**СОГЛАСОВАНО**

Директор

_____ А.Р.Абеленцев

19 октября 2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор АУ "Комбинат питания"

_____ М.В.Дудукина

19 октября 2026 г.

# Примерное 10-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда / Суммарный объем блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вес блюда / Суммарный объем блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| | | 1- 4 классы | | | | | 5-11 классы | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша гречневая рассыпчатая | 155 | 8,83 | 5,66 | 38,6 | 260 | 210 | 11,9 | 10,5 | 51,68 | 373,4 |
| 260 | Гуляш из филе птицы | 100 | 24,5 | 21 | 6 | 210 | 115 | 28,2 | 25,7 | 6,9 | 241 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| 1,5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 |
| | Выпечка в упаковке | 65 | 3,60 | 9,60 | 39,80 | 204,00 | | | | | |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | | | | | | 200 | 1,00 | 0,00 | 24,40 | 102,00 |
| | ИТОГО: | 550,00 | 39,53 | 36,56 | 107,20 | 784,00 | 755,00 | 43,70 | 36,50 | 106,58 | 826,40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 6 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,2 | 3 | 6,2 | 59 | 100 | 2,1 | 5 | 10,3 | 98 |
| 63 | Суп картофельный с пшеном и птицей | 258 | 4,60 | 4,60 | 19,30 | 143,00 | 275 | 9,10 | 8,10 | 19,40 | 225,00 |
| 99 | Биточки с соусом | 120 | 11,1 | 11,5 | 14,8 | 210 | 140 | 13 | 13 | 17,3 | 245 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,42 | 3,67 | 33,33 | 186,00 | 180 | 6,5 | 4,4 | 40 | 233 |
| 310 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 |
| 1,6 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | ИТОГО: | 848,00 | 26,78 | 23,59 | 124,53 | 837,00 | 955,00 | 35,16 | 31,32 | 137,90 | 1040,00 |
| | ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | |
| 6 | Салат из белокочанной капусты | | | | | | 100 | 2,1 | 5 | 10,3 | 98 |
| 63 | Суп картофельный с пшеном и птицей | | | | | | 275 | 9,10 | 8,10 | 19,40 | 225,00 |
| 99 | Биточки с соусом | | | | | | 140 | 13 | 13 | 17,3 | 245 |
| | Рис отварной | | | | | | 180 | 4,5 | 7,2 | 45,36 | 272 |
| 310 | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 |
| 1,6 | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | ИТОГО: | | | | | | 955,00 | 33,16 | 34,12 | 143,26 | 1079,00 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | | | | | |
| | Пряники | 100 | 5,5 | 6 | 69 | 350 | | | | | |
| | ИТОГО: | 300 | 6,5 | 6 | 93,4 | 451,6 | | | | | |
| | День второй (вторник 1) | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром | 35/22 | | | | | 35/25 | | | | |
| | Батон Нарезной | 35 | 2,60 | 1,00 | 17,80 | 92,40 | 35 | 2,60 | 1,00 | 17,80 | 92,40 |
| | Сыр | 22 | 6,00 | 7,40 | 0,07 | 91,00 | 25 | 7,50 | 9,20 | 0,09 | 114,00 |
| 191 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом | 155 | 4,40 | 6,00 | 29,50 | 192,00 | 210 | 5,90 | 8,10 | 40,00 | 260,00 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Сок фруктовый в потребительской упаковке** | 200 | 1,00 | 0,00 | 24,40 | 102,00 | | | | | |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| | **Йогурт молочный в потребительской упаковке** | 100 | 2,70 | 0,10 | 16,00 | 75,00 | 100 | 2,70 | 0,10 | 16,00 | 75,00 |
| | **ИТОГО:** | **500,00** | **3,90** | **0,10** | **49,50** | **213,00** | **300,00** | **2,90** | **0,10** | **25,10** | **111,00** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 47 | **Икра свекольная** | 60 | 1,1 | 4,8 | 5,9 | 73 | 100 | 1,80 | 7,90 | 9,90 | 122,00 |
| 55 | **Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной** | | | | | | 275 | 9 | 11,8 | 8,8 | 182 |
| 55 | **Щи из свежей капусты со сметаной** | 250 | 2 | 6,2 | 8,8 | 103 | | | | | |
