

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор общеобразовательного учреждения  
 г. Южно-Сахалинска



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО Аллегра  
 Кузнецова Н.В.  
 "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2024г



2Й- ВАРИАНТ

Перспективное 24-дневное меню, для учащихся 7-11 лет с организацией 3-х разового питания для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№3,5,7,11,19,26,30,31; МАОУ Гимназия №№ 1,2; МАОУ Восточная гимназия; МАОУ Кадетская школа. г. Южно-Сахалинска;

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	240	7,651	12,023	36,683	286,355	12.22 р-ра № 181М
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	3. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	16.1 р-ра 702М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	12,291	14,303	80,435	488,905	
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. Мясо тушеное в сметано -томатном соусе	90	8,499	19,633	2,998	223,174	№ 256м
	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	24,826	32,828	100,055	786,338		
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:			48,616	57,684	223,168	1592,538	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Голубцы ленивые	50	4,356	8,707	3,653	110,793	
	2. Картофельное пюре.	150	2,955	6,941	18,449	148,266	4.3 р-ра № 128М
	3. Чай с лимоном*	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 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:	620	11,235	16,695	70,933	473,625	
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. Курица в соусе с томатом*	90	25,76	25,261	2,605	341,302	11.16 (р-ра № 405П)
	4. Каша гречневая рассыпчатая....	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,023	0,023	14,376	63,8	12.7 р-ра № 520П
	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	44,934	33,81	111,86	928,842		
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:			62,468	56,458	250,07	1753,762	
<b>День 3</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	160	12,376	13,982	31,622	303,808	6.3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 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	17.1
	Итого за завтрак:	600	16,116	14,702	93,094	562,958	
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. Свеклольник с мясом, со сметаной.	200	5,972	5,814	12,104	124,848	№ 131П
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	28,52	23,04	410,353	№ 259М
	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	28,004	35,314	84,107	756,521	
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:			55,419	60,569	220,899	1643,794	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Плов (из мяса отварной птицы).	150	14,419	16,934	27,919	322,237	№ 291М
	2. Чай с лимоном*	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 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	18,342	17,981	76,749	536,803	
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. 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. Макароны изделия отварные*	150	5,64	5,613	36,003	217,26	№ 203М
	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	30,655	41,244	119,191	957,18		
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:			55,296	65,177	263,217	1845,279	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Яйца варенные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 300П
	2. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	9,391	13,395	45,347	340,23	5,1 (р-ра № 173М)
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	17,611	18,315	74,499	522,18	
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. 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	26,951	22,748	102,618	712,786		
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:			56,06	51,616	220,195	1554,261	
<b>День 6</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	200	36,121	25,97	28,63	499,963	8,4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с лимоном*	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	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:	640	39,925	26,697	92,42	769,93	
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 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. 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	36,847	23,992	98,289	741,94	
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:			88,271	61,241	233,387	1829,165	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220	6,329	11,337	45,595	310,483	№ 174М
	2. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	520	12,377	21,168	88,477	583,124	
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 с морской капустой с яйцом, со сметаной.	200	8,448	10,826	11,655	177,939	3,2(Акт проработки)
	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. Кисель из плодов или ягод замороженных.	180	0,031	0,019	20,12	85,776	№ 350М
	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	34,239	37,321	117,046	935,548	
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:			57,915	69,042	249,221	1842,987	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	2. Чай с лимоном*	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 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:	590	20,137	24,586	51,848	503,566	
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. Курица запеченная в сметанном соусе	90	18,292	22,933	0,065	279,864	№ 293М
	4. Картофель тушеный	150	3,224	12,561	24,35	224,178	№ 216
	5. Напиток из кураги	180	0,936	0,054	17,164	73,68	12,22 р-ра № 348М
	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	32,571	39,646	93,483	852,003	

