Согласовано:

Директор ООО «Галактика» Гаджиева И.Л.



Примерное двухнедельное меню для детей 7-11 лет.

Сезон сентябрь – февраль 2025 – 2026г

Примерное десятидневное меню для детей 7-11лет

		1	1 д	ень				
Наименование блюда	Бретто,г	Нетто,г		Хим	ический с	остав		Nº
			Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ ккал	рецептуры
ЗАВТР	AK		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	00, 20	1,0	,-	,_	1200,0	
Сыр	21	20						
Каша пшенная жидкая	ļ.		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 поми	дор и огур	цов	80	1,2	5	6,6	76	
Помидоры	45	44						
Огурцы	34	33						
Масло растительное	5	5						
Лук	3,6	3						
Чай «Цитрусовый зарх	яд»		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 вита	минный		30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витамин	ный		30	1,05	0,15	12,15	61	
			Второ	й день				
3ABTP.	AK		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 нату	ральные		80	1,1	0,1	3,8	20,5	
Помидоры	82	80						
Хлеб пшеничный вита	⊥ Іминный		30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витамин	ный		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	Tnorus	<u> </u>				
24070	A1/			й день	24.0	00.05	077.0	
3ABTP			590	27,25	31,8	80,25	877,3	
Салат из картофеля с горошком	: зеленым		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	1	·	200	2,8	2,5	15,1	94,1	
Заварка	2							
Caxap	15							
Молоко	80							
Хлеб пшеничный вита	минный		30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витамин			30	1,05	0,15	12,15	61	
•			Четвер	тый день				
3ABTPA	ιK		590	20,55	18,8	94,15	656,2	
Овощи натур			80	1,1	0,1	3,8	20,5	
Огурец	82	80		,		,	,	
Гуляш из говядины	·L		100	10,2	11,9	2,2	156,7	
Говядина 1 категории	79	79		,	,	,	,	
Масло растительное	5	5						
Масса тушеного мяса		50						
Macca coyca		50						
Лук	12	10						
Томат	5	5						
Мука	2,5	2,5						
Масло сливочное	2,5	2,5						
Макароны отварные	,	,	150	4,7	4,2	45,7	240	
Макароны	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 вита	минный	•	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витамин	ный		30	1,05	0,15	12,15	61	
-			5	день				
3ABTPA	ιK		580	24,9	16,7	85,95	820,5	
Салат из свежей капус	ты с пер	цем	80	1,1	5	7,6	80	
Капуста(тертая с солью)	95	48						
Морковь до 1.01 20%	15,2	12						
C 01.01 25%	16	12						
Перец сладкий свежий	22	16						
Лимон	6	4						
Сахар	5	5	1					

Масло растительное	5	5						
Котлета рыбная нат		1 -	90	15	1	9	256	
Минтай (филе на	106	88,2		10	-	-		
коже)	100	00,2						
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	-	1	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-	171	128,3						
31.10-25%								
C1.11-31.12-30%	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 вита	минный		30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витамин	іный		30	1,05	0,15	12,15	61	
			6 д	день				
3ABTP.	AK		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 поми		1	80	1,2	5	6,6	76	
Помидоры	45	44						
Огурцы	34	33						
Масло растительное	5	5						
Лук	3,6	3						
Напиток витаминный	1	1	200					
Сухая смесь	20	20						
Хлеб пшеничный вита			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витамин	ІНЫЙ		30	1,05	0,15	12,15	61	
				день		1.0		
3ABTP.			525	21,7	23,3	10,1	733,1	
Запеканка «Царская» и сгущенным молоком	из творог	а со	180	15,5	12,9	31,7	304,8	
Творог	103	103						
Яйцо куриное	20	20						

				I	1			
Сахар	10	10						
Крошка		30						
Мука	9	9						
Сахар	6	6						
Масло сливочное	9	9						
Масло сливочное для	4,2	4,2						
смазки листа								
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 вита	минный		30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витамин	ный		30	1,05	0,15	12,15	61	
			8 4	цень	•			
Завтр	ак		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			'	<u> </u>	<u> </u>	
Масло сливочное	14	14						
Соль	2,3	2,3						
Кофейный напиток	1 -7 -		200	1,8	1,6	18,9	120	
Кофейный напиток	6	6		-,-	-,-	.,-		
Сахар	15	15						
Молоко	100	100						
Хлеб пшеничный вита			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витамин			30	1,05	0,15	12,15	61	
Primine Dallianian				цень		,		
Завтр	ак		590	24,85	26,4	85,35	620,3	
Салат из свежих поми горошком	дор с зел	еным	80	1,7	5,2	4,9	73,2	
			1	1	1	1	1 1	

