

Согласовано:
Директор ООО «Галактика»
 Гаджиева И.Л.

Утверждаю:
Директор МАОУ НГО СОШ №12
 Матыцина Т.А.



**Примерное двухнедельное меню для детей
12-18 лет.**

Сезон сентябрь – февраль 2025 – 2026г

Примерное десятидневное меню для детей 12-18 лет

1 день								
Наименовани е блюда	Бретто,г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал	
ЗАВТРАК			700	25,95	33,5	86,85	749,6	
Бутерброд с сыром			30/20	7,5	11,8	11,9	183,8	
Хлеб пшеничный	30	30						
Сыр	21	20						
Каша пшенная жидкая			250	9,4	11,5	26	245	
Пшено	30	30						
Молоко питьевое	240	240						
Сахар	4	4						
Соль	1.3	1.3						
Масло сливочное	5	5						
Яйцо отварное			40	5,1	4,6	0,3	63	
Салат из свежих помидор и огурцов			100	1,2	5	6,6	76	
Помидоры	56	55						
Огурцы	42	40						
Масло растительное	5	5						
Лук	3,6	3						
Чай «Цытрусовый заряд»			200	0,2	0	15,5	62,8	
Чай заварка	1,7	1,7						
Лимон	11	10						
Апельсин	21	20						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Второй день								
ЗАВТРАК			720	24,45	23,9	67,35	583,5	
Омлет натуральный с сыром			200/10	20,2	22,8	1,3	294	
Яйцо куриное	140	140						
Молоко питьевое	52	52						
Масло растит	3	3						
Масло слив	10	10						
Сыр	25	25						
Соль	1	1						
Овощи натуральные			100	1,1	0,1	3,8	20,5	
Помидоры	102	100						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
Кисель			200	0,3	0,2	18	75	
Сухая смесь	25	25						

Третий день							
ЗАВТРАК			640	27,25	31,8	80,25	877,3
Салат из картофеля с зеленым горошком			100	1,8	5,2	8,9	90
картофель	89	53					
горошек	37	30					
Лук	15	12					
Масло растительное	15	15					
Соль	1	1					
Кура запеченная			100	19,4	18,1	0,8	244,2
Голень кури	169	159					
Томат	6	6					
Масло растит	3	3					
Чеснок	0,8	0,6					
Греча отварная			180	2	5,4	29,2	330
Греча	78	78					
Масло сливочн	8	8					
Вода	144	144					
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1
Заварка	2						
Сахар	15						
Молоко	80						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61
Четвертый день							
ЗАВТРАК			640	20,55	18,8	94,15	656,2
Овощи натуральные			100	1,1	0,1	3,8	20,5
Огурец	102	100					
Гуляш из говядины			100	10,2	11,9	2,2	156,7
Говядина 1 категории	79	79					
Масло растительное	5	5					
Масса тушеного мяса		50					
Масса соуса		50					
Лук	12	10					
Томат	5	5					
Мука	2,5	2,5					
Масло сливочное	2,5	2,5					
Макароны отварные			180	4,7	4,2	45,7	240
Макароны	63	63					
Масло сливочное	14	14					
Соль	3,2	3,2					
Кофейный напиток			200	2	2,3	16,2	120
Кофейный напиток	4	4					
Сахар	15	15					
Молоко	100	100					

<i>Хлеб пшеничный витаминный</i>			30	1,5	0,45	14,1	58	
<i>Хлеб ржаной витаминный</i>			30	1,05	0,15	12,15	61	
5 день								
ЗАВТРАК			640	24,9	16,7	85,95	820,5	
<i>Салат из свежей капусты с перцем</i>			100	1,1	5	7,6	80	
Капуста(тертая с солью)	119	60						
Морковь до 1.01 20%	19	15						
С 01.01 25%	20	15						
Перец сладкий свежий	27	20						
Лимон	6	4						
Сахар	5	5						
Масло растительное	5	5						
<i>Котлета рыбная натуральная</i>			100	15	1	9	256	
Минтай (филе на коже)	132	98						
Или горбуша	179	98						
Лук	13	11						
Яйцо	5	5						
Вода	10	10						
Масло растительное	4	4						
Масло сливочное	5	5						
Сухари	7	7						
<i>Пюре картофельное</i>			180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29						
Масло сливочное	8,4	8,4						
Соль	2,5	2,5						
Картофель с 1.09-31.10-25%	205	154						
С1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						
1,03—40%	257	154						
<i>Какао с молоком</i>			200	3,4	4,2	16,4	190	
Какао	4	4						
Молоко	100	100						
Сахар	15	15						
<i>Хлеб пшеничный витаминный</i>			30	1,5	0,45	14,1	58	
<i>Хлеб ржаной витаминный</i>			30	1,05	0,15	12,15	61	
6 день								
ЗАВТРАК			670	20,35	24,9	70,75	587	
<i>Бутерброд с сыром</i>			30/20	7,2	7,8	11,9	147	
Хлеб	30	30						
Сыр	20	20						
<i>Каша рисовая жидкая</i>			250	9,4	11,5	26	245	
Рис	37	37						