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. 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:		64,207	74,784	188,008	1672,864	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины)*	75	6,137	12,56	9,189	174,799	279М
	2. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	3. Чай с лимоном*	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	18,886	15,63	113,52	663,445	
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. Плов (из свинины).	240	18,356	35,359	42,407	561,828	10,27 (р-ра № 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:	770	36,19	40,508	107,136	928,281	
	Итого за обед:	100	5,699	5,552	34,678	211,295	№ 555
Полдник	1. Выпечка сдобная	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	2. Сок фруктово-ягодный	300	6,299	5,952	67,278	351,295	
	Итого за полдник:		61,374	62,09	287,934	1943,022	
<b>Итого за день:</b>							
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный), соус сметанный сладкий	200	30,635	22,726	41,826	501,066	8,3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	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:	620	34,495	23,766	88,338	704,816	
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. Котлеты мясные (свинина)	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М
	4. Соус томатный	30	0,386	1,257	2,449	22,953	16,20п/ф
	5. Макароны изделия отварные*	150	5,64	5,613	36,003	217,26	№ 203М
	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	29,687	34,114	120,342	894,337		
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:		75,681	68,433	251,357	1916,448		
<b>День 11</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом сливочным	240	9,792	17,217	43,63	369,152	р-ра № 173М
	2. Чай с лимоном*	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	3. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	16,1 р-ра 702М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	14,496	19,504	89,699	582,518	

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. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	5,972	5,814	12,104	124,848	№ 131П
	3. Гуляш (из свинины)	90	8,969	18,042	0,936	202,147	№ 260М
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6,5 р-па № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12,5 р-па № 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	25,515	29,717	100,897	763,662	
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:			46,309	55,173	257,874	1697,476	
<b>День 12</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	160	12,376	13,982	31,622	303,808	6,3 (р-па № 204М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л.	200	0,6	0,4	32,6	140	17,1
	Итого за завтрак:	600	16,116	14,702	93,094	562,958	
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-па № 101М
	3. Рагу из овощей с мясом свинины	240	13,606	31,059	23,988	431,057	№ 263М
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,023	0,023	14,376	63,8	12,7 р-па № 520П
	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	25,273	37,646	95,687	819,141	
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-па № 386М
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	43,078	319,295	
Итого за день:			52,888	62,901	231,859	1701,394	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							
Завтрак	1. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	240	7,651	12,023	36,683	286,355	12,22 р-па № 181М
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	3. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	16,1 р-па 702М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	12,291	14,303	80,435	488,905	
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. Мясо тушеное в сметано - томатном соусе	90	8,499	19,633	2,998	223,174	№ 256м
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6,5 р-па № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	12,5 р-па № 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	24,826	32,828	100,055	786,338	
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-па № 386М
	Итого за полдник:	300	11,499	10,552	42,678	317,295	
Итого за день:			48,616	57,684	223,168	1592,538	
<b>День 14</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Голубцы ленивые	50	4,356	8,707	3,653	110,793	
	2. Картофельное пюре.	150	2,955	6,941	18,449	148,266	4.3 р-ра № 128М
	3. Чай с лимоном*	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 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:	620	11,235	16,695	70,933	473,625	
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. Курица в соусе с томатом*	90	25,76	25,261	2,605	341,302	11.16 (р-ра № 405П)
	4. Каша гречневая рассыпчатая....	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,023	0,023	14,376	63,8	12.7 р-ра № 520П
	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	44,934	33,81	111,86	928,842	
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:			62,468	56,458	250,07	1753,762	
<b>День 15</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	160	12,376	13,982	31,622	303,808	6.3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	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:	580	16,236	15,022	78,134	507,558	
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. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	28,52	23,04	410,353	№ 259М
	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	28,004	35,314	84,107	756,521	
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:			55,539	60,889	205,939	1588,394	
<b>День 16</b>							
Завтрак	1. Плов (из мяса отварной птицы).	150	14,419	16,934	27,919	322,237	№ 291М
	2. Чай с лимоном*	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 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	18,342	17,981	76,749	536,803	
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. Котлеты мясные (свинина)	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М
	4. Соус томатный	30	0,386	1,257	2,449	22,953	16.20п/ф
	5. Макароны изделия отварные*	150	5,64	5,613	36,003	217,26	№ 203М
	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	30,655	41,244	119,186	957,159		
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:			55,296	65,177	263,212	1845,257	
<b>День 17</b>							