| 136 | **Котлета из птицы с маслом** | 105 | 15,9 | 22,9 | 16 | 337 | 105 | 15,9 | 22,9 | 16 | 337 |
| 146 | **Картофельное пюре** | 150 | 3,08 | 4,80 | 20,03 | 141,00 | 180 | 3,69 | 5,76 | 24,03 | 169,00 |
| 324 | **Кисель** | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | **825** | **26,04** | **39,42** | **90,73** | **846** | **920** | **34,35** | **49,08** | **98,73** | **1002,00** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 47 | **Икра свекольная** | | | | | | 100 | 1,80 | 7,90 | 9,90 | 122,00 |
| 55 | **Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной** | | | | | | 275 | 9 | 11,8 | 8,8 | 182 |
| 136 | **Котлета из птицы с маслом** | | | | | | 105 | 15,9 | 22,9 | 16 | 337 |
| 227 | **Макаронные изделия отварные** | | | | | | 180 | 6,50 | 4,40 | 40,00 | 233,00 |
| 324 | **Кисель** | | | | | | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **920** | **37,16** | **47,72** | **114,70** | **1066,00** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| | **Вафли** | 100 | 3,5 | 25 | 69 | 520 | | | | | |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300** | **3,7** | **25** | **78,1** | **556** | | | | | |
| | **День третий (среда 1)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 208 | **Каша пшенная молочная вязкая с маслом** | 155 | 5,6 | 6,9 | 25,1 | 187 | 210 | 7,6 | 9,3 | 34 | 253 |
| 239 | **Запеканка из творога с сгущенным молоком** | 140 | 22,8 | 16,7 | 29,2 | 360 | 160 | 26,1 | 19,1 | 33,4 | 412 |
| 304 | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | 3 | 2,8 | 16,6 | 101 | 200 | 3 | 2,8 | 16,6 | 101 |
| 1,5 | **Хлеб пшеничый** | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 74 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 74 |
| | Пряники | 65 | 3,4 | 3 | 45,8 | 217 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **590,00** | **37,20** | **29,70** | **131,20** | **939,00** | **600,00** | **39,10** | **31,50** | **98,50** | **840,00** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 42 | **Винегрет овощной** | 60 | 0,80 | 1,50 | 4,60 | 38,00 | 100 | 1,30 | 2,60 | 7,60 | 63,00 |
| 64 | **Суп с клецками** | 250 | 2,60 | 2,70 | 15,80 | 102,00 | | | | | |
| 64 | **Суп с клецками и говядиной** | | | | | | 270 | 7,8 | 6,1 | 15,8 | 153,4 |
| 83 | **Котлета из трески с маслом** | 95 | 14 | 14,2 | 13,5 | 240 | 95 | 14 | 14,2 | 13,5 | 240 |
| 178 | **Гороховое пюре** | 150 | 15,08 | 4,92 | 35,42 | 265,00 | 180 | 18,10 | 5,90 | 42,50 | 318,00 |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | **815,00** | **36,64** | **24,04** | **98,42** | **797,00** | **905,00** | **45,36** | **29,52** | **108,50** | **926,40** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 42 | **Винегрет овощной** | | | | | | 100 | 1,30 | 2,60 | 7,60 | 63,00 |
| 64 | **Суп с клецками и говядиной** | | | | | | 270 | 7,8 | 6,1 | 15,8 | 153,4 |
| 83 | **Котлета из трески с маслом** | | | | | | 95 | 14 | 14,2 | 13,5 | 240 |
| 148 | **Капуста тушеная** | | | | | | 180 | 4,05 | 5,76 | 16,56 | 142,00 |
| 300 | **Чай с сахаром** | | | | | | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **905,00** | **31,31** | **29,38** | **82,56** | **750,40** |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| | **Печенье** | 100 | 7 | 8 | 67 | 450 | | | | | |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300,00** | **7,2** | **8** | **76,1** | **486** | | | | | |
| | **День четвертый (четверг 1)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 227 | **Макаронные изделия отварные** | 155 | 5,42 | 3,67 | 33,33 | 186,00 | 230 | 8 | 8,1 | 48,9 | 311 |
| 142 | **Кнели из кур с рисом и соусом** | 100 | 17,1 | 23,6 | 6,1 | 306 | 100 | 17,1 | 23,6 | 6,1 | 306 |
| 306 | **Какао с молоком** | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 100 | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 100 |