Молоко питьевое	165	165						
Сахар	6	46						
Соль	1,3	1,3						
Масло сливочное	10	10						
Салат из свежих помидор и огурцов			100	1,2	5	6,6	76	
Помидоры	56	55						
Огурцы	42	40						
Масло растительное	5	5						
Лук	3,6	3						
Напиток витаминный			200					
Сухая смесь	20	20						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
7 день								
ЗАВТРАК			645	21,7	23,3	10,1	733,1	
Запеканка «Царская» из творога со сгущенным молоком			200	15,5	12,9	31,7	304,8	
Творог	123	120						
Яйцо куриное	24	24						
Сахар	12	12						
Крошка		30						
Мука	12	12						
Сахар	6	6						
Масло сливочное	12	12						
Масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2						
Масса запеканки		180						
Молоко сгущенное	20,2	20						
Яйцо отварное			40	5,1	4,6	0,3	63	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	
Хлеб пшеничный	30	30						
Масло сливочное	15	15						
Чай с лимоном			200	0,1	0	12,2	49,2	
Заварка	2	2						
Сахар	15	15						
Лимон	8	8						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
8 день								
Завтрак			610	29,95	27	102,25	793	
Фрикаделька куриная			120	18,4	16,3	8,2	253,1	
Филе кур	111	105						
Молоко	16	16						
Хлеб	9	9						

Яйцо	10	10						
Лук	10	8						
Мука пшеничная	10	10						
Масло растительное	2	2						
Соус сметанный			50	2,5	4,3	3,2	61,5	
Сметана	12,5	12,5						
Мука	2,5	2,5						
Вода	37,5	37,5						
Томат	5	5						
Масло сливочное	2,5	2,5						
Макаронны отварные			180	4,7	4,2	45,7	239,4	
Макаронны	63	63						
Масло сливочное	14	14						
Соль	3,2	3,2						
Кофейный напиток			200	1,8	1,6	18,9	120	
Кофейный напиток	6	6						
Сахар	15	15						
Молоко	100	100						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
9 день								
Завтрак			660	25,85	26,4	85,35	680,7	
Салат из свежих помидор с зеленым горошком			100	1,7	5,2	4,9	73,2	
Помидоры	77	75						
Зеленый горошек	31	20						
Масло растит	5	5						
Лук	10	8						
Соль	1	1						
Рыба «Лакомка»			120	18,2	12,9	4,3	206	
Горбуша потрашенная с головой	187	131						
Минтай филе на коже	169	125						
Мука	5	5						
Масло растит	4	4						
Лук	17	14						
Масло сливочное	4	4						
Сметана	5	5						
Сыр	10,5	10						
Соль	2,5	2,5						
Рис отварной «Мозаика»			180	3,2	7,7	37,9	233,7	
Рис	47	47						
Кукуруза	50	30						

Морковь до 1.01	26	21						
Морковь с 1.01	28	21						
Масло сливочное	10	10						
Соль	2,5	2,5						
Чай с сахаром			200	0,2	0	12	48,8	
Заварка	2	2						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
10 день								
ЗАВТРАК			640	20,85	28,2	89,75	634,21	
Салат из капусты с зеленым горошком			100	1,5	5	4,7	69,8	
Капуста	96	77						
Капуста свежая используется до 1.03,с 1.03 только капуста свежий урожай или другой салат								
Сахар	5	5						
Соль	1	1						
Горошек	31	20						
Масло растительное	5	5						
Шницель из говядины			100	10,1	14,2	17	236,2	
Мясо	87	71						
Хлеб	18	18						
Молоко	14	14						
Лук	6	5						
Яйцо	5	5						
Сухари	6	6						
Масло растительное	2	2						
Масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29						
Масло сливочное	8,4	8,4						
Соль	2,5	2,5						
Картофель с 1.09-31.10-25%	205	154						
С1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						
1,03—40%	257	154						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	
Заварка	2	2						
Сахар	15	15						
Молоко	80	80						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	

Согласовано:
Директор ООО «Галактика»
Гаджиева И.Л.



