

СОГЛАСОВАНО:
 Директор общеобразовательного учреждения
 г. Южно-Сахалинска

"26" августа 2024г

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Аллегра»
 Кузнецова Н.В.

" " " " 2024г

1Й- ВАРИАНТ

Перспективное 24-дневное меню, для учащихся с 7-11 лет с организацией 3-х разового питания, для обучающихся в образовательных организациях г. Южно-Сахалинска

СОМ № 30

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	170	11,572	15,433	33,377	320,413	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	570	15,479	16,479	81,056	530,183	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.	200	5,753	7,334	9,2	126,497	№82М
	3. Плов (из свинины).	220	13,169	20,582	48,143	431,679	№ 265М)
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12,5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	750	25,832	28,926	106,697	782,496	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	44,278	319,295	
Итого за день:			52,81	55,958	232,03	1631,974	
День 2							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 300П
	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220	6,329	11,337	45,595	310,483	№ 174М
	3. Какао с молоком.	200	3,872	3,1	13,192	97,48	382М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	18,321	19,357	78,747	552,763	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М,70М,133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	200	3,206	5,144	12,578	109,66	№ 96М
	3. Котлеты мясные (свинина)	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16,2 р-ра №453М
	5. Капуста тушеная	150	3,718	6,202	15,042	131,24	6,8 (р-ра № 321М)
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,023	0,023	14,376	63,8	12,7 р-ра № 520П
	7. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
Итого за обед:	800	24,565	34,119	99,716	797,346		
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	300	6,299	5,952	67,278	351,295	
Итого за день:			49,185	59,429	245,741	1701,405	
День 3							
Завтрак	1. Тефтели рыбные в соусе (из филе минтая)	120	12,564	11,909	14,08	211,425	9,25 (р-ра № 239М)
	2. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 305М
	3. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	19,699	17,416	85,604	564,963	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	5,972	5,814	12,104	124,848	№ 131П
	3. Печень говяжья по-строгановски	90	13,076	9,89	6,426	167,202	№ 255М
	4. Картофельное пюре.	150	2,955	6,941	18,449	148,266	4.3 р-ра № 128М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	28,823	23,625	85,943	661,636	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	300	11,299	10,552	43,698	324,315	
Итого за день:			59,821	51,593	215,245	1550,915	
День 4							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный), соус сметанный сладкий	200	30,635	22,726	41,826	501,066	8.3 (р-ра № 222М)
	2. Кисель из плодов или ягод замороженных.	180	0,031	0,019	20,12	85,776	№ 350М
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	600	34,426	23,785	99,266	753,442	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	7,018	12,883	13,284	197,474	№ 104М
	3. Мясо тушеное (свинина).	90	9,535	23,133	2,951	258,552	№ 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая....	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.....	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12.5 р-ра № 349М
	6. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	32,877	39,396	110,72	919,906	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	300	6,299	5,952	67,278	351,295	
Итого за день:			73,602	69,133	277,264	2024,643	
День 5							
Завтрак	1. Рагу из курицы с овощами.	200	15,347	18,115	27,717	336,664	11.2 (р-ра № 289М)
	2. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	600	19,254	19,161	75,396	546,435	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп из овощей.	200	2,93	7,007	7,924	106,717	№ 99М
	3. Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе минтая).	130	15,677	9,901	6,28	177,941	№343П
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	810	29,551	22,76	102,472	723,524	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	44,278	319,295	
Итого за день:			60,305	52,473	222,145	1589,254	
День 6							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	2. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12,11 р-ра № 493П
	3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	590	19,944	24,259	63,471	544,036	
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	5,96	5,723	14,05	131,652	№ 102М
	3. Биточки рубленые из кур.	90	12,107	13,582	14,629	224,578	№ 294М
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16,18 р-ра № 333М
	5. Картофельное пюре.	150	2,955	6,941	18,449	148,266	4,3 р-ра № 128М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.....	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12,5 р-ра № 349М
	7. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	800	28,96	28,778	103,507	774,511	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3,20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	42,678	317,295	
Итого за день:			60,403	63,59	209,656	1635,842	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1. Печень, тушенная в соусе.	75	12,799	6,702	5,342	132,995	10,17
