

Приложение №

к

от " " "

2025 г.

СОГЛАСОВАНО

МАОУ СОШ №13 им. П.А. Леонова

г. Южно-Сахалинска



УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель



Н.В. Сомова

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; 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" | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 168,9 |
| 54-4в | Кекс шоколадный | 50 | 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 |
| | Итого завтрак: | 517 | 12,36 | 19,11 | 101,52 | 641,2 |
| 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. | | | | | |
| 54-2з | 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 |
| Итого за 1-й день | | | 51,17 | 65,12 | 222,46 | 1884,71 |
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-11м | Плов (свинина постная) | 150 | 11,48 | 11,03 | 28,95 | 261,23 |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,52 |
| пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 45,98 |
| Итого завтрак: | | 584 | 17,1 | 12,13 | 86,62 | 500,13 |
| 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. | | | | | |
| 54-17с | 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 |
| Итого за 2-й день | | | 55,68 | 40,12 | 294,3 | 1702,83 |
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,52 |
| пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 45,98 |
| Итого завтрак: | | 560 | 16,86 | 10,78 | 84,12 | 503,7 |
| 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. | | | | | |
| 54-2с | 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 |
| Итого за 3-й день | | | 62,42 | 52,52 | 242,43 | 1358,11 |
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| Итого завтрак: | | 519 | 25,16 | 11,41 | 87,8 | 507,92 |
| 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. | | | | | |
| 54-32с | 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. | 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 | 34,77 | 23,02 | 83,71 | 685,74 |
| Итого за 4-й день | | | 59,93 | 34,43 | 171,51 | 1193,66 |
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| Итого завтрак: | | 627 | 31,21 | 12,56 | 88,3 | 572,32 |
| 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 |
| | Итого за 5-й день | | 73,68 | 42,97 | 267,85 | 1639,69 |
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,3 | 225,5 |
| 54-4в/1 | Круассан | 70 | 2,21 | 2,53 | 44,65 | 338 |
| 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 |
| | Итого завтрак: | 504 | 20,53 | 21,09 | 95,49 | 748,89 |
| 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 |
| | Итого за 6-й день | | 58,68 | 48,34 | 255,03 | 1728,45 |
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,6 | 187,3 |
| 54-4в/1 | Кекс песочный с изюмом | 50 | 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 |
| | Итого завтрак: | 517 | 14,46 | 19,11 | 104,02 | 557,8 |
| 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. | | | | | |
| 54-18с | 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 |
| | Итого за 7-й день | | 53,58 | 111,56 | 263,21 | 1690,73 |
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | 577 | 26 | 7,18 | 82,37 | 473,75 |
| 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 |
| | Итого за 8-й день | | 64,73 | 56,26 | 216,4 | 1849,25 |
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | 527 | 16 | 18,08 | 105,89 | 646,4 |

| 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. | | | | | |
| 54-7с | 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 |
| | Итого за 9-й день | | 60,3 | 48,71 | 267,9 | 1711,04 |
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,52 |
| пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 45,98 |
| | Итого завтрак: | 610 | 19,22 | 11,36 | 90,16 | 545,6 |
| 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. | | | | | |
| 54-3с | 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 |
| | Итого за 10-й день | | 60,78 | 65,05 | 252,95 | 1794,29 |
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 11 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-8м | Тефтели мясные | 50 | 6,83 | 5,92 | 4,17 | 97,58 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 |
| 331-2015 | Соус сметанный с томатом | 25 | 0,44 | 1,25 | 1,76 | 20,03 |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,52 |
| пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 45,98 |
| Итого завтрак: | | 642 | 20,93 | 14,55 | 99,05 | 588,11 |
| 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 | 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. | 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 |
| Итого за 11-й день | | | 57,17 | 50,89 | 257,37 | 1721,42 |
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 12 | | | | | | |
| 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 |
| Итого завтрак: | | 502 | 31,72 | 15,11 | 116,45 | 951,5 |
| 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. | | | | | |
| 54-5с | 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 |
| Итого за 12-й день | | | 75,62 | 66,77 | 300,38 | 2217,54 |
| ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 13 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 168,9 |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 54-4в/1 | Кекс шоколадный | 50 | 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 |
| Итого завтрак: | | 517 | 12,36 | 19,11 | 101,52 | 641,2 |
| 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. | | | | | |
| 54-2з | 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 |
| 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 |
| Итого за 13-й день | | | 57,41 | 50,85 | 200,77 | 1685,97 |
| ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 14 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-11м | Плов (свинина постная) | 150 | 11,48 | 11,03 | 28,95 | 261,23 |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,52 |
| пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 45,98 |
| Итого завтрак: | | 584 | 17,1 | 12,13 | 86,62 | 500,13 |
| 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. | | | | | |
| 54-17с | 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 Кисель из концентрата плодовых и ягодных | 25 | 0,83 | 0,6 | 2,23 | 17,7 |
| 83-рец.02 | | 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 |
| Итого за 14-й день | | | 55,68 | 40,12 | 294,3 | 1702,83 |
| ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 15 | | | | | | |