2	040	144	T				
Зеленый горошек	24,8	16			1	+	
Масло растит	4	4			1	+	
Лук	10	8					
Соль	1	1	400	10.0	10.0	1.0	201
Рыба «Лакомка»	1 0	1	100	18,2	12,9	4,3	206
Горбуша потрашеная 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 «Мозаин	(a»	-1	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					
Caxap	15	15					
Хлеб пшеничный вита	минный		30	1,5	0,45	14,1	58
Хлеб ржаной витамин	ный		30	1,05	0,15	12,15	61
			10	день		•	
ЗАВТРА	AK		750	21,15	28,22	107,75	699,2 1
Салат из капусты с зе.	леным гој	рошком	100	1,5	5	4,7	69,8
Капуста	96	77					
Капуста свежая использ							
1.03 только капуста свех	кий урожа	ай или					
другой салат		1					
Сахар	5	5					
Соль	1	1			1		
Горошек	31	20			1		
Масло растительное	5	5			1		
Шницель из говядины			90	10,1	14,2	17	236,2
Мясо	78	59			1		
Хлеб	15	15			1		
Молоко	12,6	12,6			1		
Лук	5	4			1		
Яйцо	5	5			1		
Сухари	6	6			1		
Масло растительное	2	2			1		
Масло сливочное		1 _	1		1		
	5	5					
Пюре картофельное	5	<u>'</u>	150	3,9	5,9	26,7	175,5
	24	24	150	3,9	5,9	26,7	175,5
Пюре картофельное	-	<u>'</u>	150	3,9	5,9	26,7	175,5

Картофель с 1.09-	171	128,3						
31.10-25%								
C1.11-31.12-30%	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 вит	аминный		30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витами	нный		30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	

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



Примерное двухнедельное меню для детей OB3 7-11 лет.

Сезон сентябрь - февраль 2025 - 2026г

Примерное десятидневное меню для детей 7-11лет (OB3)

				Первый день					
Наименовани	Бре	тто,г	Нетто,г			ический с		1	Nº
е блюда				Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ ккал	рецептур ы
3AE	ЗТРА	K		630	24,95	33,5	86,55	749,6	
Бутерброд с сы	ром			30/20	7,5	11,8	11,9	183,8	
Хлеб	30		30		,	,	•	,	
пшеничный									
Сыр	21		20						
Каша пшенная	жиді	кая	1	200	9,4	11,5	26	245	
Пшено	30		30						
Молоко	190)	190						
питьевое									
Сахар	3		3						
Соль	1.3		1.3						
Масло	5		5						
сливочное									
Яйцо отварное				40	5,1	4,6	0,3	63	
Салат из свежи		мидој	p u	80	1,2	5	6,6	76	
огурцов								<u></u>	
Помидоры		45	44						
Огурцы		52	44						
Масло		4	4						
растительное									
Лук		3,6	3						
Чай «Цитрусов	ый з	аряд»		200	0,2	0	15,5	62,8	
Чай заварка	1	,7	1,7						
Лимон	1	1	10						
Апельсин	2	1	20						
Сахар	1	5	15						
Хлеб пшеничны	ій ви	тами	нный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной ви	ıman	иннь	ıŭ	30	1,05	0,15	12,15	61	
0	БЕД			820	25,05	25,5	123,75	827,7	
Суп картофель	ный	с горс	охом и	250/10/20	9,1	4,8	31,8	207	
мясом									
Говядина	1	9	16						
Горох	2	1	21						
Картофель-1.09-	. 7	3	55						
31.10-25%									
1.11-31.12-30%	7	9	55						
1,01-29.2-35%	8	5	55						
1.03-40%	9	2	55						
Морковь до1.01	1	7,5	14						
20%									
C1.01-25%	1	8,6	14						
Лук	_	4	12						
Масло	5		5						
сливочное									
Гренки из			20						
пшеничного хл									

