

СОГЛАСОВАНО



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 - 4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	220	6,50	6,00	31,20	226	11/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Чай с молоком	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,96	10,73	75,01	479,59	
День 2							
ЗАВТРАК	Плов из мяса кур	250	14,21	18,70	23,36	276,68	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,69	19,41	83,98	551,28	
День 3							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные паровые	100	8,80	10,78	1,60	120,6	10/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	24,59	135	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	12,36	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,18	15,79	70,17	473,2	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты "Пермские"	90	11,44	13,90	19,44	156,61	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	160	7,60	6,80	23,80	225,81	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,68	21,25	89,26	587,5	
День 5							
ЗАВТРАК	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,04	14,72	6,20	205,08	7/8
	Макаронные изделия отварные	160	5,90	4,46	33,04	192,43	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	23,08	19,68	80,26	579,01	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	9,14	9,52	26,52	231,1	6/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,82	17,02	70,55	517,89
День 7							
ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	90	11,32	14,65	10,15	219	2/9

	Макаронные изделия отварные	160	7,95	5,70	35,68	182	43/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	19,40	78	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,83	20,9	87,01	585	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлета "Здоровье"	90	14,16	16,11	21,40	243,6	99
	Картофельное пюре	160	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,9	20,86	88,01	583,68	
День 9							
ЗАВТРАК	Суфле из мяса кур паровое	100	14,43	15,53	8,54	180,7	8/9
	Рис отварной	150	3,71	3,40	37,09	197	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	19,59	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22	19,68	87	586,7	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с рисом	180	13,83	10,39	36,68	259,05	14/5
	Молоко сгущённое	30	2,10	2,37	2,85	40,5	10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Батон чайный	30	2,31	0,90	15,03	78,6	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,22	21,31	88,49	587,26	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	5,25	10,20	26,88	233,75	16/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,93	17,7	70,91	520,54	
День 13							
ЗАВТРАК	Азу	250	16,05	18,15	39,77	373,18	370
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,89	18,75	79,79	547,68	
День 12							
ЗАВТРАК	Тефтели из свинины с рисом - "ёжики"	90	8,15	12,18	13,03	159,54	350
	Макаронные изделия отварные	160	6,67	6,23	30,36	216,03	3
	Напиток лимонный	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,58	19,06	82,47	546,57	
День 14							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему из свинины	250	16,91	19,62	46,84	405,23	274
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,77	20,17	87,12	582,23	
День 15							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	10,72	12,10	10,61	188,68	11/8

Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	3,13	3,35	29,03	142,23	10/4
Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	17,41	16	70,52	471,91	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	7510	301,94	278,31	1210,55	8200,04	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	500,67	20,13	18,55	80,70	546,67	

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.И. Фомин

23.03.2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5 -11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	250	6,25	14,52	32,00	278,27	11/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Чай с молоком	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,93	19,97	79,59	558,22	
День 2							
ЗАВТРАК	Плов из мяса кур	290	19,42	21,65	37,69	373,3	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,9	22,36	98,31	647,9	
День 3							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные паровые	100	13,95	14,30	9,50	243	3/7
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	31,26	162	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	19,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,2	20,07	86,76	599,3	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты "Пермские"	100	11,21	14,06	17,44	179,49	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,31	8,15	30,63	241,79	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,92	22,84	99,01	649,66	
День 5							
ЗАВТРАК	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,04	14,72	6,20	205,08	7/8
	Макаронные изделия отварные	190	7,01	5,30	39,23	228,51	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,87	20,65	90,43	634,89	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,25	10,38	32,00	218,75	16/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,83	18,73	83,79	551,7
День 7							
ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	100	12,87	17,01	10,13	245,18	405
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64	218,4	43/3

