

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ Гайтерского с.п.

Коленченко Д.В. СОШ

01.09.2025 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Меню составлено с учетом возрастных групп (с 7 лет до 11 лет и с 12 лет и старше), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 2-х кратный прием пищи (завтрак, обед).

Режим питания: завтрак – 10.10- 11.30, обед 13.00-14.00.

В целях организации полноценного питания детей планируется включение в рацион продуктов: обогащенных йодом – (хлеб йодированный), фруктов, соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год, А.Я. Перевалов);

- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.А. Тутельяна и Могильного М.П. 2011 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения 2025 ГОД

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения 2020 ГОД																
Наименование блюда	ВЕС БЛЮДА		Наименование продуктов					ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ								№ тех. карты
				7л.-11 лет		12 л. и стар.		7л.-11 лет				12 лет и старше				
	7л.-11л.	12л и стар.		брутто	нетто	брутто	нетто	белки	жиры	углево ды	кк	белки	жиры	углево ды	кк	
НЕДЕЛЯ 1																
ДЕНЬ 1																
ЗАВТРАК																
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	48	40	48	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	300
Каша пшеничная	150	180	крупа	30	30	35	35	5,5	6	26,4	182,9	6,6	7,2	31,7	219	264
молочная жидкая			молоко	100	100	120	120									
			вода	51	51	61	61									
			сахар	3,8	3,8	4,5	4,5									
			сливочное масло	3,8	3,8	4,5	4,5									
Какао с молоком	200	200	какао	2,4	2,4	2,4	2,4	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144	496
			молоко	100	100	100	100									
			сахар	20	20	20	20									
			вода	120	120	120	120									
Батон нарезной	50	60	батон	50	50	60	60	3,8	1,5	25,7	131	4,6	1,8	30,8	157	111
сыром	10	15	сыр	10,2	10	15,3	15	1,98	1,98	0,15	26,4	3	3	0,2	39,6	101
Свежие фрукты	150	150	фрукты	150	150	150	150	0,6	0,6	14,7	70	0,6	0,6	14,7	70	112
итого за завтрак:								20,58	17,98	92,25	617,3	23,5	20,5	102,7	692,6	
ОБЕД																
Салат картофельный	60	100	картофель	49,8	36	83	60	1	3,2	6,3	57,6	1,7	5,3	10,5	96	66
с соленым огурцом			огурцы соленые	12	7,8	20	13									
			лук репчатый	12	6,6	13	11									
			морковь	8,4	6,6	14	11									
			растительное масло	3	3	5	5									
Суп картофельный с	200/25	250/40	картофель	67	50	83,2	62,5	3,9	4,2	16,1	118,6	4,9	5,3	20,1	148,2	144
бобовыми и мясом птицы			зеленый горошек	30,8	20	38,5	25									
			морковь	10	8	12,5	10									
			лук репчатый	9,6	8	12	10									
			специи	1,2	1,2	1,2	1,2									
			сливочное масло	4	4	5	5									
			бульон	130	130	163	163									
			куры I категории	40	25	64	40	5,9	4,1	0,1	60,7	9,4	6,6	0,2	97,1	404
Капуста, тушеная	250	280	говядина	88,3	62,5	98,9	70	3,6	5,2	8,6	98	4,1	5,8	9,6	109,6	120517
с мясом			капуста свежая	256	133	287	149									техкарта
			вода	38	38	42	42									
			масло сливочное	3,7	3,7	4,2	4,2									

техкарта

			масло растительное	7	7	8	8									
			морковь	14,1	8,8	15,8	9									
			лук репчатый	13,4	8,8	15	9									
			томат паста	5	5	5,6	5,6									
Сок фруктовый	200	200	сок фруктовый	200	200	200	200	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92	518
Хлеб пшеничный	40	60	хлеб пшеничный	40	40	60	60	3	0,32	19,7	94	4,5	0,5	29,5	142	108
ржаной	50	80	хлеб ржаной	50	50	80	80	3,2	0,6	16,7	87	3,6	0,7	21,4	111,3	109
итого за обед:								21,6	17,82	87,7	607,9	29,2	24,4	111,5	796,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								42,18	35,8	179,95	1225,2	52,7	44,9	214,2	1488,8	

