

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МОУ ИТЛ № 24  
г. Нерюнгри  
им. Е.А.Варшавского



С.М.Жилин

УТВЕРЖДАЮ:  
Индивидуальный предприниматель  
Жигунова Т.Б.



Т.Б. Жигунова

**Примерное  
двадцати четырех дневное  
меню для учащихся  
возрастной категории  
с 11 лет и старше.**

г.Нерюнгри  
2021г

**Для расчета пищевой ценности  
школьных завтраков была  
использована следующая  
литература:**

1. Сборник рецептов для предприятий общественного питания 1983 г.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 г.
3. Сборник по диетологии таблица Покровского 1992 г.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011 г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2005г.
6. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Здобнов А.И. 2002 г.
8. Программный продукт системы «БЭСТ-5» (3.4) от ООО «БЭСТ-Программы»

**СВОДНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ НА 2021-2022 уч.год. (ДЕТИ С ...)**

**1 НЕДЕЛЯ**

<b>понедельник 1 день</b>	<b>выход</b>	<b>вторник 2 день</b>	<b>выход</b>	<b>среда 3 день</b>	<b>выход</b>
Рассольник ленинградский с мясом тушеным и сметаной	295	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	275	Борщ из св. капусты с мясом тушеным и сметаной	295
Котлета мясная "Особая" с соусом	130	Плов из курицы	280	Бифштекс с сыром	73
Каша пшеничная вязкая	150	Напиток из плодов шиповника	200	Макаронные изделия отварные	150
Компот из ягоды см/мор.	200	Хлеб пшеничный	25	Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	25	Кондитерское изделие	50
				Хлеб пшеничный	25
	<b>800</b>		<b>805</b>		<b>793</b>
<b>четверг 4 день</b>	<b>выход</b>	<b>пятница 5 день</b>	<b>выход</b>	<b>суббота 6 день</b>	<b>выход</b>
Салат "Крабовый" со св.огурцом	60	Огурец свежий (порционно)	60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60
Суп гороховый с мясом тушеным	275	Солянка "Домашняя" со сметаной	270	Суп "Сахалинский с яйцом и сметаной	270
Сосиски, сардельки отварные в соусе	130	Мясо по-шашлычному (филе птицы)	95	Поджарка из свинины	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	Картофельное пюре	150	Рис припущенный	150
Компот из ягоды см/мор.	200	Компот из кураги	200	Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25
	<b>840</b>		<b>800</b>		<b>805</b>

**2 НЕДЕЛЯ**

<b>понедельник 7 день</b>	<b>выход</b>	<b>вторник 8 день</b>	<b>выход</b>	<b>среда 9 день</b>	<b>выход</b>
Салат из моркови	60	Борщ сибирский с мясом тушеным и сметаной	295	Суп гороховый с мясом тушеным	275
Суп картофельный с макар.изделиями и мясом птицы	275	Отбивная рубленая куриная	100	Поджарка из свинины	158
Голубцы ленивые с соусом	100	Картофельное пюре	150	Макаронные изделия отварные	150
Каша гречневая	150	Чай с сахаром	200	Компот из ягоды см/мор.	200
Компот из смеси сухофруктов	200	Шанежка наливная с яйцом	50	Хлеб пшеничный	25
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25		
	<b>810</b>		<b>820</b>		<b>808</b>
<b>четверг 10 день</b>	<b>выход</b>	<b>пятница 11 день</b>	<b>выход</b>	<b>суббота 12 день</b>	<b>выход</b>
Суп овощной с мясом тушеным и сметаной	295	Огурец свежий (порционно)	60	Огурец консервиров. (порционно)	30
Голень куриная отварная	170	Суп с рыбными консервами	275	Суп картоф.с крупой и мясными фрикадельками	280
Рис припущенный	150	Котлета мясная "Особая"	100	Бифштекс с сыром	73
Кисель плодово-ягодный(конц)	200	Картофель отварной	150	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150
Хлеб пшеничный	25	Компот из кураги	200	Чай с сахаром	200
		Хлеб пшеничный	25	Булочка домашняя	50
				Хлеб пшеничный	25
	<b>840</b>		<b>810</b>		<b>808</b>

**СВОДНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ НА 2021-2022 уч.год. (ДЕТИ С 11 ЛЕТ)**

**3 НЕДЕЛЯ**

<b>понедельник 13 день</b>	<b>выход</b>	<b>вторник 14 день</b>	<b>выход</b>	<b>среда 15 день</b>	<b>выход</b>
Огурец свежий (порционно)	60	Овощи консервированные	30	Солянка "Домашняя" со сметаной	270
Суп гороховый с мясом тушеным	275	Суп картофельный с мясн.фрикадельками	280	Жаркое по-домашнему	260
Бифштекс с сыром	73	Котлета куриная	100	Чай с сахаром	200
Каша пшеничная вязкая	150	Макаронны отварные	150	Кондитерское изделие	40
Компот из кураги	200	Напиток из шиповника	200	Хлеб пшеничный	25
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25		
Хлеб ржаной	25	Хлеб ржано-пшеничный	25		
	<b>808</b>		<b>810</b>		<b>795</b>
<b>четверг 16 день</b>	<b>выход</b>	<b>пятница 17 день</b>	<b>выход</b>	<b>суббота 18 день</b>	<b>выход</b>
Салат "Крабовый" со св.огурцом	60	Борщ из св.капусты с мясом тушеным и сметаной	295	Суп "Сахалинский с яйцом и сметаной	270
Суп картофельный с пельмешками	280	Гуляш из говядины с соусом	130	Плов из курицы	280
Колбаса вареная с/с	130	Картофельное пюре	150	Чай с сахаром	200
Каша гречневая рассыпчатая	150	Компот из смеси сухофруктов	200	Булочка сдобная Дорожная"	50
Компот из ягоды см/мор.	200	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25
Хлеб пшеничный	25				
	<b>845</b>		<b>800</b>		<b>825</b>
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>					
<b>понедельник 19 день</b>	<b>выход</b>	<b>вторник 20 день</b>	<b>выход</b>	<b>среда 21 день</b>	<b>выход</b>
Суп картофельный с макар.изделиями и мясом птицы	275	Суп гороховый с мясом тушеным	275	Рассольник ленинградский с мясом тушеным и сметаной	295
Отбивная рубленая куриная	100	Рыба, запечённая в сметанном соусе	125	Голень куриная отварная	170
Рис припущенный с овощами	180	Картофель отварной	150	Макаронные изделия отварные	150
Напиток из плодов шиповника	200	Чай с сахаром	200	Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	25	Пирожок с яйцом и луком	50	Хлеб пшеничный	25
		Хлеб пшеничный	25		
	<b>780</b>		<b>825</b>		<b>840</b>
<b>четверг 22 день</b>	<b>выход</b>	<b>пятница 23 день</b>	<b>выход</b>	<b>суббота 24 день</b>	<b>выход</b>
Салат из моркови	60	Огурец свежий (порционно)	30	Суп овощной с мясом тушеным и сметаной	295
Суп "Сахалинский с яйцом и сметаной	270	Борщ сибирский с мясом тушен. и сметаной	295	Мясо запеченое с картофелем	250
Биточек мясной	100	Мясо по-шашлычному (филе птицы)	95	Чай с сахаром	200
Картофельное пюре	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Хлеб пшеничный	25
Компот из ягоды см/мор.	200	Кисель плодово-ягодный	200	Хлеб ржаной	25
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25		
	<b>805</b>		<b>795</b>		<b>795</b>

**Сводная ведомость БЖУК по примерному меню  
возрастная группа от 11 лет и старше (обед) (35% + - 5%)**

Норма согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	29,92 - 33,08	30,59 - 33,81	127,34 - 140,75	904,4 - 999,60
День по меню	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
День 1	32,98	33,42	137,68	971,45
День 2	30,87	32,19	127,42	962,25
День 3	30,47	33,72	132,10	945,17
День 4	30,03	33,32	128,07	908,75
День 5	30,14	33,64	130,15	915,95
День 6	32,38	32,36	130,11	974,50
<b>Среднее значение за 1 неделю</b>	<b>31,15</b>	<b>33,11</b>	<b>130,92</b>	<b>946,35</b>
День 7	30,39	30,68	127,74	904,95
День 8	30,08	33,76	127,76	982,75
День 9	33,01	33,05	127,40	998,84
День 10	31,76	33,78	127,46	999,17
День 11	31,95	31,46	128,55	905,95
День 12	30,01	33,73	140,38	998,75
<b>Среднее значение за 2 неделю</b>	<b>31,20</b>	<b>32,74</b>	<b>129,88</b>	<b>965,07</b>
День 13	32,55	31,00	134,75	946,15
День 14	29,92	30,94	115,55	904,84
День 15	31,12	30,90	127,51	908,08
День 16	30,82	30,71	139,20	911,75
День 17	33,02	32,89	127,46	905,75
День 18	29,57	33,63	132,32	999,60
<b>Среднее значение за 3 неделю</b>	<b>31,17</b>	<b>31,68</b>	<b>129,47</b>	<b>929,36</b>
День 19	30,21	33,70	127,39	906,15
День 20	32,90	33,18	127,59	905,75
День 21	32,72	33,52	127,52	958,51
День 22	30,08	31,05	133,44	918,95
День 23	32,74	30,64	127,53	965,95
День 24	30,76	30,71	127,52	904,65
<b>Среднее значение за 4 неделю</b>	<b>31,57</b>	<b>32,13</b>	<b>128,50</b>	<b>926,66</b>

