

СОГЛАСОВАНО

М.А. Сош № 22
 (наименование образовательного учреждения) - Сахалинск
С.С. Сергеев
 (руководитель образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Валуева Екатерина Сергеевна
 Е.С. Валуева

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) 2 смена

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 1						
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	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.	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
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с картофелем)	100	5,06	3,12	31,04	235
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	Итого полдник:	350	13,91	11,03	45,3	413,71
	Итого за 1-й день		58,67	60,71	185,76	1788,96
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 2						
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 соуд	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
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		52,2	38,24	313,04	1793,53
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 3						
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
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	6,8	63	38	236
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	Итого полдник:	350	15,65	70,91	52,26	414,71
	Итого за 3-й день		66,09	116,5	227,51	1396,05
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-32с	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
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			49,75	41,2	188,82	1263,81
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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	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
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
Итого полдник:		350	15,35	12,11	81,56	471,71
Итого за 5-й день			162,59	44,65	281,65	1688,4
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 6						
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 брусничкой	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
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		53,99	42,63	216,89	1506,36
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 7						
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
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		58,48	113,76	257,83	1788,89
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 8						
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
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоком)	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	Итого полдник:	350	17,05	15,41	65,86	499,71
	Итого за 8-й день		60,21	66,99	216,06	1949,95
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 9						
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
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		60,1	99,59	251,47	1604,53
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 10						
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
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	Итого полдник:	350	14,65	20,11	68,76	455,71
	Итого за 10-й день		61,09	78,43	252,91	1814,43
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 11						
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	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.	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
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		50,63	103,89	250,81	1657,57
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 12						
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
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (Булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	Итого полдник:	350	15,35	12,11	81,56	471,71
	Итого за 12-й день		64,66	68,13	284,97	1865,86
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 13						
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
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			58,4	47,89	175,57	1557,59
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 14						
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
ПОЛДНИК						
пром.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
Итого полдник:		350	17,05	15,41	65,86	499,71
Итого за 14-й день			59,45	45,35	292,4	1815,74
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 15						
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
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	6,8	63	38	236
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86

	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
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	45,54	32,54	189,79	1237,69
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	Итого полдник:	350	14,65	20,11	68,76	455,71
	Итого за 18-й день		60,19	52,65	258,55	1693,4
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 19						
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 соус	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.	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:	1080	44,48	47,26	146,13	1360,89
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		50,28	60,96	206,63	1752,39
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 20						
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
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,13	11,13	2,88	175,25
125-2011	Картофель отварной	180	3,46	6,98	24,65	185

	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	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	46,18	92,68	153,69	1240,89
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоком)	100	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
	Итого полдник:	350	17,05	15,41	65,86	499,71
	Итого за 20-й день		63,23	108,09	219,55	1740,6
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 21						
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
54-5м	Биточки рубленые из филе куриного	100	19,2	4,27	13,47	168,53
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
54-32хн	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	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	46,03	46,44	168,24	1282,76
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		51,83	60,14	228,74	1674,26
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 22						
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
54-18м	Печень по-строгановски	100	16,75	15,75	6,63	236,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
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	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	53,06	39,96	209,68	1380,68
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
Итого полдник:		350	14,65	20,11	68,76	455,71
Итого за 22-й день			67,71	60,07	278,44	1836,39
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 23						
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
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	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	53,41	38,89	191,17	1353,53
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			59,21	52,59	251,67	1745,03
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 24						
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				
54-22м	Рагу из курицы	250	26,13	8,75	22	271,75
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Слойка с брусничкой	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	50,37	29,65	149,07	1068,71
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,71
Итого полдник:		350	15,35	12,11	81,56	471,71
Итого за 24-й день			65,72	41,76	230,63	1540,42
Среднее значение за период			1440,18	1569,97	5580,46	38424,89