	2. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	3. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	4. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12,11 р-ра № 493П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	505	27,783	18,876	87,746	620,202	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,131М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	200	8,448	10,826	11,655	177,939	3,2(Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	28,52	23,04	410,353	№ 259М
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных.	180	0,031	0,019	20,12	85,776	№ 350М
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	30,971	40,365	96,594	868,668	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	300	11,299	10,552	43,698	324,315	
Итого за день:			70,052	69,793	228,038	1813,186	
День 8							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	170	11,572	15,433	33,377	320,413	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	570	15,479	16,479	81,056	530,183	
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М,70М
	2. Суп-лапша домашняя с мясом курицы.	200	3,299	3,118	10,924	84,881	№113М
	3. Биточки рыбные (из минтая).	90	19,994	8,796	9,41	192,008	№345П
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16,18 р-ра № 333М
	5. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6,5 р-ра № 305М
	6. Напиток из кураги	180	0,936	0,054	17,164	73,68	12,22 р-ра № 348М
	7. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	800	35,363	19,323	119,807	780,131	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	44,278	319,295	
Итого за день:			62,341	46,354	245,141	1629,609	
День 9							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	2. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12.11 р-ра № 493П
	3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	590	19,944	24,259	63,471	544,036	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,131М
	2. Суп картофельный с рыбой	200	10,554	4,149	14,965	139,933	№150
	3. Рагу из овощей с мясом свинины	240	13,606	31,059	23,988	431,057	№ 263М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	31,439	36,209	88,717	797,509	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	300	6,299	5,952	67,278	351,295	
Итого за день:			57,682	66,42	219,465	1692,84	
День 10							
Завтрак	1. Рыба запеченная в соусе	90	14,151	8,781	7,958	168,021	9.2 (р-ра № 338П)
	2. Картофельное пюре.	150	2,955	6,941	18,449	148,266	4.3 р-ра № 128М
	3. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	640	21,013	16,768	74,086	526,058	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М,70М,133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	5,96	5,723	14,05	131,652	№ 102М
	3. Мясо тушеное в сметано -томатном соусе	90	8,499	19,633	2,998	223,174	№ 256м
	4. Макароны изделия отварные*	150	5,64	5,613	36,003	217,26	№ 203М
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.....	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12.5 р-ра № 349М
	6. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	27,567	32,037	107,385	820,286	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	42,678	317,295	
Итого за день:			60,079	59,357	224,149	1663,638	
День 11							
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины)*	75	6,137	12,56	9,189	174,799	279М
	2. Рагу из овощей.	150	2,632	4,83	13,745	109,338	№ 143М
	3. Чай с молоком	180	2,758	2,3	11,591	78,726	№ 378М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	625	15,287	20,73	71,845	529,462	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Свеклольник с мясом, со сметаной.	200	5,972	5,814	12,104	124,848	№ 131П
	3. Печень говяжья по-строгановски	90	13,076	9,89	6,426	167,202	№ 255М
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	29,622	21,565	106,387	728,717	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	300	6,299	5,952	67,278	351,295	
Итого за день:			51,208	48,247	245,51	1609,475	
День 12							
Завтрак	1. Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	200	36,121	25,97	28,63	499,963	8,4 (р-ра № 223М)
	2. Кофейный напиток с молоком	180	3,074	2,88	15,03	99,036	2.1 р-ра 395 М
	3. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п.	200	0,6	0,4	32,6	140	17.1
	Итого за завтрак:	620	42,835	29,57	95,94	820,999	
Обед	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.	60	0,883	1,083	2,388	22,77	№ 20М,131М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	200	4,422	4,561	15,454	120,514	80 р-ра № 101М
	3. Котлеты рыбные (из филе минтая).	90	12,865	10,431	14,701	199,671	9.11 (р-ра № 234М)
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18 р-ра № 333М
	5. Картофель отварной с маслом сливочным.	160	3,419	4,328	26,514	159,031	125М
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,023	0,023	14,376	63,8	12.7 р-ра № 520П
	7. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
Итого за обед:	810	28,601	22,87	115,739	774,602		
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Ряженка*	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	43,078	319,295	
Итого за день:			82,934	62,993	254,757	1914,896	
Неделя 3							