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

Овощи натуральные	50	50	овощи свежие	52,3	50	52,6	50	0,4	0,05	1,2	7	0,4	0,05	1,2	7	112
Макаронные отварные	150	180	макаронные изделия	51	144	61	165	5,6	0,6	29	144,9	6,7	0,8	34,8	173,8	291
			сливочное масло	6,5	6,5	8	8									
Кнели из кур	90/50	100/50	птица (Филе)	90	85,5	100	95	15	22,2	5,6	266	16,6	24,8	6,3	295	301
с молочным соусом			крупа рисовая	8	8	8,8	8,8									кшп
			масса вяз. рисов. каши		34		37,5									
			молоко или вода	9	9	10	10									
			сливочное масло	3,4	3,4	3,7	3,7									
			СОУС		50		50									
			молоко	38	38	38	38									
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5									
			мука	2,5	2,5	2,5	2,5									
			сливочное масло	2,5	2,5	2,5	2,5									
			сахар	0,5	0,5	0,5	0,5									
Кофейный напиток	200	200	кофейный напиток	4	4	4	4	3,2	2,7	15,9	79	3,2	2,7	15,9	79	501
с молоком			молоко	100	100	100	100									
			вода	120	120	120	120									
			сахар	15	15	15	15									
Батон нарезной	40	60	батон	40	40	60	60	3	1,2	20,6	104	4,6	1,8	30,8	157	111
К/молочная продукция	200	200	йогурт	206	200	206	200	5,8	5	8	100	5,8	5	8	100	516
итого за завтрак:								33	31,75	80,3	700,9	37,3	35,15	97	811,8	

ОБЕД

Салат из свежих	60	100	помидор	34,2	28,8	57	48	0,54	3	2,1	38,4	0,9	5,1	3,6	64	19
помидоров и огурцов			огурцы свежие	26,4	21	44	35									
			лук репчатый	9	7,2	15	12									
			растительное масло	3	3	5	5									
Борщ с капустой	200/5	250/8	свекла	40	32	50	40	2,1	6	12,8	114	2,4	7	14,9	133	128
и картофелем,			капуста	20	16	25	20									404
сметаной			картофель	21,4	16	26,8	20									
			морковь	12,6	10	15,8	12,5									
			лук репчатый	9,6	8	12	10									
			томат паста	6	6	7,5	7,5									

			сметана	5	5	8	8									
			растительное масло	4	4	5	5									
			специи	1,2	1,2	1,2	1,2									
			бульон	160	160	200	200									
Рыба, запеченная	100	120	минтай (филе)	120	88	144	106	15,9	7,8	4,8	147	19,1	9,4	5,8	176,4	337
в омлете			мука	5	5	6	6									
			растительное масло	7	7	8,4	8,4									
			масса жареной рыбы		74		89									
			яйцо	30,8	26	37	31,2									
			мука	2,6	2,6	3,1	3,1									
			масса омлета		34		41									
			масса полуфабриката		105		126									
Картофель отварной	150	180	картофель	178,5	131,2	214,2	160	4,6	6,3	18,7	150	5,6	7,6	22,5	180	427
в молоке			молоко	23	23	54	54									
			растительное масло	3,5	3,5	4,5	4,5									
			мука	7,5	7,5	9	9									
Компот из смеси	200	200	с/фрукты	25	30	25	30	0,5	0	27	110	0,5	0	27	110	508
сухофруктов			сахар	15	15	15	15									
			вода	190	190	190	190									
Хлеб пшеничный	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,5	0,5	29,5	142	108
ржаной	50	80	хлеб ржаной	50	50	80	80	3,2	0,6	16,7	87	3,6	0,7	21,4	111,3	109
итого за обед:								30,64	24,1	106,7	763,9	36,6	30,3	124,7	916,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								63,64	55,85	187	1464,8	73,9	65,45	221,7	1728,5	

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК																
Запеканка из	180/50	200/50	творог	169,2	168	188	186	28,8	30,2	28,7	329	32	33,6	31,8	366	313
творога с молочным			мука	12	12	14	14									440
сладким соусом			молоко	36	36	40	40									
			яйцо	5,8	4,8	6,4	5,3									
			сахар	9,7	9,7	11,7	11,7									
			ванилин	0,02	0,02	0,02	0,02									
			сметана	6,2	6,2	7	7									
			сахари	6,2	6,2	7	7									
			сливочное масло	6,2	6,2	7	7									
			СОУС:		50		50									
			молоко	38	38	38	38									
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5									
			мука	2	2	2	2									
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									
			сахар	0,5	0,5	0,5	0,5									
Чай с лимоном	200	200	чай- заварка	1	50	1	50	0,1	0	15,2	61	0,1	0	15,2	61	494
			вода	150	150	150	150									
			сахар	15	15	15	15									
			лимон	8	7	8	7									