| ЗАВТРАК | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,52 |
| пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 45,96 |
| Итого завтрак: | | 560 | 16,86 | 10,78 | 84,12 | 503,7 |
| 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. | | | | | |
| 54-2с | 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 |
| Итого за 15-й день | | | 60,02 | 57,22 | 245,33 | 1358,11 |
| ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 16 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| Итого завтрак: | | 519 | 25,16 | 11,41 | 87,8 | 507,92 |
| 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. | | | | | |
| 54-32с | 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. | 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 | 34,77 | 23,02 | 83,71 | 685,74 |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Итого за 16-й день | | | 59,93 | 34,43 | 171,51 | 1193,66 |
| ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 17 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-1о- | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,3 | 225,5 |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,52 |
| пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 45,98 |
| Итого завтрак: | | 617 | 19,62 | 18,96 | 65,16 | 489,8 |
| 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. | | | | | |
| 54-6с | 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 | Макароньы 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 |
| Итого за 17-й день | | | 61,45 | 53,59 | 253,26 | 1665,27 |
| 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 |
| Итого завтрак: | | 502 | 31,72 | 15,11 | 116,45 | 951,5 |
| 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. | 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 |
| | Итого за 18-й день | | 72,49 | 45,52 | 285,7 | 2039,87 |
| 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 | 50 | 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 |
| | Итого завтрак: | 517 | 14,46 | 19,11 | 104,02 | 557,8 |
| 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. | | | | | |
| 54-18с | 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 | Макаронны 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 |
| | Итого за 19-й день | | 53,48 | 62,36 | 230,11 | 1795,23 |
| ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 20 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | 577 | 26 | 7,18 | 82,37 | 473,75 |
| 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 |
| | Итого за 20-й день | | 67,5 | 96,98 | 220,23 | 1549,33 |
| ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 21 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | 527 | 16 | 18,08 | 105,89 | 646,4 |
| 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. | | | | | |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (перловая) | 230 | 5,89 | 6,65 | 12,37 | 81,88 |
| 54-5м | Биточки рубленые 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 |
| | Итого за 21-й день | | 56,94 | 61,94 | 253,84 | 1753,64 |
| ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 22 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 |
| пром. | Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л | 200 | 2,16 | 0,48 | 19,44 | 98 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |
| 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 |
| | Итого завтрак: | 610 | 18,42 | 10,66 | 88,86 | 531,2 |
| 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. | | | | | |
| 54-3с | Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной | 230 | 7,32 | 8,28 | 15,66 | 192,98 |
| | 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 |
| | Итого за 22-й день | | 65,83 | 47,01 | 278,89 | 1799,69 |
| ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 23 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-8м | Тефтели мясные | 50 | 6,83 | 5,92 | 4,17 | 97,58 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 |
| 331-2015 | Соус сметанный с томатом | 25 | 0,44 | 1,25 | 1,76 | 20,03 |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,52 |
| пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 45,98 |
| | Итого завтрак: | 642 | 20,93 | 14,55 | 99,05 | 588,11 |
| 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. | | | | | |
| 54-7с | 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 |
| | Итого за 23-й день | | 66,94 | 48,28 | 273,66 | 1794,25 |
| ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ДЕНЬ 24 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | 504 | 20,53 | 21,09 | 95,49 | 748,89 |
| 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 |
| | Итого за 24-й день | | 66,96 | 65,08 | 228,46 | 1747,39 |
| | Среднее значение за период | | 73,92 | 67,31 | 297,39 | 2028,85 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309116

Владелец Лопачкая Елена Витальевна

Действителен с 13.09.2024 по 13.09.2025