УУВЕРЖДЕНО ООМОВА

Валервевна

К

om "

Индивинуютьный предприниматель

Н.В. Сомова

2025 г.

COFJACOBAHO

MHOG COLL SIB USI M.A. Seonoba1. LONINO- CAROLUNERA

ельное учреждения)

onaguas Sonaguas C.B

ательного учреждения)

МАОУ СОШ № 13 им. П. А. Леонова г.Южно-Сахалинска

Примерное 24-дневное меню

для учинихся с ограниченными возможностями здоровья с 12 лет и старше (2-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СПП № 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

№ рецепту ры	Наименование блюда	вес блюда	flui	Энергетич еская ценность		
			белки	жиры	углеводы	
	ПЕРВАЯ	і неде. НЬ 1	RII			
		БЕД				
54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,:	1,42	20
<u> </u>	огурец свежий или соленый		0,00	,	1,72	
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23	Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной	250	7.7		40.65	151
34-23	мясо говядины	10	7,71 2,25		 	
	сметана	5	0,12			
293-2011	Курица запеченная	100	11,36			
54-1r	Макароны отварные	180	6,48			
54-1covc	Соус сметанный	30	0,45			
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	7	19,8	
пром.	Слойка с повидлом	100	6,7			
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3			-
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04		1	
	Итого обед:	1085	44,76			
	ПОЛ	дник				
пром.	Выпечка (пирожок с картофелем)	100	5,06	3,1	31,04	23!
пром.	Йогурт	250	8,8	7,9	1 14,26	178,7
	Итого полдник:	350	13,9:	1 11,0.	3 45,3	413,71
	Итого за 1-й день		58,67	60,7	1 185,76	1788,96
	ПЕРВАЯ		ЛЯ			
	ДЕ	НЬ 2				
	O	БЕД				

54-23	Onough (uppeage) up puison	400	1.9 114 6.0	47 44		7 42 (124)
54-23	Овощи (нарезка) на выбор огурец свежий или соленый	100	0,83	0,1	1,42	20
	помидор свежий или соленый					
	The Art of the Control of the Contro		1 1			
54-17c	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв. Суп из овощей	250	4.70	4.55	40.4	20
54-17C	Тефтели мясные	100	1,78	4,65	10,1	89
54-4r	Каша гречневая рассыпчатая	- C - 1 - 5 - F	13,67	11,83	8,33	195,17
	Соус красный основной	180	9,96	7,56	43,2	280,44
83-	Кисель из концентрата плодовых и	30	0,99	0,72	2,67	21,24
рец.02	ягодных	200	0,31	a	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
11,001111	Итого обед:	1070	42,4	29,94	226,54	1316,03
		ДНИК	42,4	23,34	220,341	1310,03
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоког	100	0.2	7,5	51,6	321
пром.	Сок фруктовый	200	8,2		20.2	
пром.	Фрукты	150	1	0,2		70.1
пром.	Итого полдник:	450	0,6	0,6	14,7 86,5	70,5 477, 5
	Итого за 2-й день	430	9,8 52,2	8,3 38,24	313,04	1793,53
		НЕДЕЛ:		30,24	313,04	1193,33
		НЬ 3	*			
		БЕД				
54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый	100	0,83	0,1	1,72	
	помидор свежий или соленый				v.	
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
	Щи из свежей капусты со сметаной				100	
54-2c	мясом говядины	250	7,65	9,19	7,13	141,9
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,6
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,0
54-4M	Котлета мясная	100	18,26	17,47	16,53	295,0
54-11r	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,2
331-2011	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,0
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,
пром.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	32
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,5
	Итого обед:	1085	50,44	45,59	175,25	981,3
		ДНИК				
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	6,8	63	38	23
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,7
	Итого полдник:	350	15,65	70,91	52,26	414,7
	Итого за 3-й день		66,09	116,5	227,51	1396,0
		я НЕДЕЛ	Я			
	ДЕ	НЬ 4				
	0	БЕД				
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	7
	огурец свежий или соленый	Į.				
	помидор свежий или соленый			1		