	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	19,40	78	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,73	24,48	95,87	670,88	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлета "Здоровье"	100	18,25	19,25	27,98	289,9	99
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,38	24,92	103,63	680,28	
День 9							
ЗАВТРАК	Суфле из мяса кур паровое	100	16,14	19,06	8,40	260,39	8/9
	Рис отварной	180	4,45	4,09	44,51	236,39	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,21	23,98	104,71	729,08	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с рисом	220	16,90	12,39	44,83	316,61	14/5
	Молоко сгущённое	30	2,10	2,37	2,85	40,5	10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Батон чайный	30	2,31	0,90	15,03	78,6	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,94	24,59	100,76	673,67	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	6,25	14,52	32,00	278,27	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,83	22,87	83,79	611,22	
День 12							
ЗАВТРАК	Азу	290	16,68	22,32	41,36	434,55	370
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,2	23,05	85,36	628,85	
День 13							
ЗАВТРАК	Тефтели из свинины с рисом - "ёжики"	110	9,06	15,09	14,47	165,94	350
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64	218,4	43/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23	22,56	105,05	612,72	
День 14							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему из свинины	290	20,86	23,65	55,22	462,12	274
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,48	24,28	100,42	662,42	
День 15							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	110	11,71	13,14	4,54	198,52	11/8
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	180	3,76	6,06	42,96	187,62	10/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	19,79	19,83	83,3	550,44	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	8250	349,21	335,18	1400,78	9461,23	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	550	23,28	22,35	93,39	631	

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

М.Л. Фомин

23.03.2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

5 - 11 классы ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенинная молочная с маслом сливочным	250	8,12	16,50	36,36	278,27	11/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,7	21,95	83,85	557,22	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	100	1,50	6,83	9,67	106,67	31/1
	Борщ со сметаной	250	1,98	5,80	9,55	99,08	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,64	13,16	16,58	232,17	5/9
	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17	216,49	43/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	880	26,79	31,27	114,4	833,21	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	250	24,38	32,81	4,38	341,88	2/6
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	32,45	43,73	55,51	665,24	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,50	103,53	18
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,55	4,95	5,87	74,25	144
	Плов из мяса кур	200	19,12	17,44	32,96	368	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,46	29,94	99,26	775,58	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,63	6,37	34,38	222,5	5/4
	Хлеб с маслом и сыром	70	6,82	13,64	23,39	233,53	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,49	23,3	83,11	604,43	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	17
	Рассольник со сметаной	250	1,57	3,33	10,35	78,43	9/2
	Кнели рыбные паровые	100	13,95	14,30	9,50	243	3/7
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1

	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	24,78	33,33	87,79	765,23	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,12	7,50	39,00	257,5	15/4
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,77	16,82	104,03	617,94	
ОБЕД	Щи по-уральски (с крупой) (реп. №1)	250	2,50	4,50	8,25	82,5	99
	Котлеты "Пермские"	100	11,21	14,06	17,44	179,49	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,31	8,15	30,63	241,79	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	28,1	27,44	110,01	741,91	
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога со сгущенкой	250	41,10	49,12	61,28	802,17	17/5
	Батон чайный	30	2,31	0,90	15,03	78,6	б/н
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	49,44	60,55	115,5	1144,73	
ОБЕД	Салат "Мишат"	100	1,67	8,33	6,33	108,33	34
	Суп-пюре гороховый	250	6,50	2,25	18,00	120	29/2
	Гренки (сухарики)	20	1,72	0,16	10,74	52,6	34/2
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	200	11,24	13,70	12,46	213,62	31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	25,36	24,9	88,76	674,35	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,25	7,38	32,00	218,75	16/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,83	15,73	83,79	551,7	
ОБЕД	Салат "Школьный"	100	1,50	7,50	6,67	100	31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,95	6,27	15,28	146,58	18/2
	Кулеш с мясом из смеси круп	200	14,88	12,66	23,14	269,9	203
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	27,26	26,99	85,32	689,28	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,95	8,25	57,25	313,82	7/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,43	17,2	118,54	692,77	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,67	6,67	10,33	106,67	4/1
	Суп картофельный с рыбой	250	9,00	5,12	16,25	148,75	19/2
	Курица в соусе томатном	100	12,87	17,01	10,13	245,18	405
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64	218,4	43/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	194,00	780	406