Хлеб пшеничный	38	32						
Котлета из говя		1 02	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 растит	5	5						
Пюре картофель		<u> </u>	180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29	180	3,7	3,7	20,7	173,3	
Масло	8,4	8,4						
сливочное	0,4	0,4						
Соль	2,5	2,5						
	205	154						
Картофель с 1.09-31.10-25%	205	154						
C1.11-31.12-30%	220	154			1			
1.09-29.02-35%	237	154			1			
		154			1			
1,03—40% Сок	257	154	200	0.4	0	22	90	
	D. 1990 G. 1			0,4				
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вип	паминні	ыи	30	1,05	0,15	12,15	61	
			D					
24.07	'D 4 1/			рой день		/7.05	500.5	
3ABT			650	24,45	23,9	67,35	583,5	
Омлет натураль			150/10	20,2	22,8	1,3	294	
Яйцо куриное	103	103						
Молоко	47	47						
питьевое								
Масло растит	3	3						
Масло слив	10	10	+_					
Сыр	19	19	5					
Соль	1	1	1			1.0		
Овощи нат			80	1,1	0,1	3,8	20,5	
Помидоры	82	80						
			+	<u> </u>		+		
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	паминн	ыи	30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
Кисель	1	1	200	0,3	0,2	18	75	
Сухая смесь	25	25			1	1		
ОБЕД			900	22,35	22	140,45	846,1	
Борщ из свежей н	-	ol C	250/10/5	4,4	5,5	12,7	118	
мясом и сметано		1						
Мясо	19	16			1			
Свекла до1.01-	50	40						
20%					1			
C1.01-25%	53	40			1	1		
Капуста	25	20			1	1		
Картофель с	27	20						
1.09-31.10-25%					1			
C1.11-31.12-30%	29	20				i i		

1,03—40% Морковь до 1.01	33 12,5	20 10						
C1.01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
Томат	7	7						
Масло	5	5						
сливочное								
Сметана	5	5						
Плов из мяса	_	†	250	13,5	13,9	44,5	357,1	
Мясо	115	99				,•		
Масса тушеного		67						
мяса								
Масло	12,5	12,5						
растительное	,5	,_						
Рис	50	50						
Морковь до1.01-	53	42						
20%								
C1.01-25%	56	42						
Лук	24	20						
Томат	8	8						
Сок	1	1	200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный	витамі	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит			30	1,05	0,15	12,15	61	
Десерт сливочнь			125	1,5	2	35	162	
, , ,				, 3 день	1	_ ·		
3ABT	PAK		710	15,85	20	94,25	623,1	
Салат из картоф		еленым	100	1,8	5,2	8,9	90	
горошком				'	'			
-	89	53	1					
картофель	07	00						
картофель горошек	37	30						
горошек								
	37	30						
горошек Лук	37 15	30 12						
горошек Лук Масло	37 15	30 12						
горошек Лук Масло растительное Соль	37 15 15 1	30 12 15	200	9,4	11,5	26	245	
горошек Лук Масло растительное	37 15 15 1	30 12 15	200	9,4	11,5	26	245	
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи	37 15 15 1 1	30 12 15	200	9,4	11,5	26	245	
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи	37 15 15 1 1 1 1 1 1 1 30	30 12 15 1	200	9,4	11,5	26	245	
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко	37 15 15 1 1 1 1 1 1 1 30	30 12 15 1	200	9,4	11,5	26	245	
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое	37 15 15 1 1 1 1 1 1 1 30 190	30 12 15 1 1 30 190	200	9,4	11,5	26	245	
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар	37 15 15 1 1 дкая 30 190	30 12 15 1 30 190	200	9,4	11,5	26	245	
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар	37 15 15 1 1 1 1 1 1 1 30 190 3 1.3	30 12 15 1 1 30 190 3 1.3	200	9,4	11,5	26	245	
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло	37 15 15 1 1 1 1 1 1 1 30 190 3 1.3	30 12 15 1 1 30 190 3 1.3	200	9,4	2,5	26	245	
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное	37 15 15 1 1 1 1 1 1 1 30 190 3 1.3	30 12 15 1 1 30 190 3 1.3						
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка	37 15 15 1 1 1 1 1 1 1 30 190 3 1.3 5	30 12 15 1 1 30 190 3 1.3						
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка Сахар	37 15 15 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	30 12 15 1 1 30 190 3 1.3						
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка Сахар Молоко	37 15 15 1 1 1 1 1 1 1 30 190 3 1.3 5	30 12 15 1 30 190 3 1.3 5		2,8	2,5	15,1		
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка Сахар Молоко Хлеб пшеничный	37 15 15 1 1 ДКАЯ 30 190 3 1.3 5	30 12 15 1 30 190 3 1.3 5	200	2,8	2,5	15,1	94,1	
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка Сахар Молоко Хлеб пшеничный Хлеб ржаной вит	37 15 15 1 1 ДКАЯ 30 190 3 1.3 5	30 12 15 1 30 190 3 1.3 5	200	2,8 1,5 1,05	2,5 0,45 0,15	15,1	94,1	
горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка Сахар Молоко Хлеб пшеничный	37 15 15 1 1 1 1 1 1 1 30 190 3 1.3 5	30 12 15 1 30 190 3 1.3 5	200 30 30	2,8	2,5	15,1 14,1 12,15	94,1 58 61	