			3		1 24 27	
54-32c	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
54-32xH	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
	полд	дник	11 21 2	Carlo Carlo		- 100
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	HENEN		71,2	100,02	1203,01
		115451 16 5				
		ЕД				
54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый			100		
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.				ł -	
	Суп картофельный с горохом и					
54-2c	курицей	250	110,18	7,6	20,35	190,38
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-3p	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
	пол,	ДНИК				
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	НЕДЕЛ				
	ДЕ	Hb 6				
	O.	5ЕД				
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый	12. J. J. 15.		Maria Section	A SA SACTION OF	Action below
	помидор свежий или соленый				7	
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.			10		
54-6c	Суп картофельный с клецками	250	5,77	4,1	14,25	116,9
	клецки	25	O	4	22,1	4:
54-22M	Рагу из курицы	250	26,13	8,75	22	271,7
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	C	19,8	8
пром.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	29
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,6
111111111111111111111111111111111111111						

	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		7			
		Hb 9				
		БЕД				
54-23	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.					
-47-	Суп картофельный с макаронными					
64-7c	изделиями с мясом курицы	250	8,28	5,33	23,13	173,45
4.0	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
4-9M	Жаркое по домашнему	250	25,13	23,38	21,5	397,5
4-32хн	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,5
тром.	Булочка с корицей	100	6,5	4,2	67,3	293
тром.	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
	Выпечка (пирожок с капустой)	дник				
пром.	Сок фруктовый	100	6,8	63	38	236
пром.	Фрукты	200 150	0.0	0,2	20,2	86 70.5
пром.	Итого полдник:	450	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за 9-й день	430	8,4	63,8	72,9	392,5
		НЕДЕЛ	60,1	99,59	251,47	1604,53
		1Ь 10	4			
		БЕД				
54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый	4 1 1 1				
	помидор свежий или соленый	1 .				
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
	Рассольник "Ленинградский" с					
54-3c	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
54-31m	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
and the same of th	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-1xH	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
		дник				
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
	BTOPAS	Я НЕДЕЛ	Я			
-		Hb 11				

54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
-	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый	- 10			4.	4
-0.1	перец сладжий или горошек (кукуруза) консерв.	1		N- 200 43	14 14 75	
	Суп крестьянский с крупой	1 1 1 1				
4-10c	(перловая)	250	6,4	7,23	13,45	144,48
	Курица запеченная	100	11,36	15,9	7,07	216,88
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
4-1coyc	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
7	Итого обед:	1070	42,23	40,09	177,91	1265,07
	ПОЛ	дник	(1)			1 1
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	HEDEN			200,02	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1b 12				
		5ЕД				
54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый		0,03		2,12	
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.		- 2			1
	Суп из овощей с фрикадельками					
54-5c	мясными	250	10,8	7,58	17,4	180,28
	фрикадельки мясные	25	4,34	18,37	0,2	59,24
54-12p	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,13	11,13	2,88	175,25
54-6r	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,79	244,2
83-	Кисель из концентрата плодовых и	200		100		
рец.02	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
		дник				-
пром.	Выпечка (Булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,26	178,7
	Итого полдник:	350	15,35	12,11	81,56	471,71
	Итого за 12-й день		64,66	68,13	284,97	1865,86
		т недел	Я			
		НЬ 13				
		БЕД		101		
54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	2
	огурец свежий или соленый			1		
	помидор свежий или соленый			14.		
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв			-		
1	Борщ с капустой, картофелем,		1	1		161,

Mir Tier	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
4-22M	Рагу из курицы	250	26,13	8,75	22	271,75
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
ром.	Слойка с повидлом	100	6,7	13,8	4,9	340,5
тром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
тром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	Итого обед:	1025	52,6	34,19	115,07	1166,09
The Tay	ПОЛ	ДНИК	-11 - 11 (12)	THE PERSON NAMED IN		
ром.	Выпечка (пирожок с картошкой)	100	4,2	12,9	25,6	235
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20,2	86
ром.	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	1 100	58,4	47,89	175,57	1557,59
		НЕДЕЛЯ		11,03	1 2 3 2 2	
		1b 14				
		БЕД 5ЕД			(6)	
54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	- 20
	огурец свежий или соленый					
1	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17c	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,1	89
64-8M	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 coyc	Соус красный основной кисаль из концентрата плодовых и	30	0,99	0,72	2,67	21,24
83- рец.02	ягодных	200	0,31	a	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
TIPO III	Итого обед:	1070	42,4	29,94	226,54	1316,03
		ДНИК	72/11	20,0 1	220,011	
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 14-й день		59,45	45,35	292,4	1815,74
	TPETLS	1 НЕДЕЛ				
		НЬ 15				
	///	БЕД				
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый				70 Dun 18 54 L	
AND THE RESIDENCE	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв					
	Щи из свежей капусты со сметаной					
54-2c	мясом говядины	250	7,65	9,15	7,13	141,9
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,6
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,0
54-4m	Котлета мясная	100	18,26	17,47	16,53	295,0
54-11r	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,2
331-2011	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,0
54-4xH	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,
пром.	Круассан с повидлом	100	5,B	12,2	54,5	27