| | **Фрукт** | 182 | 0,80 | 0,60 | 24,00 | 114,00 | | | | | |
| | **Кондитерское изделие в потребительской упаковке** | | | | | | 30 | 4,00 | 4,90 | 27,20 | 208,00 |
| 1,5 | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 |
| | **ИТОГО:** | **667** | **29,32** | **31,47** | **91,63** | **780,00** | **590** | **35,10** | **40,20** | **110,40** | **999,00** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 11 | **Салат из квашеной капусты** | 60 | 0,9 | 3 | 4,8 | 53 | 100 | 1,6 | 5 | 8,1 | 88 |
| 58 | **Борщ с капустой и картофелем со сметаной** | 250 | 2 | 6,2 | 12,9 | 119 | | | | | |
| 58 | **Борщ со сметаной и птицей** | | | | | | 282 | 10,4 | 14 | 13 | 224 |
| 8,1 | **Рис отварной** | 150 | 3,75 | 6,00 | 37,80 | 227,00 | 180 | 4,50 | 7,20 | 45,36 | 272,00 |
| 96 | **Гуляш из говядины** | 90 | 12,40 | 13,00 | 2,90 | 179,00 | 100 | 13,80 | 17,40 | 3,80 | 239,00 |
| 310 | **Компот из смеси сухофруктов** | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | **810** | **23,51** | **29,02** | **109,3** | **817** | **922** | **34,76** | **44,42** | **121,16** | **1062** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 11 | **Салат из квашеной капусты** | | | | | | 100 | 1,6 | 5 | 8,1 | 88 |
| 58 | **Борщ со сметаной и птицей** | | | | | | 282 | 10,4 | 14 | 13 | 224 |
| 183 | **Каша гречневая рассыпчатая** | | | | | | 180 | 10,60 | 6,80 | 46,30 | 312,00 |
| 96 | **Гуляш из говядины** | | | | | | 100 | 13,80 | 17,40 | 3,80 | 239,00 |
| 310 | **Компот из смеси сухофруктов** | | | | | | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **982** | **40,86** | **44,02** | **122,1** | **1102** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | 200 | 0 | 0 | 24,4 | 101 | | | | | |
| | **Пряники** | 100 | 5,5 | 6 | 69 | 350 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300** | **5,5** | **6** | **93,4** | **451** | | | | | |
| | **День пятый (пятница 1)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 99 | **Биточки с соусом** | 120 | 11,1 | 11,5 | 14,8 | 210 | 140 | 13 | 13 | 17,3 | 245 |
| 8,1 | **Рис отварной** | 150 | 3,75 | 6,00 | 37,80 | 150,00 | 180 | 4,50 | 7,20 | 45,36 | 272,00 |
| 302 | **Чай с сахаром и лимоном** | 207 | 0,20 | 0,00 | 9,30 | 38,00 | 207 | 0,20 | 0,00 | 9,30 | 38,00 |
| 1,5 | **Хлеб пшеничый** | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 74 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 74 |
| | **Кондитерское изделие в потребительской упаковке** | 30 | 4 | 4,9 | 27,2 | 208 | | | | | |
| | **Печенье** | | | | | | 27 | 2,6 | 6,8 | 25,2 | 135 |
| | **ИТОГО:** | **537,00** | **21,45** | **22,70** | **103,60** | **680,00** | **584,00** | **22,70** | **27,30** | **111,66** | **764,00** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 47 | **Икра свекольная** | 60 | 1,1 | 4,8 | 5,9 | 73 | 100 | 1,80 | 7,90 | 9,90 | 122,00 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 65 | **Суп с горохом с птицей и гренками** | 275 | 16,4 | 13,6 | 31,3 | 325 | 310 | 17,8 | 14,8 | 34 | 354 |
| 98 | **Жаркое по -домашнему** | 170 | 16,45 | 16,61 | 14,91 | 279,00 | 210 | 19,93 | 20,13 | 18,07 | 339,00 |
| | **Сок фруктовый** | 200 | 0 | 0 | 24,4 | 101 | 200 | 0 | 0 | 24,4 | 101 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | **765,00** | **37,91** | **35,73** | **96,51** | **894,00** | **880,00** | **43,49** | **43,55** | **106,37** | **1032,00** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| | **Бутерброд с сыром** | 35 /20 | | | | | | | | | |
| | **Батон Нарезной** | 35 | 2,60 | 1,01 | 17,80 | 92,40 | | | | | |
| | **Сыр** | 20 | 5,8 | **7,4** | **0** | **91** | | | | | |