Утверждаю:
Директор МАОУ НГО СОШ №12
Мальцева Т.А.



**Примерное двухнедельное меню для детей
ОВЗ 12-18 лет.**

Сезон сентябрь – февраль 2025 – 2026г

Примерное десятидневное меню для детей 12-18 лет (ОВЗ)

Первый день								
Наименовани е блюда	Бретто,г	Нетто,г	Химический состав					№ рецептур ы
			Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ ккал	
ЗАВТРАК			700	25,95	33,5	86,85	749,6	
Бутерброд с сыром			30/20	7,5	11,8	11,9	183,8	
Хлеб пшеничный	30	30						
Сыр	21	20						
Каша пшенная жидкая			250	9,4	11,5	26	245	
Пшено	30	30						
Молоко питьевое	240	240						
Сахар	4	4						
Соль	1.3	1.3						
Масло сливочное	5	5						
Яйцо отварное			40	5,1	4,6	0,3	63	
Салат из свежих помидор и огурцов			100	1,2	5	6,6	76	
Помидоры	56	55						
Огурцы	42	40						
Масло растительное	5	5						
Лук	3,6	3						
Чай «Цытрусовый заряд»			200	0,2	0	15,5	62,8	
Чай заварка	1,7	1,7						
Лимон	11	10						
Апельсин	21	20						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБЕД			820	26,05	25,06	123,75	827,7	
Суп картофельный с горохом и мясом			250/10/20	9,1	4,8	31,8	207	
Говядина	19	16						
Горох	21	21						
Картофель-1.09- 31.10-25%	73	55						
1.11-31.12-30%	79	55						
1,01-29.2-35%	85	55						
1.03-40%	92	55						
Морковь до1.01- 20%	17,5	14						
С1.01-25%	18,6	14						
Лук	14	12						
Масло сливочное	5	5						
Гренки из пшеничного хл		20						

Хлеб пшеничный	38	32						
Котлета из говядины			100	10,1	14,2	17	236,2	
Мясо	87	74						
Хлеб	18	18						
Лук	6	5						
Молоко	14	14						
Сухари	6	6						
Масло растит	2	2						
Масло слив	5	5						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29						
Масло сливочное	8,4	8,4						
Соль	2,5	2,5						
Картофель с 1.09-31.10-25%	205	154						
С1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						
1,03—40%	257	154						
Сок			200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Второй день								
ЗАВТРАК			720	24,45	23,9	67,35	583,5	
Омлет натуральный с сыром			200/10	20,2	22,8	1,3	294	
Яйцо куриное	140	140						
Молоко питьевое	52	52						
Масло растит	3	3						
Масло слив	10	10						
Сыр	25	25						
Соль	1	1						
Овощи натуральные			100	1,1	0,1	3,8	20,5	
Помидоры	102	100						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
Кисель			200	0,3	0,2	18	75	
Сухая смесь	25	25						
ОБЕД			995	19,95	20	105,45	684,1	
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной			250/10/5	4,4	5,5	12,7	118	
Мясо	19	16						
Свекла до1.01-20%	50	40						
С1.01-25%	53	40						
Капуста	25	20						
Картофель с 1.09-31.10-25%	27	20						
С1.11-31.12-30%	29	20						

1.09-29.02-35%	31	20						
1,03—40%	33	20						
Морковь до 1.01	12,5	10						
С1.01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
Томат	7	7						
Масло сливочное	5	5						
Сметана	5	5						
Плов из мяса			250	13,5	13,9	44,5	357,1	
Мясо	115	99						
Масса тушеного мяса		67						
Масло растительное	12,5	12,5						
Рис	50	50						
Морковь до1.01-20%	53	42						
С1.01-25%	56	42						
Лук	24	20						
Томат	8	8						
Сок			200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Десерт сливочный			125					
3 день								
ЗАВТРАК			640	27,25	31,8	80,25	877,3	
Салат из картофеля с зеленым горошком			100	1,8	5,2	8,9	90	
картофель	89	53						
горошек	37	30						
Лук	15	12						
Масло растительное	15	15						
Соль	1	1						
Каша рисовая жидкая			250	9,4	11,5	26	245	
Рис	30	30						
Молоко питьевое	240	240						
Сахар	4	4						
Соль	1.3	1.3						
Масло сливочное	5	5						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	
Заварка	2							
Сахар	15							
Молоко	80							
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
Обед			805	30,25	30,4	94,25	927,5	
Суп с курой и овощами и			250/10/5	5,9	6,3	16	144,3	