сметаной								
Кура	29	26						
Картофель c	67	50						
1.09-31.10-25%								
C1.11-31.12-30%	72	50						
1.09-29.02-35%	77	50						
1,03-40%	84	50						
Морковь	12,5	10						
до01.01-20%								
C 1,01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
Горошек конс	28	18						
Масло	5	5						
сливочное								
Сметана	5	5						
Соль	2	2						
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			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	витамі	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	паминнь	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
				4 день				
3ABT	PAK		540	11,55	11,4	75,25	504,5	
Овощи нат	уральн	ые	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	190	190						
питьевое								
Сахар	4	4						
Соль	1.3	1.3						
Масло	5	5						
сливочное								
Кофейный напит	1		200	2	2,3	16,2	120	
Кофейный	4	4						
напиток	<u> </u>	1						
Сахар	15	15						
Молоко	100	100	_		1	1		
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	паминны	ыŭ	30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБЕД			940	22,4	22,3	124,25	801	
Суп лапша домац	1	1	250	5,3	5,4	10,1	110	
Кура филе	29	26				1		
Мука пшеничная	17,5	17,5	1	1	1	1	1 1	

N 4	4.0	4.0		1			<u> </u>	
Мука на	1,2	1,2						
(подпыл)	_	+_						
Яйцо	5	5						
Вода питьевая	3,5	3,5						
Соль	0,5	0,5						
йодированная								
Масса лапши		20						
Или лапша пром	20	20						
Морковь до 1.01- 20%	12,5	10						
C 1.01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
, Масло	5	5						
сливочное								
Соль	2	2						
Гуляш из говядин			100	10,2	11,9	2,2	167	
Говядина 1	79	79	100	10,2	111,2		107	
категории		/ /						
Масло	5	5						
растительное								
Масса тушеного		50						
мяса								
Macca coyca		50						
Лук	12	10						
Томат	5	5						
Мука	2,5	2,5						
, Масло	2,5	2,5						
сливочное	,	,						
Макароны отвар	ные		180	4,7	4,2	45,7	240	
	63	63		,	,	,		
Масло	14	14						
сливочное								
Соль	3,2	3,2						
Сок		10,2	200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный	BIIMAM	пппппі	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт	шчипп	ыи	150	0,3	0,13	18	75	
Фрукпі			130	5 день	0,2	10	//	
ЗАВТ	DAV		610	13,15	18,2	79,25	634	
		N. I. C	100		5		80	
Салат из свежей	NULLYCII	IDI C	100	1,1		7,6	00	
перцем Капуста(тертая с	119	60						
	117	00						
солью)	10	15						
Морковь до 1.01 20%	19	15						
C 01.01 25%	20	15						
Перец сладкий	27	20						
свежий								
Лимон	6	4						
Сахар	5	5						
Масло	5	5						
растительное		-						
	1							