Батон нарезной	50	60	батон	50	50	60	60	3,8	1,5	25,7	131	4,6	1,8	30,8	157	111
с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	105
итого за завтрак:								32,75	39,95	69,68	595,8	36,75	43,65	77,88	658,8	
ОБЕД																
Салат из овощей	60	100	капуста белокоч.	47,4	22,2	79	37	1,5	4,6	1,8	55,8	2,6	7,8	3	93	27
			помидор свежий	16,3	13,8	27,1	23									
			огурец свежий	17,3	13,8	28,8	23									
			яйцо 48,0	9,6	7,8	16	13									
			растительное масло	3,6	3,6	6	6									
Суп картофельный	200/25	250/40	картофель	100	60	125	75	2	2,23	13,6	82,6	2,5	2,79	17	103,3	204
с крупой с мясом птицы			крупка(перловая)	4	4	5	5									
			морковь	10,7	8	13,3	10									
			лук репчатый	9,6	8	12	10									
			масло растительное	2	2	2,5	2,5									
			куры I категории	40	25	64	40	5,9	4,1	0,1	60,7	9,4	6,6	0,2	97,1	404
			специи	1,2	1,2	1,2	1,2									
			бульон	150	150	188	188									
Суфле из печени	90	100	печень говяжья	90	74,7	100	83	21,2	10,4	15,3	254	23,6	11,6	17	282	405
			молоко	27	27	30	30									
			мука	5,4	5,4	6	6									
			яйцо	5,5	4,7	6,1	5,2									
			растительное масло	0,3	0,3	0,3	0,3									
			СОУС МОЛОЧНЫЙ		50		50									443
			молоко	50	50	50	50									
			мука	6	6	6	6									
			сливочное масло	6	6	6	6									
Рагу из овощей	150	180	картофель	64,5	48	77,4	57,6	3	8	12,8	135	3,6	9,6	15,4	162	194
			морковь	30	24	36	28,8									
			капуста белокачан.	69	54	82,8	64,8									
			лук репчатый	14,2	12	17,1	14,4									
			растительное масло	3	3	3,6	3,6									
			сливочное масло	3	3	3,6	3,6									
			Соус сметанный:		30		30									
			мука	0,8	0,8	0,8	0,8									
			сливочное масло	0,8	0,8	0,8	0,8									
			вода	17	17	17	17									
			сметана	15	15	15	15									
Компот из св. плодов	200	200	яблоки	45,4	40	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	0,5	0,2	23,1	96	507
			вода	162	162	162	162									
			сахар	15	15	15	15									
			лимонная кислота	0,2	0,2	0,2	0,2									
Хлеб пшеничный	40	60	хлеб пшеничный	40	40	60	60	3	0,32	19,7	94	4,5	0,5	29,5	142	108
ржаной	45	70	хлеб ржаной	45	45	70	70	2,9	0,5	15	78,3	3,6	0,6	18,7	97,4	109

итого за обед:								40	30,35	101,4	856,4	50,3	39,69	123,9	1072,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								72,75	70,3	171,08	1452,2	87,05	83,34	201,78	1731,6	
ДЕНЬ 4																
ЗАВТРАК																
Омлет натуральный	50	70	яйцо	37,1	31,7	52	44,4	4,2	6,6	1,1	80,7	5,9	9,2	1,5	113	301
			молоко	19	19	26	26									
			сливочное масло	2	2	3	3									
Каша "Дружба"	150	180	крупа рисовая	11,3	11,3	13,5	13,5	3,9	8,7	18,7	169	4,7	10,4	22,5	203	260
			крупа пшенная	8,3	8,3	10	10									
			молоко	100	100	120	120									
			вода	53	53	63	63									
			сахар	3,7	3,7	4,5	4,5									
			сливочное масло	7	7	7,5	7,5									
Какао с молоком	200	200	какао	2,4	2,4	2,4	2,4	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144	496
			молоко	100	100	100	100									
			сахар	20	20	20	20									
			вода	120	120	120	120									
Батон нарезной	50	60	батон	50	50	60	60	3,8	1,5	25,7	131	4,6	1,8	30,8	157	111
с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	105
сыром	10	15	сыр	10,2	10	15,3	15	1,98	1,98	0,15	26,4	3	3	0,2	39,6	101
итого за завтрак:								17,53	30,33	70,73	625,9	21,85	35,95	80,08	731,4	
ОБЕД																
Салат из свеклы	100	100	свекла	76	61	76	61	1,3	10,3	7,1	127	1,3	10,3	7,1	127	51
и моркови			морковь	38	30	38	30									
			растительное масло	10	10	10	10									
Суп с рыбными	200	250	консервы рыбные	32	32	40	40	7,3	5,7	12,8	133	9,2	14,4	16	166	153
консервами			картофель	74,6	53	93,3	70									
			морковь	16	12,8	20	16									
			лук репчатый	7,6	6,4	9,5	8									
			крупа рисовая	4	4	5	5									
			сливочное масло	3	3	3,7	3,7									
			вода	160	160	200	200									
			специи	1,2	1,2	1,5	1,5									
"Ёжики" из говядины	90	100	говядина	60,3	44,1	67	49	9,3	9,6	7,2	153	10,3	10,7	8	170	390
с соусом			хлеб	8,1	8,1	9	9									
			лук репчатый	24,3	20,7	27	23									
			сливочное масло	2,1	2,1	2,3	2,3									
			вода	13	13	14	14									
			масса гот.тефтели		63		70									
			СОУС		30		30									
			мука	1,5	1,5	1,5	1,5									
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									
			молоко	23	23	23	23									