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
	ПОЛД					
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	6,8	63	38	236
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
тром.	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		56,44	114,09	251,05	1373,84
	ТРЕТЬЯ	НЕДЕЛЯ				
		Ь 16				
	OB	ЕД				A 10 44
54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый	11				
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.			17.79		
				V Face		
54-32c	Суп с горбушей	250	7,88	3,7	12,45	114,13
54-9m	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
		дник	- 1			
пром.	Выпечка (круассан с повидлом) Йогурт	100 250	5,8	12,2	54,5	277
пром.	Итого полдник:	350	8,85	7,91 20,11	14,26 68,76	178,71 455,71
	Итого за 16-й день	330	14,65 57	48,31	168,18	1286,02
	ТРЕТЬЯ	НЕДЕЛ	and the same of th	40,02	100,10	2200,02
:		1b 17				
		БЕД				
54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый	1				
	помидор свежий или соленый				1	
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-6c	Суп картофельный с клецками	250	5,77	4,1	14,25	116,93
	клецки	25	0	4	22,1	43
54-18m	Печень по-строгановски	100	16,75	15,75	6,63	236,
54-1r	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,1
54-1xH-	2 Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	8:
пром.	Слойка со сгущ.молоком	100	8,2	7,5	51,6	32
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,5
	Итого обед:	1065	46,89	38,21	209,28	1311,7
		ідник				
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	29
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	8
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,
	Итого полдник:	450	8,1	5	102,2	449,
	Итого за 17-й день	1 1	54,99	43,21	311,48	1761,2

	ТРЕТЬЯ	НЕДЕЛЯ			A Markey	£ 325.
	ДЕН		1	-		1 Feb 27 3
	O5	ЕД				
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый		77		45	- 18
i	помидор свежий или соленый				00	
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
	Суп картофельный с горохом и	-				
54-23	курицей	250	10,18	7,6	20,35	190,38
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
4-3p	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,7€	43,79	244,2
	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
тром.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,2	44,2	298
тром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
тром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	Итого обед:	1080	45,54	32,54	189,79	1237,69
		дник		7,000		11
тром.	Выпечка (пирожок с повидлом)	100	5,8	12,2	54,5	277
тром.	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	0.4505	60,19	52,65	258,55	1693,4
	4ETBEPTA		אוני			
		<mark>IЬ 19</mark> БЕД		10.4		<u></u>
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0.00	0.4	4.42	2/
34-23	огурец свежий или соленый	100	0,83	0,1	1,42	20
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
	Суп картофельный с ламинарией и					
54-18c	яйцом	250	1,88	7,88	11,9	121,0
	яйцо вареное	10	0,38	0,33	0,03	4,43
54-4m	Котлета мясная	100	18,26	17,47	16,53	295,0
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,1
	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,
пром.	Слойка с повидлом	100	6,7	13,8	4,9	340,
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,5€	34,44	163,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,5
	Итого обед:	1080	44,48	47,26	146,13	1360,8
		ДНИК		47.5		11 11 11 11
пром.	Выпечка (пирожок с картошкой)	100	4,2	12,9	25,€	23
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	8
пром.	Фрукты	150	0,6	0,€	14,7	70,
	Итого полдник:	450	5,8	13,7	60,5	391,
	Итого за 19-й день	AQ UEDI	50,2 4	60,96	206,63	1752,3
	YETBEPT.		אונ			
		НЬ 20				
54-23		БЕД		1	T	
	Овощи (нарезка) на выбор	100	0.83	0,1	1,42	

	помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23c	Свекольник с мясом говядины	250	7,88	5,38	14,13	235,87
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-12p	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,13	11,13	2,88	175,25
	Картофель отварной	180	- 1 - L (1987 D.)	6,98	The second second	- The Texas
123-2011	25/4/01/2020/6/9/2010/01/02/2020 12 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3,46	V 27 CV 27 CV	24,65	185
54-4xH	масло сливочное Компот из изюма	200	0,07	3,16	0,07	29,11
			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
		дник			1 - 1 - 1	*100
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоког	- 1	8,2	7,5	51,6	321
пром.	Иогурт	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
	ЧЕТВЕРТ.		ЛЯ			
		4b 21		=12		
		БЕД	- 1	11"		
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.					
54-10c	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	6,4	7,23	13,45	144,48
	Биточки рубленные из филе	230	0,4	7,23	13,43	211,10
54-5M	куриного	100	19,2	4,27	13,47	168,5
54-6r	Рис отварной	180	4,44	5,7€	43,79	244,2
54-1coyc	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,
пром.	Булочка с сыром	100	6,2	25,6	31,1	379
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,5
	Итого обед:	1070	46,03	46,44	168,24	1282,76
	пол	дник				
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	4,2	12,9	25,6	23!
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	8
пром.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,
	Итого полдник:	450	5,8	13,7	60,5	391,
	Итого за 21-й день	1	51,83	60,14	228,74	1674,2
	ЧЕТВЕРТ	АЯ НЕДЕ				essel eyes beg
	ДЕ	НЬ 22				
		БЕД			111	
54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	2
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв					_
	Рассольник "Ленинградский" с					
54-3c	мясом говядины и сметаной	250	7,79	8,8€	17,03	178,
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,6
			The second second			

54-18M	Печень по-строгановски	100	16,75	15,75	6,63	236,5
54-4r	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 пщеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	11 A31 5	0,32	19,68	93,52
пром.	Итого обед:	1055	3,04	A STATE OF THE STA	A U.S. PERSONAL PROPERTY.	a constitution
		дник Дник	53,06	39.96	209,68	1380,68
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
	YETBEPT.	УВ НЕЛЕ		00,01	1 2 1 1 1	10. 19.0
		<i>l</i> Ь 23	300		7.4	
		БЕД			9 11 11	
54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый			1	_	
	помидор свежий или соленый		-			
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.		3. 5.			
	Суп картофельный с макаронными					
54-7c	изделиями с мясом курицы	250	8,28	5,33	23,13	173,45
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-9m	Жаркое по домашнему	250	25,13	23,38	21,5	397,5
	Кисель из концентрата плодовых и				Ť	
83-оп	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	0,5€	34,44	163,6€
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
	Итого обед:	1020	53,41	38,89	191,17	1353,53
	Y	ДНИК				
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 Итого полдник:	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		450	5,8	13,7	60,5	391,5
	Итого за 23-й день ЧЕТВЕРТ	AG UERI	59,21 = 17 G	52,59	251,67	1745,03
		нь 24	אווב		-	
		БЕД				<u>-</u>
54-23	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый		0,00	- 7,1		
	помидор свежий или соленый			331		
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.	2 0 0		100		
	Суп из овощей с фрикадельками	1000000				
54-5c	мясными	250	10,8	7,58	17,4	180,28
	фрикадельки мясные	25				
54-22m	Рагу из курицы	250	26,13	8,75	22	271,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,
пром.	Слойка с брусникой	100	4,1	12,7	44,2	291
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,5€	34,44	163,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,5
	Итого обед:	1035	50,37	29,65	149,07	1068,7
	100	дник				

						arat.
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	6,5	4,2	67,3	256
пром.	Йогурт	250	8,85	7,91	14,25	128,7
	Итого полдник:	350	15,35	12,11	81,56	471,71
- 11	Итово за 24-й день		65,72	41,76	230,63	1540,42
	Средн ее значе ние за период	- 5 - 5 - 6	1440,18	1569,97	5580,46	38424,89

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309116

Владелец Лопацкая Елена Витальевна

Действителен С 13.09.2024 по 13.09.2025