сметаной								
Кура	29	26						
Картофель с 1.09-31.10-25%	67	50						
С1.11-31.12-30%	72	50						
1.09-29.02-35%	77	50						
1,03—40%	84	50						
Морковь до01.01-20%	12,5	10						
С 1,01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
Горошек конс	28	18						
Масло сливочное	5	5						
Сметана	5	5						
Соль	2	2						
Кура запеченная			100	19,4	18,1	0,8	244,2	
Голень кури	169	159						
Томат	6	6						
Масло растит	3	3						
Чеснок	0,8	0,6						
Греча отварная			180	2	5,4	29,2	330	
Греча	78	78						
Масло сливочн	8	8						
Вода	144	144						
Сок			200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
4 день								
ЗАВТРАК			640	20,55	18,8	94,15	656,2	
Овощи натуральные			100	1,1	0,1	3,8	20,5	
Огурец	102	100						
Каша «Дружба»			250	7,1	8,4	29	245	
Рис	22	22						
Пшено	15	15						
Молоко питьевое	228	228						
Сахар	4	4						
Соль	1.3	1.3						
Масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	2	2,3	16,2	120	
Кофейный напиток	4	4						
Сахар	15	15						
Молоко	100	100						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБЕД			940	23,45	22,3	125,25	791	
Суп лапша домашняя			250	5,3	5,4	10,1	110	
Кура филе	29	26						
Мука пшеничная	17,5	17,5						

Мука на (подпыл)	1,2	1,2						
Яйцо	5	5						
Вода питьевая	3,5	3,5						
Соль йодированная	0,5	0,5						
Масса лапши		20						
Или лапша пром	20	20						
Морковь до1.01- 20%	12,5	10						
С 1.01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
Масло сливочное	5	5						
Соль	2	2						
Гуляш из говядины			100	10,2	11,9	2,2	156,7	
Говядина 1 категории	79	79						
Масло растительное	5	5						
Масса тушеного мяса		50						
Масса соуса		50						
Лук	12	10						
Томат	5	5						
Мука	2,5	2,5						
Масло сливочное	2,5	2,5						
Макароньы отварные			180	4,7	4,2	45,7	240	
Макароньы	63	63						
Масло сливочное	14	14						
Соль	3,2	3,2						
Сок			200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
5 день								
ЗАВТРАК			640	24,9	16,7	85,95	820,5	
Салат из свежей капусты с перцем			100	1,1	5	7,6	80	
Капуста(тертая с солью)	119	60						
Морковь до 1.01 20%	19	15						
С 01.01 25%	20	15						
Перец сладкий свежий	27	20						
Лимон	6	4						
Сахар	5	5						
Масло растительное	5	5						

Каша манная			250	7,1	8,4	29	245	
Крупа манная	22	22						
Молоко питьевое	228	228						
Сахар	4	4						
Соль	1,3	1,3						
Масло сливочное	5	5						
Какао с молоком			200	3,4	4,2	16,4	190	
Какао	4	4						
Молоко	100	100						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБЕД			955	27,95	14,2	113,95	845,2	
Щи с мясом и сметаной			250/10/5	5,8	6,5	12	129,7	
Говядина филе	19	16						
Картофель с 1.09-31.10-25%	40	30						
С1.11-31.12-30%	43	30						
1.09-29.02-35%	46	30						
1,03—40%	50	30						
Морковь до01.01-20%	16	13						
С 1,01-25%	17	13						
Капуста свежая	63	50						
Лук	12	10						
Масло сливочное	5	5						
Сметана	5	5						
Соль	2	2						
Котлета рыбная натуральная			100	15	1	9	256	
Минтай (филе на коже)	132	98						
Или горбуша	179	98						
Лук	13	11						
Яйцо	5	5						
Вода	10	10						
Масло растительное	4	4						
Масло сливочное	5	5						
Сухари	7	7						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29						
Масло сливочное	8,4	8,4						
Соль	2,5	2,5						
Картофель с 1.09-31.10-25%	205	154						
С1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						

