	198,54	1398,06
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 7					
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	230	1,38	6,95	10,93	111,34
	яйцо вареное	10	0,34	0,3	0,02	4,07
54-4м	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	280,47
54-1г	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.	Пирожок с капустой	100	6,8	63	38	236
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*955*	*39,12*	*92,45*	*159,19*	*1132,93*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (слойка с сыром)	100	12,3	16,5	43,7	376
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	*450*	*13,9*	*17,3*	*78,6*	*532,5*
	Итого за 7-й день		53,02	109,75	237,79	1665,43
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 8					
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	Свекольник с мясом говядины	230	7,25	4,95	13	217
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	6,69	5,66	314,66
125-2011	Картофель отварной	150	2,88	5,85	20,65	112
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Булочка с сыром	100	6,2	25,6	31,1	379
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97

	Итого обед:	*935*	*38,73*	*49,08*	*134,03*	*1375,5*
	ПОЛДНИК					
пром.	**Выпечка** (слойка со сгущ.молоком)	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	**Молочный коктейль**	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	*300*	*10,9*	*9*	*62,9*	*391*
	Итого обед:	*935*	*38,73*	*49,08*	*134,03*	*1375,5*
	Итого за 8-й день		77,46	98,16	268,06	2751
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 9					
	ОБЕД					
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-7с	**Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы**	230	7,76	5,05	21,28	161,49
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9м	**Жаркое по домашнему**	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	**Компот из свежих яблок с лимоном**	200	0,3	0,2	11,1	46,5
пром.	**Булочка с корицей**	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*890*	*44,3*	*30,63*	*162,01*	*1064,64*
	ПОЛДНИК					
пром.	**Выпечка** (пирожок с капустой)	100	6,8	63	38	236
пром.	**Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	86
пром.	**Фрукты**	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	*450*	*8,4*	*63,8*	*72,9*	*392,5*
	Итого за 9-й день		52,7	94,43	234,91	1457,14
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 10					
	ОБЕД					
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	**Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной**	230	7,32	8,28	15,66	192,93
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-31м	**Оладьи из печени**	90	15,75	22,27	19,12	252,82
54-6г	**Рис отварной**	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-1соус	**Соус сметанный**	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1хн	**Компот из сухофруктов**	200	0,5	0	19,8	81
пром.	**Пирожок с картошкой**	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*960*	*41,56*	*53,69*	*162,79*	*1248,69*
	ПОЛДНИК					
пром.	**Выпечка** (круассан с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	**Молочный коктейль**	200	2,7	1,5	11,3	70

	Итого полдник:	*300*	*8,5*	*13,7*	*65,8*	*347*
	Итого за 10-й день		50,06	67,39	228,59	1595,69
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 11					
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	230	5,89	6,65	12,37	132,92
293-2015	Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,73
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*945*	*36,24*	*36,34*	*158,32*	*1133,31*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	6,8	63	38	236
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	*450*	*8,4*	*63,8*	*72,9*	*392,5*
	Итого за 11-й день		44,64	100,14	231,22	1525,81
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 12					
	ЗАВТРАК					
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	230	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	23	4	16,9	0,1	54,5
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,51	10,01	2,59	157,74
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	208,7
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	298
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*943*	*43,9*	*51,66*	*183,93*	*1266,04*
	ПОЛДНИК					
пром.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	*300*	*9,2*	*5,7*	*78,6*	*363*
	Итого за 12-й день		53,1	57,36	262,53	1629,04
	ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 13					

	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	Борщ с капустой, картофелем,	230	7,24	7,55	11,64	150,86
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Слойка с повидлом	100	6,7	13,8	4,9	340,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*895*	*45,05*	*31,74*	*99,25*	*1044,77*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (пирожок с картошкой)	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	*450*	*5,8*	*13,7*	*60,5*	*391,5*
	Итого за 13-й день		50,85	45,44	159,75	1436,27
	ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 14					
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	Суп из овощей	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	Тефтели мясные	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соус	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*955*	*38,58*	*27,99*	*207,68*	*1202,7*
	ПОЛДНИК					
пром.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	*300*	*10,9*	*9*	*62,9*	*391*
	Итого за 14-й день		49,48	36,99	270,58	1593,7
	ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 15					
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины	230	7,18	8,58	6,56	132,37

