

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

Утверждаю:
Директор МАУ НГО СОШ №12
Матвеева Т.А.

Примерное двухнедельное меню для детей
7-11 лет.

Сезон сентябрь – февраль 2025 – 2026г

Примерное десятидневное меню для детей 7-11лет

1 день								
Наименование блюда	Бретто,г	Нетто,г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал	
ЗАВТРАК			630	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			200	9,4	11,5	26	245	
Пшено	24	24						
Молоко питьевое	192	192						
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			80	1,2	5	6,6	76	
Помидоры	45	44						
Огурцы	34	33						
Масло растительное	5	5						
Лук	3,6	3						
Чай «Цитрусовый 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			750	24,45	23,9	67,35	583,5	
Омлет натуральный с сыром			150/10	20,2	22,8	1,3	294	
Яйцо куриное	105	105						
Молоко питьевое	39	39						
Масло растит	3	3						
Масло слив	10	10						
Сыр	19	19						
Соль	1	1						
Овощи натуральные			80	1,1	0,1	3,8	20,5	
Помидоры	82	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	
Кисель			200	0,3	0,2	18	75	
Сухая смесь	25	25						
Третий день								
ЗАВТРАК			590	27,25	31,8	80,25	877,3	
Салат из картофеля с зеленым горошком			80	1,8	5,2	8,9	90	
картофель	71	43						

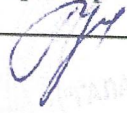
горошек	30	24						
Лук	12	10						
Масло растительное	12	12						
Соль	1	1						
Кура запеченная			100	19,4	18,1	0,8	244,2	
Голень куры	169	159						
Томат	6	6						
Масло растит	3	3						
Чеснок	0,8	0,6						
Греча отварная			150	2	5,4	29,2	330	
Греча	65	65						
Масло сливочн	6,7	6,7						
Вода	120	120						
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			590	20,55	18,8	94,15	656,2	
Овощи натуральные			80	1,1	0,1	3,8	20,5	
Огурец	82	80						
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			150	4,7	4,2	45,7	240	
Макароньы	52,5	52,5						
Масло сливочное	14	14						
Соль	2,3	2,3						
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	
5 день								
ЗАВТРАК			580	24,9	16,7	85,95	820,5	
Салат из свежей капусты с перцем			80	1,1	5	7,6	80	
Капуста(тертая с солью)	95	48						
Морковь до 1.01 20%	15,2	12						
С 01.01 25%	16	12						
Перец сладкий свежий	22	16						
Лимон	6	4						
Сахар	5	5						

Масло растительное	5	5						
Котлета рыбная натуральная			90	15	1	9	256	
Минтай (филе на коже)	106	88,2						
Или горбуша	161	88,2						
Лук	13	11						
Яйцо	5	5						
Вода	10	10						
Масло растительное	4	4						
Масло сливочное	5	5						
Сухари	7	7						
Пюре картофельное			150	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	24	24						
Масло сливочное	7,8	7,8						
Соль	2	2						
Картофель с 1.09-31.10-25%	171	128,3						
С1.11-31.12-30%	183,3	128,3						
1.09-29.02-35%	197,5	128,3						
1,03—40%	214	128,3						
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	
6 день								
ЗАВТРАК			590	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			200	9,4	11,5	26	245	
Рис	30,8	30,8						
Молоко питьевое	135	135						
Сахар	6	6						
Соль	1.3	1.3						
Масло сливочное	10	10						
Салат из свежих помидор и огурцов			80	1,2	5	6,6	76	
Помидоры	45	44						
Огурцы	34	33						
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			525	21,7	23,3	10,1	733,1	
Запеканка «Царская» из творога со сгущенным молоком			180	15,5	12,9	31,7	304,8	
Творог	103	103						
Яйцо куриное	20	20						

Сахар	10	10						
Крошка		30						
Мука	9	9						
Сахар	6	6						
Масло сливочное	9	9						
Масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2						
Масса запеканки		160						
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			560	29,95	27	102,25	793	
Фрикаделька куриная			100	18,4	16,3	8,2	253,1	
Филе кур	93	88						
Молоко	13,3	13,3						
Хлеб	7,5	7,5						
Яйцо	8,33	8						
Лук	8,33	8						
Мука пшеничная	8,33	8						
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						
Макароны отварные			150	4,7	4,2	45,7	239,4	
Макароны	52,5	52,5						
Масло сливочное	14	14						
Соль	2,3	2,3						
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			590	24,85	26,4	85,35	620,31	
Салат из свежих помидор с зеленым горошком			80	1,7	5,2	4,9	73,2	
Помидоры	61,6	60						