Каша манная			250	7,1	8,4	29	245	
Крупа манная	22	22		'-	1,-			
Молоко	228	228						
питьевое	220	220						
Сахар	4	4						
Соль	1.3	1.3						
Масло	5	5						
сливочное								
Какао с молоком			200	3,4	4,2	16,4	190	
Какао	4	4	200	, T	7,2	10,4	170	
Молоко	100	100						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит			30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБІ		ыч	955	27,95	14,2	113,95	845,2	
Щи с мясом и сме			250/10/5	5,8	6,5	12	129,7	
Говядина филе	19	16	230/10/3	J,0	0,3	12	127,7	
Говядина филе Картофель с	40	30						
1.09-31.10-25%	40	30						
C1.11-31.12-30%	43	30						
1.09-29.02-35%	46	30						
1,03-40%	50	30						
•	16	13						
Морковь до01.01-20%	10	13						
C 1,01-25%	17	13						
Капуста свежая	63	50						
Лук	12	10						
Масло	5	5						
сливочное								
Сметана	5	5						
Соль	2	2						
Котлета рыбная	натур	альная	100	15	1	9	256	
Минтай (филе на	132	98						
коже)								
Или горбуша	179	98						
Лук	13	11						
Яйцо	5	5						
Вода	10	10						
Масло	4	4						
растительное								
Масло	5	5						
сливочное		1						
Сухари	7	7						
Пюре картофель	ное		180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29						
Масло	8,4	8,4						
сливочное		1						
Соль	2,5	2,5						
Картофель с	205	154						
1.09-31.10-25%		1						
C1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						

1,03—40%	257	154						
1,03—40% Сок	25/	134	200	0.4	0	22	90	
		U		0,4				
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	аминн	ыu	30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
2407	DA1/		610	б день	05.4	20.75	//0	
	ЗАВТРАК			19,65	25,1	88,75	662	
Бутерброд с сырс			30/20	7,2	7,8	11,9	147	
Хлеб	30	30						
Сыр 20 20								
Каша рисовая жи			200	9,4	11,5	26	245	
Рис	37	37						
Молоко	165	165						
питьевое								
Сахар	6	46						
Соль	1.3	1.3						
Масло	10	10						
сливочное								
Салат из свежих помидор и		100	1,2	5	6,6	76		
огурцов								
Помидоры	56	55						
Огурцы	42	40						
Масло	5	5						
растительное								
Лук	3,6	3						
Напиток витами	Напиток витаминный		200	0,3	0,2	18	75	
Сухая смесь	20	20						
Хлеб пшеничный	витам	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	аминн	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБЕ	Д		970	26,35	25,7	141,75	902,7	
Суп картофельнь	ый с гор	охом и	250/10/20	9,1	4,8	31,8	207	
мясом								
Говядина	19	16						
Горох	21	21						
Картофель-1.09-	73	55						
31.10-25%								
1.11-31.12-30%	79	55						
1,01-29.2-35%	85	55						
1.03-40%	92	55						
Морковь до1.01-	17,5	14						
20%								
C1.01-25%	18,6	14						
Лук	14	12						
Масло	5	5						
сливочное								
Гренки из		20						
пшеничного хл								
Хлеб пшеничный	38	32						
Котлета из куры		1	100	10,1	14,2	17	236,2	
Кура филе	87	74		,			<u> </u>	
Хлеб	18	18						
Лук	6	5						
71 7 10				<u> </u>				

Молоко	14	14		<u> </u>				
Сухари	6	6						
Масло растит	2	2						
Масло расти	5	5						
Пюре картофель		1 3	180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко Молоко	29	29	100	3,7	3,7	20,7	173,3	
Масло	8,4	8,4						
сливочное	0, 1	0, 1						
Соль	2,5	2,5						
Картофель с	205	154						
1.09-31.10-25%								
C1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						
1,03—40%	257	154						
Сок	1		200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный	витам	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
. • /				, 7 день		1 =0		
3ABT	РАК		525	21,7	23,3	10,1	733,1	
Запеканка «Царс		творога	180	15,5	12,9	31,7	304,8	
со сгущенным мо		20,000.00			,	,-		
Творог	123	120						
Яйцо куриное	24	24						
Сахар	12	12						
Крошка		30						
Мука	12	12						
Сахар	6	6						
Масло	12	12						
сливочное								
Масло	4,2	4,2						
сливочное для	,							
смазки листа								
Масса запеканки		180						
Молоко	20,2	20						
сгущенное								
Яйцо отварное			40	5,1	4,6	0,3	63	
Бутерброд с мас.	лом		30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	
Хлеб пшеничный	30	30						
Масло	15	15						
сливочное								
Чай с лимоном			200	0,1	0	12,2	49,2	
Заварка	2	2		<u> </u>		,	,	
Сахар	15	15						$\overline{}$
Лимон	8	8						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит			30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБЕД			955	19,85	23,6	110,33	887,7	
Борщ из свежей н	капусть		250/10/5	4,4	5,5	12,7	118	
мясом и сметано	-	-		','	-,-	,		
Мясо	19	16						
Свекла до1.01-	50	40						
			I					