| | **вафли** | 50 | 1,8 | 13 | 34 | 260 | | | | | |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | 305 | **10,40** | **21,41** | **60,90** | **479,40** | | | | | |
| | **День шестой (понедельник 2)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 138 | **Плов из птицы** | 200 | 19,10 | 23,00 | 34,00 | 426,00 | 300 | 28,70 | 34,50 | 50,90 | 639,00 |
| | **Йогурт молочный в потребительской упаковке** | 100 | 2,70 | 0,10 | 16,00 | 75,00 | | | | | |
| | **Сок фруктовый в потребительской упаковке** | | | | | | 200 | 1,00 | 0,00 | 24,40 | 102,00 |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| 1,5 | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 |
| | **Вафли** | 20 | 1,65 | 1,95 | 10,50 | 63,30 | 23 | 1,75 | 2,05 | 12,50 | 67,00 |
| | **ИТОГО:** | **550,00** | **26,05** | **25,35** | **84,10** | **674,30** | **753,00** | **34,05** | **36,85** | **111,40** | **918,00** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 47 | **Икра свекольная** | 60 | 1,1 | 4,8 | 5,9 | 73 | 100 | 1,80 | 7,90 | 9,90 | 122,00 |
| 56 | **Рассольник ленинградский** | 250 | 2,4 | 5,7 | 15,7 | 130 | | | | | |
| 56 | **Рассольник ленинградский с птицей** | | | | | | 290 | 12,9 | 15,5 | 15,8 | 261 |
| 94 | **Бефстроганов из отварной говядины** | 90 | 14,6 | 13,6 | 1,9 | 189 | 100 | 16,20 | 15,10 | 2,10 | 210,00 |
| 227 | **Макаронные изделия отварные** | 150 | 5,42 | 3,67 | 33,33 | 186,00 | 180 | 6,,5 | 4,4 | 40 | 223 |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | **810,00** | **27,68** | **28,49** | **85,93** | **730,00** | **930,00** | **35,06** | **43,62** | **96,90** | **968,00** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 47 | **Икра свекольная** | | | | | | 100 | 1,80 | 7,90 | 9,90 | 122,00 |
| 56 | **Рассольник ленинградский с птицей** | | | | | | 290 | 12,9 | 15,5 | 15,8 | 261 |
| 94 | **Бефстроганов из отварной говядины** | | | | | | 100 | 16,20 | 15,10 | 2,10 | 210,00 |
| 178 | **Гороховое пюре** | | | | | | 180 | 18,10 | 5,90 | 42,50 | 318,00 |
| 300 | **Чай с сахаром** | | | | | | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **930,00** | **53,16** | **45,12** | **99,40** | **1063,00** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | | | | | |
| | **Пряники** | 100 | 5,5 | 6 | 69 | 350 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300** | **6,5** | **6** | **93,4** | **451,6** | | | | | |
| | **День седьмой (вторник 2)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 192 | **Каша молочная "Геркулес" с маслом** | 155 | 5,90 | 9,60 | 25,40 | 216,00 | 230 | 8,80 | 14,30 | 37,70 | 321,00 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 234 | **Омлет натуральный с маслом** | 100 | 9,9 | 14,6 | 1,8 | 178 | 100 | 9,9 | 14,6 | 1,8 | 178 |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| 1,5 | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 |
| | **Кекс** | 55 | 2,8 | 7,2 | 26,8 | 184 | 55 | 2,8 | 7,2 | 26,8 | 184 |
| | **Сок фруктовый в потребительской упаковке** | 200 | 0,8 | 0,6 | 10,3 | 94 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **740,00** | **22,00** | **32,30** | **87,90** | **782,00** | **615,00** | **24,10** | **36,40** | **89,90** | **793,00** |
| | | | | | | | | | | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 6 | **Салат из белокочанной капусты** | 60 | 1,2 | 3 | 6,2 | 59 | 100 | 2,1 | 5 | 10,3 | 98 |
| 65 | **Суп с горохом с говядиной и гренками** | 277 | 10,6 | 6,9 | 31,9 | 244 | 305 | 11,70 | 7,50 | 35,10 | 269,00 |
| 142 | **Кнели из кур с рисом и соусом** | 100 | 17,1 | 23,6 | 6,1 | 306 | 100 | 17,1 | 23,6 | 6,1 | 306 |
| 146 | **Картофельное пюре** | 150 | 3,08 | 4,80 | 20,03 | 114,00 | 180 | 3,69 | 5,76 | 24,03 | 169,00 |