1,03—40%	257	154						
Сок			200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
6 день								
ЗАВТРАК			560	20,35	24,9	70,75	587	
Бутерброд с сыром			30/20	7,2	7,8	11,9	147	
Хлеб	30	30						
Сыр	20	20						
Каша рисовая жидкая			250	9,4	11,5	26	245	
Рис	37	37						
Молоко питьевое	165	165						
Сахар	6	46						
Соль	1.3	1.3						
Масло сливочное	10	10						
Салат из свежих помидор и огурцов			100	1,2	5	6,6	76	
Помидоры	56	55						
Огурцы	42	40						
Масло растительное	5	5						
Лук	3,6	3						
Напиток витаминный			200					
Сухая смесь	20	20						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
ОБЕД			970	26,35	25,8	141,75	903	
Суп картофельный с горохом и мясом			250/10/20	9,1	4,8	31,8	207	
Говядина	19	16						
Горох	21	21						
Картофель-1.09- 31.10-25%	73	55						
1.11-31.12-30%	79	55						
1,01-29.2-35%	85	55						
1.03-40%	92	55						
Морковь до1.01- 20%	17,5	14						
С1.01-25%	18,6	14						
Лук	14	12						
Масло сливочное	5	5						
Гренки из пшеничного хл		20						
Хлеб пшеничный	38	32						
Котлета из кури			100	10,1	14,2	17	236,2	
Кура филе	87	74						
Хлеб	18	18						

Лук	6	5						
Молоко	14	14						
Сухари	6	6						
Масло растит	2	2						
Масло слив	5	5						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29						
Масло сливочное	8,4	8,4						
Соль	2,5	2,5						
Картофель с 1.09-31.10-25%	205	154						
С1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						
1,03—40%	257	154						
Сок			200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
7 день								
ЗАВТРАК			625	21,7	23,3	10,1	733,1	
Запеканка «Царская» из творога со сгущенным молоком			200	15,5	12,9	31,7	304,8	
Творог	123	120						
Яйцо куриное	24	24						
Сахар	12	12						
Крошка		30						
Мука	12	12						
Сахар	6	6						
Масло сливочное	12	12						
Масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2						
Масса запеканки		180						
Молоко сгущенное	20,2	20						
Яйцо отварное			40	5,1	4,6	0,3	63	
Бутерброд с маслом			10/15	2,5	9,9	14,5	157,1	
Хлеб пшеничный	30	30						
Масло сливочное	15	15						
Чай с лимоном			200	0,1	0	12,2	49,2	
Заварка	2	2						
Сахар	15	15						
Лимон	8	8						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБЕД			955	19,85	23,6	110,35	888,7	
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной			250/10/5	4,4	5,5	12,7	118	
Мясо	19	16						

Свекла до 1.01-20%	50	40						
С1.01-25%	53	40						
Капуста	25	20						
Картофель с 1.09-31.10-25%	27	20						
С1.11-31.12-30%	29	20						
1.09-29.02-35%	31	20						
1,03—40%	33	20						
Морковь до 1.01	12,5	10						
С1.01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
Томат	7	7						
Масло сливочное	5	5						
Сметана	5	5						
Гуляш из говядины			100	10,2	11,9	2,2	156,7	
Говядина 1 категории	79	79						
Масло растительное	5	5						
Масса тушеного мяса		50						
Масса соуса		50						
Лук	12	10						
Томат	5	5						
Мука	2,5	2,5						
Масло сливочное	2,5	2,5						
Греча отварная			180	2	5,4	29,2	330	
Греча	78	78						
Масло сливочн	8	8						
Вода	144	144						
Сок			200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
8 день								
Завтрак			610	29,95	27	102,25	793	
Салат из свежей капусты с перцем			100	1,1	5	7,6	80	
Капуста(тертая с солью)	119	60						
Морковь до 1.01 20%	19	15						
С 01.01 25%	20	15						
Перец сладкий свежий	27	20						
Лимон	6	4						
Сахар	5	5						
Масло растительное	5	5						