C1.11-31.12-30%	29	20						
1.09-29.02-35% 1,03—40%	31	20						
Морковь до 1.01	12,5	10						
C1.01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
Томат	7	7						
Масло	5	5						
сливочное								
Сметана	5	5						
Гуляш из говядин	Ы		100	10,2	11,9	2,2	156,7	
Говядина 1	79	79					,	
категории								
Масло	5	5						
растительное								
Масса тушеного		50						
мяса								
Macca coyca		50						
Лук	12	10						
Томат	5	5						
Мука	2,5	2,5						
Масло	2,5	2,5						
сливочное					<u> </u>			
Греча отварная	1	1-0	180	2	5,4	29,2	330	
Греча	78	78						
Масло сливочн	8	8						
Вода	144	144	200	0.4		00		
Сок	D. 1992 G. 1		200	0,4	0	22	90 58	
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1		
Хлеб ржаной вип	іаминн	ыи	30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
Завт	nav		610	8 день 29,95	27	102,25	793	
Салат из свежей) LI C	100	1,1	5	7,6	80	
перцем	Marry CIT	יום: כ	100	1,1		/,0	30	
Капуста(тертая с	119	60						
солью)								
Морковь до 1.01	19	15						
20%								
C 01.01 25%	20	15						
Перец сладкий	27	20						
свежий								
Лимон	6	4						
Сахар	5	5						
Масло	5	5						
	1	1	1		1	1	1	
растительное			250	7,1	8,4	29	245	

Vрупа машцая	22	22			<u> </u>	<u> </u>		
Крупа манная					1			
Молоко	228	228						
питьевое	4	4						
Сахар	4	4						
Соль	1.3	1.3						
Масло	5	5						
сливочное				1.0		10.5	100	
Кофейный напит		Τ.	200	1,8	1,6	18,9	120	
Кофейный	6	6						
напиток								
Сахар	15	15						
Молоко	100	100						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит		ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБІ			1090	39,15	33,4	141,45	1021,8	
Суп картофельн			250/100	10,3	7,8	18,1	183,8	
Рыба минтай	166	123						
филе на коже					1			
Картофель с	133	100						
1.09-31.10-25%		1			1			
C1.11-31.12-30%	143	100			1	1		
1.09-29.02-35%	154	100						
1,03—40%	167	100						
Морковь до 1.01	12,5	10						
C1.01-25%	13,3	10						
Масло	5	5						
сливочное								
Соль	2	2			1			
Лук	12	10			1	1		
Фрикаделька кур			100	18,4	16,3	8,2	253,1	
Филе кур	111	105			1	1		
Молоко	16	16			1			
Хлеб	9	9			1			
Яйцо	10	10			1			
Лук	10	8			1			
Мука пшеничная	10	10			1	1		
Масло	2	2						
растительное					1			
Coyc			50	2,5	4,3	3,2	61,5	
сметанный					1			
Сметана	12,5	12,5			1	1		
Мука	2,5	2,5						
Вода	37,5	37,5						
Томат	5	5			1			
Масло	2,5	2,5						
сливочное					1			
Макароны отварные		180	4,7	4,2	45,7	239,4		
Макароны	63	63						
Масло	14	14						
сливочное								
Соль	3,2	3,2						
Сок			200	0,4	0	22	90	