	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	36,81	36,1	293,28	1606,8	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с картофелем (запеченный)	250	15,94	12,19	20,31	256,25	4/6
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,51	21,51	70,2	552,61	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	3
	Борщ с морской капустой со сметаной	250	1,68	5,77	8,85	94,8	4/2
	Котлета "Здоровье"	100	18,25	19,25	27,98	289,9	99
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29,47	39,52	117,31	875,58	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,90	7,48	41,88	267,65	14/4
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,37	20,3	105,57	664,01	
ОБЕД	Салат "Пестрый"	100	1,00	4,50	10,67	86,67	32
	Суп "Волна" на курином бульоне	250	8,85	11,50	9,13	175,7	37/2
	Суфле из мяса кур паровое	100	16,14	19,06	8,40	260,39	8/9
	Рис отварной	180	4,45	4,09	44,51	236,39	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	52,83	67,86	224,98	1700,09	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с рисом	250	19,20	14,07	50,94	359,78	14/5
	Молоко сгущенное	30	2,10	2,37	2,85	40,5	10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	45,31	38,97	94,78	862,88	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	100	1,83	8,50	12,33	135	34/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	5,00	19,87	147,5	17/2
	Плов из свинины	200	16,82	37,56	34,52	544	265
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	28,26	51,52	107,95	1006,3	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,12	7,50	39,00	257,5	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,7	15,85	90,79	590,45	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	17
	Суп-харчо	250	8,90	11,68	12,85	192,08	109
	Котлета "Дебют"	100	12,09	20,30	6,44	255,97	б/н
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,35	47,58	88,43	897,85	
День 12							

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	4,38	5,25	17,75	135	22/2
	Хлеб с маслом и сыром	70	6,82	13,64	23,39	233,53	4/13
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,74	20,88	63,42	489,93	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,83	6,83	12,17	120	27/1
	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,40	10,33	13,83	174,52	11/2
	Азу	200	15,64	16,90	19,82	298,54	370
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	27,8	34,62	86,05	765,86	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша "Баярская" из пшена с изюмом и с маслом сливочным	250	9,13	12,00	36,62	290	13/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,71	17,45	84,11	568,95	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	6,67	11,00	106,67	10/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	9,52	13,27	12,53	208,43	31/2
	Тефтели из свинины с рисом - "ёжики"	100	9,06	15,09	14,47	165,94	350
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64	218,4	43/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	33,1	42,33	124,81	906,32	
День 14							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,37	7,38	30,88	215	18/4
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,84	20,2	94,57	611,36	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	250	6,95	8,48	13,42	155,95	20/2
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	14,06	33,72	18,94	437,72	259
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26,71	49,33	83,62	877,47	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,90	7,48	41,88	267,65	14/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,48	15,83	93,67	600,6	
ОБЕД	Суп фасолевый	250	9,90	10,97	12,73	190,8	32/2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	13,63	26,93	3,75	312,12	299
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	180	3,76	3,06	26,75	146,68	10/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10

Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
ИТОГО ЗА ОБЕД	880	31,39	41,69	81,88	824,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	21540	813,24	954,69	3135,29	23715,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1436	54,22	63,65	209,02	1581,02	

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

М.Л. Фомин

20.03.2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 - 4 классы ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	6,25	14,52	32,00	278,27	11/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,93	19,12	71,73	511,06	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,90	4,10	5,80	64	31/1
	Борщ со сметаной	200	1,58	4,64	7,64	79,26	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	11,38	11,84	14,92	208,95	5/9
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,18	30,97	180,4	43/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	22,67	25,14	95,84	688,11	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	220	15,02	9,50	33,50	273,5	2/6
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,76	19,01	76,53	548,21	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,00	4,25	5,10	62,12	18
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,24	3,96	4,70	59,4	144
	Плов из мяса кур	200	14,21	18,70	23,36	276,68	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,82	27,29	80,17	604,7	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	5,30	5,10	27,50	178	5/4
	Хлеб с маслом и сыром	60	5,85	11,69	20,05	200,17	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,51	19,95	68,91	506,77	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	17
	Рассольник со сметаной	200	1,26	2,66	8,28	62,74	9/2
	Кнели рыбные паровые	100	8,80	10,78	1,60	120,6	10/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	24,59	135	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н

