

СОГЛАСОВАНО

МАОУ Гимназия № 3
(наименование образовательного учреждения)

(подпись руководителя образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Екатерина
Сергеевна

Е.С. Валуева

Примерное 24-дневное меню

для учащихся 7-11 лет, находящихся в группе продленного дня (2-х разовое питание),
обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска

№ рецептур ы	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 1						
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.	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:	860	32,11	32,21	116,04	903,01
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с картофелем)	75	3,79	2,34	23,28	176,25
пром.	Сок фруктовый	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	275	6,49	3,84	34,58	246,25
	Итого за 1-й день		38,6	36,05	150,62	1149,26
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-17с	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.	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:	855	32,08	23,79	140,38	909,7
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоком)	70	5,74	5,25	36,12	224,7
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	Итого полдник:	270	11,74	11,65	45,52	344,7
	Итого за 2-й день		43,82	35,44	185,9	1254,4
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 3						
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.	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:	860	37,36	34,24	106,71	854,41
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	75	5,1	47,25	28,5	59
пром.	Сок фруктовый	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	275	7,8	48,75	39,8	129
	Итого за 3-й день		45,16	82,99	146,51	983,41
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-32с	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.	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
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	45	2,61	5,49	24,53	124,65
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	Итого полдник:	245	8,61	11,89	33,93	244,65
Итого за 4-й день			43,38	34,91	117,64	930,39
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.	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:		855	36,67	18,21	125,05	790,37
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	80	5,2	3,36	53,84	234,4
пром.	Сок фруктовый	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	280	7,9	4,86	65,14	304,4
Итого за 5-й день			44,57	23,07	190,19	1094,77
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-6с	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.	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:		803	34,05	15,05	115,34	681,56
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с повидлом)	75	5,03	8,85	3,08	196,5
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	Итого полдник:	275	11,03	15,25	12,48	316,5
Итого за 6-й день			45,08	30,3	127,82	998,06
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-18с	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.	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:	855	32,32	29,45	121,19	896,93
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (слойка с сыром)	70	8,61	11,55	30,59	263,2
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	Итого полдник:	270	14,61	17,95	39,99	383,2
	Итого за 7-й день		46,93	47,4	161,18	1280,13
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-23с	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.	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:	835	32,53	23,48	102,93	996,5
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоком)	70	5,74	5,25	36,12	224,7
пром.	Сок фруктовый	200	2,7	1,5	11,3	70
	Итого полдник:	270	8,44	6,75	47,42	294,7
	Итого обед:	835	32,53	23,48	102,93	996,5
	Итого за 8-й день		65,06	46,96	205,86	1993
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 9						
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.	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:	790	37,8	26,43	94,71	771,64
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	75	5,1	47,25	28,5	59
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
	Итого полдник:	275	6,1	47,45	48,7	145
	Итого за 9-й день		43,9	73,88	143,41	916,64
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 10						
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.	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:	860	37,36	40,79	137,19	1013,69
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	45	2,61	5,49	24,53	124,65
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	Итого полдник:	245	8,61	11,89	33,93	244,65
	Итого за 10-й день		45,97	52,68	171,12	1258,34
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.	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:	845	28,04	28,84	106,72	812,31
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	75	5,1	47,25	28,5	59
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
	Итого полдник:	275	6,1	47,45	48,7	145

Итого за 11-й день			34,14	76,29	155,42	957,31
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 12						
ЗАВТРАК						
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.	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:	843	39,8	39,46	139,73	968,04
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (Булочка с корицей)	80	6,5	4,2	67,3	293
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	Итого полдник:	280	12,5	10,6	76,7	413
	Итого за 12-й день		52,3	50,06	216,43	1381,04
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 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.					
54-2з	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
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.	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:	795	38,35	17,94	94,35	704,27
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с картошкой)	75	3,15	9,68	19,2	176,25
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
	Итого полдник:	275	4,15	9,88	39,4	262,25
	Итого за 13-й день		42,5	27,82	133,75	966,52
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 14						
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.					

пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	45	2,61	5,49	24,53	124,65
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	Итого полдник:	245	8,61	11,89	33,93	244,65
	Итого за 16-й день		43,38	34,91	117,64	930,39
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 17						
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	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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:	843	33,63	27,13	136,5	854,47
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	80	5,2	3,36	53,84	234,4
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
	Итого полдник:	280	6,2	3,56	74,04	320,4
	Итого за 17-й день		39,83	30,69	210,54	1174,87
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 18						
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.	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:	855	36,67	18,21	125,05	790,37
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с повидлом)	75	5,03	8,85	3,08	196,3
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	Итого полдник:	275	11,03	15,25	12,48	316,3
	Итого за 18-й день		47,7	33,46	137,53	1106,8
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 19						
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.	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:	855	32,32	29,45	121,19	896,93
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с картошкой)	75	3,15	9,68	19,2	176,25
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
	Итого полдник:	275	4,15	9,88	39,4	262,25
	Итого за 19-й день		36,47	39,33	160,59	1159,18
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 20						
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.	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:	835	34,7	26,8	99,86	839,58
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоком)	70	5,74	5,25	36,12	224,7
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	Итого полдник:	270	11,74	11,65	45,52	344,7
	Итого за 20-й день		46,44	38,45	145,38	1184,28
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 21						
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.	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:		845	34,74	18,26	116,85	728,24
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	75	5,1	47,25	28,5	59
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
Итого полдник:		275	6,1	47,45	48,7	145
Итого за 21-й день			40,84	65,71	165,55	873,24
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 22						
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
54-18м	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.	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:		835	40,91	32,15	122,73	975,49
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	45	2,61	5,49	24,53	124,65
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
Итого полдник:		245	8,61	11,89	33,93	244,65
Итого за 22-й день			49,52	44,04	156,66	1220,14
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 23						
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.	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:		790	37,81	26,23	123,01	885,14
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	75	5,1	47,25	28,5	59
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
Итого полдник:		275	6,1	47,45	48,7	145
Итого за 23-й день			43,91	73,68	171,71	1030,14
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ						

ДЕНЬ 24						
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.	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:	803	42,33	31,79	88,77	700,5
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	80	5,2	3,36	53,84	234,4
пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	Итого полдник:	280	11,2	9,76	63,24	354,4
	Итого за 24-й день		53,53	41,55	152,01	1054,9
	Среднее значение за период		54,02	56,84	193,24	1357,55