Хлеб пшеничный витаминный			0,45	14,1	58	
ıŭ	30	1,5 1,05	0,15	12,15	61	
	150	0,3	0,2	18	75	
	1 200	9день				
	605	14,05	24,1	59,5	638,1	
	30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	
30				,	,	
15						
	400	4.7	<i>5</i> 0	400	70.0	
рс	100	1,7	5,2	4,9,9	73,2	
75						
20						
5						
8						
1						
	200	7,1	8,4	29	245	
22		- , -	-, .	1-7		
228						
4						
1.3						
5						
	200	0,2	0	12	48,8	
2					1.5,5	
15						
⊥ <u></u> ІННЫЙ	30	1,5	0,45	14,1	58	
ıŭ	30	1,05	0,15	12,15	61	
	940	28,75	26,8	108,55	800	
	250	5,3	5,4	10,1	110	
26			1,.			
17,5						
1,2						
′-						
5			1			
3,5						
0,5						
'-						
20						
20						
10						
10						
10						
5						
2						
1	100	18,2	12,9	4,3	213,5	
mail.ru		,		,		
	2	5 2 100	5 2 100 18,2	5 2 100 18,2 12,9	5 2 100 18,2 12,9 4,3	5 2 100 18,2 12,9 4,3 213,5

хлео пшеничныи Хлеб ржаной вип			30	1,05	0,15	12,15	61	
Хлеб пшеничный витаминный		⊤JU	1.5	⊥ U.45	14.1	∣ ວຽ		
			30	1,5	0,45	14,1	58	
Сахар Молоко	80	80						
Сахар	15	15						
Заварка	2	2	200	2,0	2,3	13,1	77,1	
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	
сливочное								
Масло	5	5			+			
Соль	1.3	1.3						
Сахар	4	4						
питьевое		220						
Молоко	228	228						
Крупа пшено	22	22		7,2				
Каша пшенная	1		200	7,1	8,4	29	245	
растительное								
Масло	5	5						
Горошек	31	20			+			
Соль	1	1			+			
Сахар	5	5						
урожай или друго	-							
1.03,с 1.03 только								
Капуста свежая ис	1							
Капуста	96	77			1			
горошком							<u> </u>	
Салат из капуст		еным	100	1,5	5	4,7	69,8	
ЗАВТРАК			640	20,85	28,2	89,75	634,21	
.,			1	10 день		-1		
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
Хлеб ржаной вит			30	1,05	0,15	12,15	61	
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Сок	' '	'	200	0,2	0	12	48,8	
Соль	2,5	2,5						
сливочное								
Масло	10	10						
Морковь с 1.01	28	21						
Морковь до 1.01	26	21						
Кукуруза	50	30						
Рис	47	47						
Рис отварной «М			180	3,2	7,7	37,9	233,7	
Соль	2,5	2,5						
Сыр	10,5	10						
Сметана	5	5						
сливочное								
, Масло	4	4						
Лук	17	14						
Масло растит	4	4						
Мука	5	5						
коже								
Минтай филе на	169	125						
головой								
потрашеная с								
Горбуша	187	131						

ОБ	 ЕД		955	21,85	27,4	111,5	784,2	
	Щи с мясом и сметаной			5,8	6,5	12	129,7	
Говядина филе	19	16	250/10/5	-,-	1 - 7 -			
Картофель с	40	30						
1.09-31.10-25%								
C1.11-31.12-30%	43	30						
1.09-29.02-35%	46	30						
1,03-40%	50	30						
Морковь	16	13						
до01.01-20%								
C 1,01-25%	17	13						
Капуста свежая	63	50						
Лук	12	10						
, Масло	5	5						
сливочное								
Сметана	5	5						
Соль	2	2						
Шницель из говя,	Шницель из говядины			10,1	14,2	17	236,2	
. — . Мясо	87	71						
Хлеб	18	18						
Молоко	14	14						
Лук	6	5						
<i>,</i> Яйцо	5	5						
Сухари	6	6						
Масло	2	2						
растительное								
Масло	5	5						
сливочное								
Пюре картофель	ное		180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29						
Масло	8,4	8,4						
сливочное								
Соль	2,5	2,5						
Картофель с	205	154						
1.09-31.10-25%								
C1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						
1,03—40%	257	154						
Сок			200	0,2	0	12	48,8	
Хлеб пшеничный	витам	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вип	паминн	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	