	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-4м	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Круассан с повидлом	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*960*	*43,16*	*46,44*	*161,21*	*854,41*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	6,8	63	38	236
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	*450*	*8,4*	*63,8*	*72,9*	*392,5*
	Итого за 15-й день		51,56	110,24	234,11	1246,91
	ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 16					
	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.					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	230	9,09	4,42	14,31	133,01
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Пирожок с картошкой	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*780*	*36,68*	*24,04*	*86,57*	*713,76*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	*300*	*8,5*	*13,7*	*65,8*	*347*
	Итого за 16-й день		45,18	37,74	152,37	1060,76
	ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 17					
	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-20	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	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97

	Итого обед:	*943*	*41,83*	*34,63*	*188,1*	*1175,47*
	ПОЛДНИК					
пром.	**Выпечка** (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	**Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	86
пром.	**Фрукты**	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	*450*	*8,1*	*5*	*102,2*	*449,5*
	Итого за 17-й день		49,93	39,63	290,3	1624,97
	ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 18					
	ОБЕД					
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	**Суп картофельный с горохом и курицей**	230	9,51	7,14	18,72	153,11
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-3р	**Котлета рыбная**	90	12,78	2,34	7,74	102,78
54-6г	**Рис отварной**	150	3,7	4,8	36,5	203,5
331-2011	**Соус сметанный с томатом**	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-13хн	**Напиток из шиповника**	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	**Слойка с брусникой**	100	4,1	12,2	44,2	298
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*955*	*40,77*	*30,41*	*169,25*	*1088,37*
	ПОЛДНИК					
пром.	**Выпечка** (пирожок с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	**Молочный коктейль**	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	*300*	*8,5*	*13,7*	*65,8*	*347*
	Итого за 18-й день		49,27	44,11	235,05	1435,37
	ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 19					
	ОБЕД					
54-2з	**Овощи (нарезка) на выбор**	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-18с	**Суп картофельный с ламинарией и яйцом**	230	1,38	6,95	10,93	111,34
	яйцо вареное	10	0,34	0,3	0,02	4,07
54-4м	**Котлета мясная**	90	16,43	15,72	14,88	280,47
54-1г	**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.	**Слойка с повидлом**	100	6,7	13,8	4,9	340,5
пром.	**Хлеб пшеничный**	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*955*	*39,02*	*43,25*	*126,09*	*1237,43*
	ПОЛДНИК					
пром.	**Выпечка** (пирожок с картошкой)	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	**Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	86

пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	*450*	*5,8*	*13,7*	*60,5*	*391,5*
	Итого за 19-й день		44,82	56,95	186,59	1628,93
	ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 20					
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	Свекольник с мясом говядины	230	7,25	4,95	13	217
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,51	10,01	2,59	157,74
125-2011	Картофель отварной	150	2,88	5,85	20,65	112
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Пирожок с капустой	100	6,8	63	38	236
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*935*	*41,5*	*89,8*	*137,86*	*1075,58*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоком)	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	*300*	*10,9*	*9*	*62,9*	*391*
	Итого за 20-й день		52,4	98,8	200,76	1466,58
	ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 21					
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	230	5,89	6,65	12,37	81,88
54-5м	Биточки рубленные из филе куриного	90	17,28	3,84	12,12	151,68
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Булочка с сыром	100	6,2	25,6	31,1	379
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*945*	*40,94*	*43,86*	*147,95*	*1107,24*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	*450*	*5,8*	*13,7*	*60,5*	*391,5*
	Итого за 21-й день		46,74	57,56	208,45	1498,74
	ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 22					

	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной	230	7,32	8,28	15,66	192,93
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-18м	Печень по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*935*	*47,41*	*36,35*	*190,03*	*1268,49*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	*300*	*8,5*	*13,7*	*65,8*	*347*
	Итого за 22-й день		55,91	50,05	255,83	1615,49
	ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 23					
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	230	7,76	5,05	21,28	161,49
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
83-оп	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*890*	*46,01*	*33,73*	*174,61*	*1206,14*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	4,2	12,9	25,6	235
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого полдник:	*450*	*5,8*	*13,7*	*60,5*	*391,5*
	Итого за 23-й день		51,81	47,43	235,11	1597,64
	ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ					
	ДЕНЬ 24					
	ОБЕД					
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					

54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	230	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	23	4	16,9	0,1	54,5
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	298
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
	Итого обед:	*903*	*46,43*	*43,99*	*132,97*	*998,5*
	ПОЛДНИК					
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Молочный коктейль	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	*300*	*9,2*	*5,7*	*78,6*	*363*
	Итого за 24-й день		55,63	49,69	211,57	1361,5
	Среднее значение за период		61,34	75,40	270,07	1827,79