День 13							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	170	11,572	15,433	33,377	320,413	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	570	15,479	16,479	81,056	530,183	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.	200	5,753	7,334	9,2	126,497	№82М
	3. Плов (из свинины).	220	13,169	20,582	48,143	431,679	№ 265М)
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	750	25,832	28,926	106,697	782,496	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	44,278	319,295	
Итого за день:			52,81	55,958	232,03	1631,974	
День 14							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 300П
	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220	6,329	11,337	45,595	310,483	№ 174М
	3. Какао с молоком.	200	3,872	3,1	13,192	97,48	382М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	18,321	19,357	78,747	552,763	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М.70М.133М
	2. Рассольник-"Ленинградский" с мясом, со сметаной.	200	3,206	5,144	12,578	109,66	№ 96М
	3. Котлеты мясные (свинина)	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16,2 р-ра №453М
	5. Капуста тушеная	150	3,718	6,202	15,042	131,24	6,8 (р-ра № 321М)
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,023	0,023	14,376	63,8	12,7 р-ра № 520П
	7. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	800	24,565	34,119	99,716	797,346	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	300	6,299	5,952	67,278	351,295	
Итого за день:			49,185	59,429	245,741	1701,405	
День 15							
Завтрак	1. Тефтели рыбные в соусе (из филе минтая)	120	12,564	11,909	14,08	211,425	9,25 (р-ра № 239М)
	2. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 305М
	3. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12,11 р-ра № 493П
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	19,642	17,409	83,418	554,829	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2,20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	5,972	5,814	12,104	124,848	№ 131П
	3. Печень говяжья по-строгановски	90	13,076	9,89	6,426	167,202	№ 255М
	4. Картофельное пюре.	150	2,955	6,941	18,449	148,266	4,3 р-ра № 128М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12,5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
Итого за обед:	770	28,823	23,625	85,943	661,636		
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Йогурт*	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	300	11,299	10,552	43,698	324,315	
Итого за день:			59,764	51,587	213,059	1540,781	
День 16							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный), соус сметанный сладкий	200	30,635	22,726	41,826	501,066	8,3 (р-ра № 222М)
	2. Кисель из плодов или ягод замороженных.	180	0,031	0,019	20,12	85,776	№ 350М
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	600	34,426	23,785	99,266	753,442	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М.70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	7,018	12,883	13,284	197,474	№ 104М
	3. Мясо тушеное (свинина).	90	9,535	23,133	2,951	258,552	№ 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая....	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.....	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12,5 р-ра № 349М
	6. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	32,877	39,396	110,72	919,906	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	300	6,299	5,952	67,278	351,295	
Итого за день:			73,602	69,133	277,264	2024,643	
День 17							
Завтрак	1. Рагу из курицы с овощами.	200	15,347	18,115	27,717	336,664	11.2 (р-ра № 289М)
	2. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0.2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	600	19,254	19,161	75,396	546,435	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп из овощей.	200	2,93	7,007	7,924	106,717	№ 99М
	3. Рыба, тушеная в томате с овощами (из филе минтая).	130	15,677	9,901	6,28	177,941	№343П
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	810	29,551	22,76	102,472	723,524	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	44,278	319,295	
Итого за день:			60,305	52,473	222,145	1589,254	
День 18							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	2. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12.11 р-ра № 493П
	3. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0.2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	590	19,944	24,259	63,471	544,036	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М, 70М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	5,96	5,723	14,05	131,652	№ 102М
	3. Биточки рубленые из кур.	90	12,107	13,582	14,629	224,578	№ 294М
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18 р-ра № 333М
	5. Картофельное пюре.	150	2,955	6,941	18,449	148,266	4.3 р-ра № 128М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.....	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12.5 р-ра № 349М
	7. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
Итого за обед:	800	28,96	28,778	103,507	774,511		
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	42,678	317,295	
Итого за день:			60,402	63,59	209,655	1635,842	
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	1. Печень, тушеная в соусе.	75	12,799	6,702	5,342	132,995	10.17