Неделя 1  
День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский с мясом тушеным и сметаной	295	7,1	8,8	30,9	200,0	96
	Котлета мясная "Особая" с соусом	130	16,96	17,28	27,1	351,0	269
	Каша пшеничная вязкая	150	6,5	6,96	38,52	242,7	221
	Компот из ягоды см/мор.	200	0,52	0,18	28,86	119,0	345
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		800	32,98	33,42	137,68	971,45	

Неделя 1  
День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	275	9,22	8,21	40,39	225,0	71
	Плов из курицы	280	17,42	23,2	45,62	547,0	291
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,0	388
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	прил.№ 7
Итого за обед:		805	30,87	32,19	127,42	962,25	

Неделя 1  
День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из св. капусты с мясом тушеным и сметаной	295	11,47	8,27	21,38	270,0	82
	Бифштекс с сыром	73	8,71	14,37	30,24	256,0	462
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	8,29	34,25	211,1	227
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,83	60,0	375,376
	Кондитерское изделие	50	2,67	2,59	19,1	89,33	прил.№ 7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		793	30,47	33,72	132,1	945,17	

Неделя 1  
День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "Крабовый" со св.огурцом	60	3,67	9,48	21,75	137,0	4
	Суп гороховый с мясом тушеным	275	12,59	9,06	16,57	224,0	102
	Сосиски, сардельки отварные в соусе	130	4,1	7,05	9,69	119,0	243
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,25	7,35	38,9	251,0	219
	Компот из ягоды см/мор.	200	0,52	0,18	28,86	119,0	345
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		840	30,03	33,32	128,07	908,75	

Неделя 1  
День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурец свежий (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	70
	Солянка "Домашняя" со сметаной	270	8,03	11,96	33,74	276,0	177
	Мясо по-шашлычному (филе птицы)	95	15,9	13,5	27,9	265,0	412
	Картофельное пюре	150	3,5	7,87	27,44	195,0	312
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,0	348
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		800	30,14	33,64	130,15	915,95	

Неделя 1  
День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	8,96	5,06	5,76	82,60	61
	Суп "Сахалинский с яйцом и сметаной"	270	5,3	5,73	29,4	189,00	127
	Поджарка из свинины	100	12,48	15,32	35,42	386,00	251
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,4	198,15	305
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,83	60,0	375,376
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		805	32,38	32,36	130,11	974,5	

Неделя 2  
День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	82
	Суп картофельный с макар.изделиями и мясом птицы	275	9,42	6,93	25,75	202	103
	Голубцы ленивые с соусом	158	10,56	9,69	31,93	256	178
	Каша гречневая	150	7,25	7,35	38,9	251	219
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,45	13,4	58	349
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		868	30,39	30,68	127,74	904,95	

Неделя 2  
День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ сибирский с мясом тушеным и сметаной	295	7,4	9,39	23,37	273,0	137
	Отбивная рубленая куриная	100	13,8	14,47	23,07	266,0	82
	Картофельное пюре	150	3,5	7,87	27,44	195,0	312
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,83	60,0	375,376
	Шанежка наливная с яйцом	50	3,28	1,83	26,75	130,0	3.2.9.
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		820	30,08	33,76	127,76	982,75	

Неделя 2  
День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп гороховый с мясом тушеным	275	12,59	9,06	16,57	224,0	102
	Поджарка из свинины	100	12,48	15,32	35,42	386,00	251
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	8,29	34,25	211,1	227
	Компот из ягоды см/мор.	200	0,52	0,18	28,86	119	345
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		750	33,01	33,05	127,4	998,84	

Неделя 2  
День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп овощной с мясом тушеным и сметаной	295	8,72	11,75	19,6	197,00	99
	Голень куриная отварная	170	17,6	15,78	36,67	430,67	288
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,4	198,15	305
	Кисель плодово-ягодный(конц)	200	0	0	26,49	114,6	350
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		840	31,76	33,78	127,46	999,17	

Неделя 2  
День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурец свежий (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп с рыбными консервами	275	9,22	8,21	40,39	225,0	71
	Котлета мясная "Особая"	100	16,74	17,28	27,1	351,0	269
	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150,0	125
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,0	348
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		810	31,95	31,46	128,55	905,95	

Неделя 2  
День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурец консервиров. (порционно)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70
	Суп картоф.с крупой и мясными фрикадельками	280	8,33	7,6	16,13	266,0	101,105
	Бифштекс с сыром	73	8,71	14,37	30,24	256,0	462
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	6,88	5,03	36,2	161,0	302
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,83	60,0	375,376
	Булочка домашняя	50	3,75	6,5	30,17	194,0	312
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		808	30,01	33,73	140,38	998,75	