Зеленый горошек	24,8	16						
Масло растит	4	4						
Лук	10	8						
Соль	1	1						
Рыба «Лакомка»			100	18,2	12,9	4,3	206	
Горбуша потрошенная с головой	155,8	109						
Минтай филе на коже	141	104						
Мука	4	4						
Масло растит	3	3						
Лук	15	13						
Масло сливочное	4	4						
Сметана	5	5						
Сыр	10,5	10						
Соль	2,5	2,5						
Рис отварной «Мозаика»			150	3,2	7,7	37,9	233,7	
Рис	40	40						
Кукуруза	41,6	25						
Морковь до 1.01	22	20						
Морковь с 1.01	23,3	20						
Масло сливочное	8,33	8,33						
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			750	21,15	28,22	107,75	699,21	
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			90	10,1	14,2	17	236,2	
Мясо	78	59						
Хлеб	15	15						
Молоко	12,6	12,6						
Лук	5	4						
Яйцо	5	5						
Сухари	6	6						
Масло растительное	2	2						
Масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			150	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	24	24						
Масло сливочное	7,8	7,8						
Соль	2	2						

Картофель с 1.09-31.10-25%	171	128,3						
С1.11-31.12-30%	183,3	128,3						
1.09-29.02-35%	197,5	128,3						
1,03—40%	214	128,3						
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	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	

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

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



**Примерное двухнедельное меню для детей
ОВЗ 7-11 лет.**

Сезон сентябрь – февраль 2025 – 2026г

Примерное десятидневное меню для детей 7-11лет (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			630	24,95	33,5	86,55	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			200	9,4	11,5	26	245	
Пшено	30	30						
Молоко питьевое	190	190						
Сахар	3	3						
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			80	1,2	5	6,6	76	
Помидоры	45	44						
Огурцы	52	44						
Масло растительное	4	4						
Лук	3,6	3						
Чай «Цитрусовый 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	25,05	25,5	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			650	24,45	23,9	67,35	583,5	
Омлет натуральный с сыром			150/10	20,2	22,8	1,3	294	
Яйцо куриное	103	103						
Молоко питьевое	47	47						
Масло растит	3	3						
Масло слив	10	10						
Сыр	19	19	5					
Соль	1	1						
Овощи натуральные			80	1,1	0,1	3,8	20,5	
Помидоры	82	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	
Кисель			200	0,3	0,2	18	75	
Сухая смесь	25	25						
ОБЕД			900	22,35	22	140,45	846,1	
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	1,5	2	35	162	
3 день								
ЗАВТРАК			710	15,85	20	94,25	623,1	
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			200	9,4	11,5	26	245	
Рис	30	30						
Молоко питьевое	190	190						
Сахар	3	3						
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	29,25	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			540	11,55	11,4	75,25	504,5	
Овощи натуральные			80	1,1	0,1	3,8	20,5	
Огурец	102	100						
Каша «Дружба»			200	7,1	8,4	29	245	
Рис	22	22						
Пшено	15	15						
Молоко питьевое	190	190						
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	22,4	22,3	124,25	801	
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	167	
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			610	13,15	18,2	79,25	634	
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			610	19,65	25,1	88,75	662	
Бутерброд с сыром			30/20	7,2	7,8	11,9	147	
Хлеб	30	30						
Сыр	20	20						
Каша рисовая жидкая			200	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	0,3	0,2	18	75	
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	
ОБЕД			970	26,35	25,7	141,75	902,7	
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 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			525	21,7	23,3	10,1	733,1	
Запеканка «Царская» из творога со сгущенным молоком			180	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	
ОБЕД			955	19,85	23,6	110,33	887,7	
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной			250/10/5	4,4	5,5	12,7	118	
Мясо	19	16						
Свекла до1.01-	50	40						

20%								
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			1090	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			100	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						
Макароны отварные			180	4,7	4,2	45,7	239,4	
Макароны	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	
9 день								
Завтрак			605	14,05	24,1	59,5	638,1	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	
Хлеб	30	30						
Масло сливочное	15	15						
Салат из свежих помидор с зеленым горошком			100	1,7	5,2	4,9,9	73,2	
Помидоры	77	75						
Зеленый горошек	31	20						
Масло растит	5	5						
Лук	10	8						
Соль	1	1						
Каша рисовая			200	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	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	
ОБЕД			940	28,75	26,8	108,55	800	
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» iliamelnik223@mail.ru			100	18,2	12,9	4,3	213,5	

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 пшениная			200	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	21,85	27,4	111,5	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	