Каша манная			250	7,1	8,4	29	245	
Крупа манная	22	22						
Молоко питьевое	228	228						
Сахар	4	4						
Соль	1,3	1,3						
Масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	1,8	1,6	18,9	120	
Кофейный напиток	6	6						
Сахар	15	15						
Молоко	100	100						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБЕД			1120	39,15	33,4	141,45	1021,8	
Суп картофельный с рыбой			250/100	10,3	7,8	18,1	183,8	
Рыба минтай филе на коже	166	123						
Картофель с 1.09-31.10-25%	133	100						
С1.11-31.12-30%	143	100						
1.09-29.02-35%	154	100						
1,03—40%	167	100						
Морковь до 1.01	12,5	10						
С1.01-25%	13,3	10						
Масло сливочное	5	5						
Соль	2	2						
Лук	12	10						
Фрикаделька куриная			120	18,4	16,3	8,2	253,1	
Филе кур	111	105						
Молоко	16	16						
Хлеб	9	9						
Яйцо	10	10						
Лук	10	8						
Мука пшеничная	10	10						
Масло растительное	2	2						
Соус сметанный			50	2,5	4,3	3,2	61,5	
Сметана	12,5	12,5						
Мука	2,5	2,5						
Вода	37,5	37,5						
Томат	5	5						
Масло сливочное	2,5	2,5						
Макароньы отварные			180	4,7	4,2	45,7	239,4	
Макароньы	63	63						
Масло сливочное	14	14						
Соль	3,2	3,2						

Сок			200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
9день								
Завтрак			660	10,5	19,6	108,95	506,2	
Салат из свежих помидор с зеленым горошком			100	1,7	5,2	4,9	73,2	
Помидоры	77	75						
Зеленый горошек	31	20						
Масло растит	5	5						
Лук	10	8						
Соль	1	1						
Каша рисовая			250	7,1	8,4	29	245	
Крупа рис	22	22						
Молоко питьевое	228	228						
Сахар	4	4						
Соль	1.3	1.3						
Масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0,2	0	48,8	69	
Заварка	2	2						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБЕД			960	28,75	26,8	108,55	792,5	
Суп лапша домашняя			250	5,3	5,4	10,1	110	
Кура филе	29	26						
Мука пшеничная	17,5	17,5						
Мука на (подпыл)	1,2	1,2						
Яйцо	5	5						
Вода питьевая	3,5	3,5						
Соль йодированная	0,5	0,5						
Масса лапши		20						
Или лапша пром	20	20						
Морковь до1.01-20%	12,5	10						
С 1.01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
Масло сливочное	5	5						
Соль	2	2						
Рыба «Лакомка»			120	18,2	12,9	4,3	206	
Горбуша потрашенная с головой	187	131						
Минтай филе на коже	169	125						

Мука	5	5					
Масло растит	4	4					
Лук	17	14					
Масло сливочное	4	4					
Сметана	5	5					
Сыр	10,5	10					
Соль	2,5	2,5					
Рис отварной «Мозаика»			180	3,2	7,7	37,9	233,7
Рис	47	47					
Кукуруза	50	30					
Морковь до 1.01	26	21					
Морковь с 1.01	28	21					
Масло сливочное	10	10					
Соль	2,5	2,5					
Сок			200	0,2	0	12	48,8
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75
10 день							
ЗАВТРАК			640	20,85	28,2	89,75	634,21
Салат из капусты с зеленым горошком			100	1,5	5	4,7	69,8
Капуста	96	77					
Капуста свежая используется до 1.03, с 1.03 только капуста свежий урожай или другой салат							
Сахар	5	5					
Соль	1	1					
Горошек	31	20					
Масло растительное	5	5					
Каша пшенная			250	7,1	8,4	29	245
Крупа пшено	22	22					
Молоко питьевое	228	228					
Сахар	4	4					
Соль	1.3	1.3					
Масло сливочное	5	5					
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1
Заварка	2	2					
Сахар	15	15					
Молоко	80	80					
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61
ОБЕД			955	22,85	16,16	111,95	784,2
Щи с мясом и сметаной			250/10/5	5,8	6,5	12	129,7
Говядина филе	19	16					
Картофель с 1.09-31.10-25%	40	30					

С1.11-31.12-30%	43	30						
1.09-29.02-35%	46	30						
1,03—40%	50	30						
Морковь до01.01-20%	16	13						
С 1,01-25%	17	13						
Капуста свежая	63	50						
Лук	12	10						
Масло сливочное	5	5						
Сметана	5	5						
Соль	2	2						
Шницель из говядины			100	10,1	14,2	17	236,2	
Мясо	87	71						
Хлеб	18	18						
Молоко	14	14						
Лук	6	5						
Яйцо	5	5						
Сухари	6	6						
Масло растительное	2	2						
Масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29						
Масло сливочное	8,4	8,4						
Соль	2,5	2,5						
Картофель с 1.09-31.10-25%	205	154						
С1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						
1,03—40%	257	154						
Сок			200	0,2	0	12	48,8	
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	