Неделя 3  
День 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурец свежий (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп гороховый с мясом тушеным	275	12,59	9,06	16,57	224,0	102
	Бифштекс с сыром	73	8,71	14,37	30,24	256,0	462
	Каша пшеничная вязкая	150	6,5	6,96	38,52	242,7	221
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114	348
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	прил.№ 7
Итого за обед:		808	32,55	31,0	134,75	946,15	

Неделя 3  
День 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурец консервиров. (порционно)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70
	Суп картоф.с крупой и мясными фрикадельками	280	8,33	7,6	16,13	266,0	101,105
	Котлеты рубленые из курицы (филе)	100	11,6	14,24	23,25	234,5	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	8,29	34,25	211,1	227
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,0	388
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	прил.№ 7
Итого за обед:		810	29,92	30,94	115,55	904,84	

12

Неделя 3  
День 15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка "Домашняя" со сметаной	270	8,03	11,96	33,74	276,0	177
	Жаркое по-домашнему	260	18,32	15,15	50,64	324,0	252
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,83	60,0	375,376
	Кондитерское изделие	40	2,67	3,59	16	189,33	прил.№ 7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		795	31,12	30,9	127,51	908,08	

Неделя 3  
День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "Крабовый" со св.огурцом	60	3,67	9,48	21,75	137,0	4
	Суп картофельный с пельмешками	280	13,38	6,45	27,7	227,0	110
	Колбаса вареная с/с	130	4,1	7,05	9,69	119,0	243
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,25	7,35	38,9	251,0	219
	Компот из ягоды см/мор.	200	0,52	0,18	28,86	119	345
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		845	30,82	30,71	139,2	911,75	

Неделя 3  
День 17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из св.капусты с мясом тушеным и сметаной	295	11,47	8,27	21,38	270,0	82
	Гуляш из говядины с соусом	130	15,55	16,1	52,94	324,0	260
	Картофельное пюре	150	3,5	7,87	27,44	195,0	112
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,45	13,4	58,0	349
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		800	33,02	32,89	127,46	905,75	

Неделя 3  
День 18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп "Сахалинский с яйцом и сметаной	270	5,3	5,73	29,4	189,00	127
	Плов из курицы	280	17,42	23,2	45,62	547,0	291
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,83	60,0	375,376
	Булочка сдобная Дорожная"	50	4,75	4,5	30,17	144,85	313
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		825	29,57	33,63	132,32	999,6	

174

Неделя 4  
День 19

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макар.изделиями и мясом птицы	275	9,42	6,93	25,75	202	103
	Отбивная рубленая куриная	100	13,8	14,47	23,07	266,0	82
	Рис припущенный с овощами	180	4,41	11,82	45,51	291,4	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,0	388
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		780	30,21	33,7	127,39	906,15	

Неделя 4  
День 20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп гороховый с мясом тушеным	275	12,59	9,06	16,57	224,0	102
	Рыба, запечённая в сметанном соусе	125	13,2	13,4	30,37	259,0	232
	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150,0	125
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,83	60,0	375,376
	Пирожок с яйцом и луком	50	2,12	4,86	33,53	154,0	335,355
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		825	32,9	33,18	127,59	905,75	

Неделя 4  
День 21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский с мясом тушеным и сметаной	295	7,1	8,8	30,9	200,0	96
	Голень куриная отварная	170	17,6	15,78	36,67	430,67	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	8,29	34,25	211,1	227
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,45	13,4	58	349
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		840	32,72	33,52	127,52	958,51	

Неделя 4  
День 22

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	82
	Суп "Сахалинский с яйцом и сметаной	270	5,3	5,73	29,4	189,00	127
	Биточек мясной	100	18,2	11,01	29,98	278,0	268
	Картофельное пюре	150	3,5	7,87	27,44	195,0	312
	Компот из ягоды см/мор.	200	0,52	0,18	28,86	119,0	345
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		805	30,08	31,05	133,44	918,95	

Неделя 4  
День 23

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурец свежий (порционно)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Борщ сибирский с мясом тушеным и сметаной	295	7,4	9,39	23,37	273,0	137
	Мясо по-шашлычному (филе птицы)	95	15,9	13,5	27,9	265,0	412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,25	7,35	38,9	251,0	219
	Кисель плодово-ягодный	200	0,05	0,17	24,49	114,6	350
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за обед:		795	32,74	30,64	127,53	965,95	

Неделя 4  
День 24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп овощной с мясом тушеным и сметаной	295	8,72	11,75	19,6	197,00	99
	Мясо запеченое с картофелем	250	18,29	18,46	72,44	545,4	484
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,83	60,0	375,376
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	прил.№ 7
Итого за обед:		795	30,76	30,71	127,52	904,65	

12