| 310 | **Компот из смеси сухофруктов** | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | **847,00** | **36,44** | **39,12** | **115,13** | **962,00** | **945,00** | **39,05** | **42,68** | **126,43** | **1081,00** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 6 | **Салат из белокочанной капусты** | | | | | | 100 | 2,1 | 5 | 10,3 | 98 |
| 65 | **Суп с горохом с говядиной и гренками** | | | | | | 305 | 11,70 | 7,50 | 35,10 | 269,00 |
| 142 | **Кнели из кур с рисом и соусом** | | | | | | 100 | 17,1 | 23,6 | 6,1 | 306 |
| 183 | **Каша гречневая рассыпчатая** | | | | | | 180 | 10,60 | 6,80 | 46,30 | 312,00 |
| 310 | **Компот из смеси сухофруктов** | | | | | | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **945,00** | **45,96** | **43,72** | **148,70** | **1224,00** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| 306 | **Какао с молоком** | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 100 | | | | | |
| | **вафли** | 100 | 3,5 | 25 | 69 | 520 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300** | **7,1** | **28,3** | **82,7** | **620** | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | **День восьмой (среда 2)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 227 | **Макаронные изделия отварные** | 150 | 5,42 | 3,67 | 33,33 | 186,00 | 180 | 6,5 | 4,4 | 40 | 223 |
| | **Голень птицы тушенное с с соусом сметанным** | 140 | 24,00 | 14,00 | 5,00 | 253,00 | 140 | 24,00 | 14,00 | 5,00 | 253,00 |
| 304 | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | 3 | 2,8 | 16,6 | 101 | 200 | 3 | 2,8 | 16,6 | 101 |
| | **Печенье** | 32 | 2,60 | 6,00 | 22,00 | 120,00 | | | | | |
| 1,5 | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 |
| | **ИТОГО:** | **552,00** | **37,42** | **26,77** | **91,43** | **734,00** | **550,00** | **35,90** | **21,50** | **76,10** | **651,00** |
| | | | | | | | | | | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 42 | **Винегрет овощной** | 60 | 0,80 | 1,50 | 4,60 | 38,00 | 100 | 1,30 | 2,60 | 7,60 | 63,00 |
| 61 | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | 250 | 5,5 | 5 | 20,2 | 153 | | | | | |
| 61 | **Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей** | | | | | | 300 | 18,5 | 17,3 | 20,3 | 316 |
| 99 | **Биточки с соусом** | 140 | 13 | 13 | 17,6 | 245 | 140 | 13 | 13 | 17,6 | 245 |
| 183 | **Каша гречневая рассыпчатая** | 155 | 8,80 | 5,66 | 38,60 | 260,00 | 185 | 10,60 | 6,80 | 46,30 | 312,00 |
| 324 | **Кисель** | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | **865** | **32,06** | **25,88** | **121,00** | **888,00** | **985** | **47,36** | **40,42** | **131,80** | **1128,00** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 42 | **Винегрет овощной** | | | | | | 100 | 1,30 | 2,60 | 7,60 | 63,00 |
| 61 | **Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей** | | | | | | 300 | 18,5 | 17,3 | 20,3 | 316 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 99 | **Биточки с соусом** | | | | | | 140 | 13 | 13 | 17,6 | 245 |
| 227 | **Макаронные изделия отварные** | | | | | | 180 | 6,5 | 4,4 | 40 | 233 |
| 324 | **Кисель** | | | | | | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **980** | **43,26** | **38,02** | **125,50** | **1049,00** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | | | | | |
| | **Печенье** | 100 | **7** | **18** | **67** | **450** | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300,00** | **7,2** | **18** | **76,1** | **486** | | | | | |
| | **День девятый (четверг 2)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 210 | **Каша"Дружба"** | 155 | 4,33 | 6,25 | 24,08 | 172 | 185 | 5,2 | 7,5 | 28,9 | 206 |
| 239 | **Запеканка из творога со сгущенным молоком** | 140 | 22,8 | 16,7 | 29,2 | 360 | 160 | 26,1 | 19,1 | 33,4 | 412 |
| 302 | **Чай с сахаром и лимоном** | 207 | 0,20 | 0,00 | 9,30 | 38,00 | 207 | 0,20 | 0,00 | 9,30 | 38,00 |