ИТОГО ЗА ОБЕД		750	17,29	24,18	71,58	533,24	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	6,50	6,00	31,20	206	15/4
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,82	13,91	88,13	517,79	
ОБЕД	Щи по-уральски (с крупой) (реп. №1)	200	2,00	3,60	6,60	66	99
	Котлеты "Пермские"	90	11,44	13,90	19,44	156,61	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,60	6,80	23,80	225,81	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,36	24,95	98,61	663,25	
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога со сгущенкой	200	32,88	39,30	49,02	641,74	17/5
	Батон чайный	40	3,08	1,20	20,04	104,8	6/н
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	41,34	49,75	104,13	981,65	
ОБЕД	Салат "Мишат"	60	1,00	5,00	3,80	65	34
	Суп-пюре гороховый	200	5,20	1,80	14,40	96	29/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	200	11,24	13,70	12,46	213,62	31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	21,77	20,96	72,34	557,42	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	9,14	9,52	26,52	231,1	6/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,82	17,02	70,55	517,89	
ОБЕД	Салат "Школьный"	60	0,90	4,50	4,00	60	31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,56	5,02	12,22	117,26	18/2
	Кулеш с мясом из смеси круп	200	14,88	12,66	23,14	269,9	203
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		700	24,51	22,66	74,67	596,66	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	220	6,36	6,60	45,80	251,06	7/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,94	14,7	99,33	583,85	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,00	4,00	6,20	64	4/1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,20	4,10	13,00	119	19/2
	Курица в соусе томатном	90	11,32	14,65	10,15	219	2/9
	Макаронные изделия отварные	160	7,95	5,70	35,68	182	43/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	194,00	780	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1

	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	30,44	28,83	277,04	1448,5	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с картофелем (запеченный)	220	12,75	9,75	16,25	205	4/6
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,99	17,66	58,04	452,71	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,16	73,2	3
	Борщ с морской капустой со сметаной	200	1,34	4,62	7,08	75,84	4/2
	Котлета "Здоровье"	90	14,16	16,11	21,40	243,6	99
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	22,85	30,71	96,48	711,22	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	6,32	5,98	33,50	214,12	14/4
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,46	17,39	89,09	561,83	
ОБЕД	Салат "Пестрый"	60	0,60	2,70	6,40	52	32
	Суп "Волна" на курином бульоне	200	7,08	9,20	7,30	140,56	37/2
	Суфле из мяса кур паровое	100	14,43	15,53	8,54	180,7	8/9
	Рис отварной	150	3,71	3,40	37,09	197	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	29,09	31,41	102,44	757,76	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с рисом	210	32,49	23,25	45,34	491,76	14/5
	Молоко сгущенное	30	2,10	2,37	2,85	40,5	10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	38,57	33,27	82,12	741,37	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	60	1,10	5,10	7,40	81	34/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	4,00	15,90	118	17/2
	Плов из свинины	200	16,82	37,56	34,52	544	265
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,69	47,04	94,13	899,5	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	5,25	10,20	26,88	233,75	16/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,93	17,7	70,91	520,54	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	17
	Суп-харчо	200	7,12	9,34	10,28	153,66	109
	Котлета "Дебют"	90	10,88	18,27	5,80	230,37	б/н
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,33	38,25	74,98	739,93	
День 12							

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	220	3,50	4,20	14,20	108	22/2
	Хлеб с маслом и сыром	60	5,85	11,69	20,05	200,17	4/13
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,21	17,75	52,55	409,77	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,10	4,10	7,30	72	27/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	5,12	8,26	11,06	139,62	11/2
	Азу	200	15,64	16,90	19,82	298,54	3/70
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,03	29,74	73,49	659,66	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша "Баярская" из пшена с изюмом и с маслом сливочным	220	7,30	9,60	29,30	232	13/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,98	14,2	69,03	464,79	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	4,00	6,60	64	10/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	7,62	10,62	10,02	166,74	31/2
	Тефтели из свинины с рисом - "ёжики"	90	8,15	12,18	13,03	159,54	350
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,18	30,97	180,4	43/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,06	31,36	102,87	754,26	
День 14							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	220	5,10	5,90	24,70	172	18/4
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,24	17,31	80,29	519,71	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	63	5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	5,56	6,78	10,74	124,76	20/2
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	14,06	33,72	18,94	437,72	259
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,89	44,88	72,09	780,98	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	6,32	5,98	33,50	214,12	14/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18	13,48	77,53	500,91	
ОБЕД	Суп фасолевый	200	7,92	8,78	10,18	152,64	32/2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	10,72	12,10	10,61	188,68	11/8
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	3,13	3,35	29,03	142,23	10/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10

Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	25,11	24,88	83,55	635,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	18490	658,41	754,5	2629,15	19369,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1232,67	43,89	50,30	175,28	1291,29	