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	220	9,391	13,395	45,347	340,23	5.1 (р-ра № 173М)
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	17,611	18,315	74,499	522,18	
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 из овощей.	200	2,93	7,007	7,924	106,717	№ 99М
	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	26,951	22,748	102,618	712,786	
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:			56,06	51,616	220,195	1554,261	
<b>День 18</b>							
Завтрак	1. Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	200	36,121	25,97	28,63	499,963	8.4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с лимоном*	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	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:	640	39,925	26,697	92,42	769,93	
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 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. 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	36,847	23,992	98,289	741,94		
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:			88,271	61,241	233,387	1829,165	
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 19</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220	6,329	11,337	45,595	310,483	№ 174М
	2. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	520	12,377	21,168	88,477	583,124	
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. 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. Кисель из плодов или ягод замороженных.	180	0,031	0,019	20,12	85,776	№ 350М
	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	34,239	37,321	117,046	935,548		

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. 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:			57,915	69,042	249,221	1842,987	
<b>День 20</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	2. Чай с лимоном*	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 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:	590	20,137	24,586	51,848	503,566	
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. Курица запеченная в сметанном соусе	90	18,292	22,933	0,065	279,864	№ 293М
	4. Картофель тушеный	150	3,224	12,561	24,35	224,178	№ 216
	5. Напиток из кураги	180	0,936	0,054	17,164	73,68	12,22 р-ра № 348М
	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	32,571	39,646	93,483	852,003		
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:			64,207	74,784	188,008	1672,864	
<b>День 21</b>							
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины)*	75	6,137	12,56	9,189	174,799	279М
	2. Каша гречневая рассыпчатая....	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	3. Чай с лимоном*	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	18,886	15,63	113,52	663,445	
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 рыбный с крупой (из сайры или лосось)	200	7,597	5,041	14,402	133,467	№ 153П
	3. Плов (из свинины).	240	18,356	35,359	42,407	561,828	10,27 (р-ра № 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:	770	33,233	41,4	106,573	921,815		
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:			58,418	62,982	287,371	1936,556	
<b>День 22</b>							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный), соус сметанный сладкий	200	30,635	22,726	41,826	501,066	8,3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	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:	620	34,495	23,766	88,338	704,816	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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. Котлеты мясные (свинина)	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М
	4. Соус томатный	30	0,386	1,257	2,449	22,953	16,20п/ф
	5. Макароны изделия отварные*	150	5,64	5,613	36,003	217,26	№ 203М
	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	29,687	34,114	120,342	894,337	
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:			75,681	68,433	251,357	1916,448	
<b>День 23</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом сливочным	240	9,792	17,217	43,63	369,152	р-ра № 173М
	2. Чай с лимоном*	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	3. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	16,1 р-ра 702М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	14,496	19,504	89,699	582,518	
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. Гуляш (из свинины)	90	8,969	18,042	0,936	202,147	№ 260М
	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	25,515	29,717	100,897	763,662	
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:			46,309	55,173	257,874	1697,476	
<b>День 24</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	160	12,376	13,982	31,622	303,808	6,3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 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	17,1
	Итого за завтрак:	600	16,116	14,702	93,094	562,958	
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. Рагу из овощей с мясом свинины	240	13,606	31,059	23,988	431,057	№ 263М
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,023	0,023	14,376	63,8	12,7 р-ра № 520П
	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	25,273	37,646	95,687	819,141	
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:			52,888	62,901	231,859	1701,394	
Среднее значение за период			1446,171	1491,548	5738,851	41924,092	