	2. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	3. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	4. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12.11 р-ра № 493П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	505	27,783	18,876	87,746	620,202	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,131М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	200	8,448	10,826	11,655	177,939	3.2(Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	28,52	23,04	410,353	№ 259М
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных.	180	0,031	0,019	20,12	85,776	№ 350М
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	30,971	40,365	96,594	868,668	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	300	11,299	10,552	43,698	324,315	
Итого за день:			70,052	69,793	228,038	1813,186	
День 20							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	170	11,572	15,433	33,377	320,413	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	570	15,479	16,479	81,056	530,183	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М, 70М
	2. Суп-лапша домашняя с мясом курицы.	200	3,299	3,118	10,924	84,881	№113М
	3. Биточки рыбные (из минтая).	90	19,994	8,796	9,41	192,008	№345П
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18 р-ра № 333М
	5. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	6. Напиток из кураги	180	0,936	0,054	17,164	73,68	12.22 р-ра № 348М
	7. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
Итого за обед:	800	35,363	19,323	119,807	780,131		
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	44,278	319,295	
Итого за день:			62,341	46,354	245,141	1629,609	
День 21							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	2. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12.11 р-ра № 493П
	3. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	590	19,944	24,259	63,471	544,036	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,131М
	2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось)	200	7,597	5,041	14,402	133,467	№ 153П
	3. Рагу из овощей с мясом свинины	240	13,606	31,059	23,988	431,057	№ 263М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	28,483	37,101	88,154	791,043	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	300	6,299	5,952	67,278	351,295	
Итого за день:			54,725	67,312	218,902	1686,375	
День 22							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Рыба запеченная в соусе	90	14,151	8,781	7,958	168,021	9.2 (р-ра № 338П)
	2. Картофельное пюре.	150	2,955	6,941	18,449	148,266	4.3 р-ра № 128М
	3. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п) ..	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	640	21,013	16,768	74,086	526,058	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М,70М, 133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	5,96	5,723	14,05	131,652	№ 102М
	3. Мясо тушеное в сметано -томатном соусе	90	8,499	19,633	2,998	223,174	№ 256м
	4. Макароны изделия отварные*	150	5,64	5,613	36,003	217,26	№ 203М
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.....	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12.5 р-ра № 349М
	6. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	27,567	32,037	107,385	820,286	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	42,678	317,295	
Итого за день:			60,079	59,357	224,149	1663,638	
День 23							
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины)*	75	6,137	12,56	9,189	174,799	279М
	2. Рагу из овощей.	150	2,632	4,83	13,745	109,338	№ 143М
	3. Чай с молоком	180	2,758	2,3	11,591	78,726	№ 378М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п) ..	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	625	15,287	20,73	71,845	529,462	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М.70М
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	5,972	5,814	12,104	124,848	№ 131П
	3. Печень говяжья по-строгановски	90	13,076	9,89	6,426	167,202	№ 255М
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	29,622	21,565	106,387	728,717	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	300	6,299	5,952	67,278	351,295	
Итого за день:			51,208	48,247	245,51	1609,475	
День 24							
Завтрак	1. Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	200	36,121	25,97	28,63	499,963	8.4 (р-ра № 223М)
	2. Кофейный напиток с молоком	180	3,074	2,88	15,03	99,036	2.1 р-ра 395 М
	3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п.	200	0,6	0,4	32,6	140	17.1
	Итого за завтрак:	620	42,835	29,57	95,94	820,999	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.	60	0,883	1,083	2,388	22,77	№ 20М,131М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	200	4,422	4,561	15,454	120,514	80 р-ра № 101М
	3. Котлеты рыбные (из филе минтая).	90	12,865	10,431	14,701	199,671	9,11 (р-ра № 234М)
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16,18 р-ра № 333М
	5. Картофель отварной с маслом сливочным.	160	3,419	4,328	26,514	159,031	125М
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,023	0,023	14,376	63,8	12,7 р-ра № 520П
	7. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	810	28,601	22,87	115,739	774,602	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
	2. Ряженка*	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	43,078	319,295	
Итого за день:			82,934	62,993	254,757	1914,896	
Среднее значение за период			1477,829	1411,567	5635,53	40898,756	