| 2 | **Бутерброд с маслом и сыром** | 63 | 7,30 | 14,30 | 16,70 | 230,00 | | | | | |
| 1 | **Бутерброд с маслом** | | | | | | 45 | 2,40 | 12,70 | 14,60 | 186,00 |
| 1,5 | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 |
| | **ИТОГО:** | **595,00** | **37,03** | **37,55** | **93,78** | **874,00** | **627,00** | **36,30** | **39,60** | **100,70** | **916,00** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 47 | **Икра свекольная** | 60 | 1,1 | 4,8 | 5,9 | 73 | 100 | 1,80 | 7,90 | 9,90 | 122,00 |
| 636 | **Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками** | 263 | 4,2 | 3,6 | 19,6 | 132 | 276 | 5,8 | 4,6 | 19,9 | 148 |
| 91 | **Рыба,запеченная с морковью** | 90 | 11 | 7,5 | 3 | 128 | 100 | 12,2 | 8,3 | 3,3 | 142 |
| 146 | **Картофельное пюре** | 150 | 3,08 | 4,80 | 20,03 | 141,00 | 180 | 3,69 | 5,76 | 24,03 | 169,00 |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | **823** | **23,54** | **21,42** | **77,63** | **626** | **916** | **27,65** | **27,28** | **86,23** | **733,00** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 47 | **Икра свекольная** | | | | | | 100 | 1,80 | 7,90 | 9,90 | 122,00 |
| 636 | **Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками** | | | | | | 276 | 5,8 | 4,6 | 19,9 | 148 |
| 91 | **Рыба,запеченная в сметанном соусе** | | | | | | 100 | 12,2 | 8,3 | 3,3 | 142 |
| 178 | **Гороховое пюре** | | | | | | 180 | 18,10 | 5,90 | 42,50 | 318,00 |
| 300 | **Чай с сахаром** | | | | | | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **916** | **42,06** | **27,42** | **104,70** | **882,00** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| | **Бутерброд с сыром** | 35 /20 | | | | | | | | | |
| | **Батон Нарезной** | 35 | 2,60 | 1,01 | 17,80 | 92,40 | | | | | |
| | **Сыр** | 20 | 4,68 | **6** | **0** | **74,2** | | | | | |
| | **Печенье** | 50 | 3,5 | **9** | **34** | **225** | | | | | |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **305,00** | **10,98** | **16,01** | **60,90** | **427,60** | | | | | |
| | **День десятый (пятница 2)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 227 | **Макаронные изделия отварные** | 150 | 5,42 | 3,67 | 33,33 | 186,00 | 180 | 6,5 | 4,4 | 40 | 233 |
| 136 | **Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным** | 150 | 29 | 7 | 20 | 253 | 150 | 29 | 7 | 20 | 253 |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| 1,5 | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 74,00 |
| | **Фрукт** | 230 | 0,70 | 0,90 | 29,90 | 115,00 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Кондитерское изделие в потребительской упаковке** | | | | | | 30 | 4 | 4,9 | 27,2 | 208 |
| | **ИТОГО:** | **760,00** | **37,72** | **11,87** | **106,83** | **664,00** | **590,00** | **42,10** | **16,60** | **110,80** | **804,00** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 11 | **Салат из квашеной капусты** | 60 | 0,9 | 3 | 4,8 | 53 | 100 | 1,6 | 5 | 8,1 | 88 |
| 58 | **Борщ со сметаной и говядиной** | 262 | 5,1 | 8,2 | 12,9 | 149 | 282 | 10,3 | 11,6 | 12,9 | 200 |
| 138 | **Плов из птицы** | 200 | 19,10 | 23,00 | 33,90 | 426,00 | 220 | 21,00 | 25,30 | 37,30 | 468,00 |
| | **Сок фруктовый** | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 104,6 | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 104,6 |
| 1,6 | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116,00 |
| | **ИТОГО:** | **782,00** | **30,06** | **34,92** | **96,00** | **848,60** | **862,00** | **37,86** | **42,62** | **102,70** | **976,60** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| 300 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | | | | | |
| | **Печенье** | 100 | 7 | 18 | 67 | 450 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300** | **7,2** | **18** | **76,1** | **486** | | | | | |