Сложный гарнир	80/80	100/80	картофель	90,4	67,2	113	84	3,3	3,5	8,7	73,6	4,1	4,4	10,9	92	429
			молоко	16	16	20	20									
			сливочное масло	3,6	3,6	4,5	4,5									
			капуста	105,6	84	105,6	84	2,1	2,5	10,7	69,7	2,1	2,5	10,7	69,7	423
			сливочное масло или	3,2	3,2	3,2	3,2									
			морковь	4	3,2	4	3,2									
			лук	5,7	4,8	5,7	4,8									
			томат пюре	6,4	6,4	6,4	6,4									
			мука	1	1	1	1									
Компот из ягод	200	200	изюм	20	32	20	32	0,3	0	20,1	81	0,3	0	20,1	81	512
сушеных			сахар	15	15	15	15									
			вода	202	202	202	202									
Хлеб пшеничный	40	60	хлеб пшеничный	40	40	60	60	3	0,32	19,7	94	4,5	0,5	29,5	142	108
ржаной	45	70	хлеб ржаной	45	45	70	70	2,9	0,5	15	78,3	3,6	0,6	18,7	97,4	109
Свежие фрукты	150	150	фрукты	150	150	150	150	0,6	0,6	14,7	70	0,6	0,6	14,7	70	112
итого за обед:								30,1	33,02	116	879,6	36	44	135,7	1015,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								47,63	63,35	186,73	1505,5	57,85	79,95	215,78	1746,5	

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК																
Овощи натуральные	50	50	овощи свежие	52,3	50	52,6	50	0,4	0,05	1,2	7	0,4	0,05	1,2	7	106
Плов из птицы	150	200	филе куриное	55,5	54	74	72	9,5	5,6	20,1	171,7	12,7	7,8	26,8	229	291
			масло растительное	7,5	7,5	10	10									киш
			лук репчатый	9	7,9	12	10,5									
			морковь	11,3	9	15	12									
			томат пюре	5,6	5,6	7,5	7,5									
			масса тушеной птицы		38		50									
			крупа рисовая	37	37	49	49									
Чай с сахаром	200	200	чай- заварка	1	50	1	50	0,1	0	15	60	0,1	0	15	60	493
			сахар	15	15	15	15									
			вода	150	150	150	150									
Батон нарезной	50	60	батон	50	50	60	60	3,8	1,5	25,7	131	4,6	1,8	30,8	157	111
с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	105
К/молочная продукция	200	200	йогурт	206	200	206	200	5,8	5	8	100	5,8	5	8	100	516
итого за завтрак:								19,65	20,4	70,08	544,5	23,65	22,9	81,88	627,8	

ОБЕД

Салат из сырых овощей	60	100	морковь	12	9,6	20	16	0,6	3,7	2,2	39	1,1	6,1	3,7	65	25
			капуста белокачан.	14,3	11,4	23,8	19									
			помидор свежий	17,6	15	29,4	25									
			огурец свежий	22,1	21	36,8	35									
			растительное масло	3,6	3,6	6	6									
Свекольник со сметаной	200/5	250/8	свекла	64	53	80	66,3	1,7	3,5	9,6	77,6	2,1	4,4	12	97	131
			картофель	46	34,4	57,5	43									404
			морковь	10	8	12	10									
			лук	10,8	9	13,5	11,3									

			сливочное масло	4	4	5	5									
			сметана	5	5	8	8									
			специи	1,2	1,2	1,2	1,2									
Азу	240	280	мясо	123	91,5	148,6	110	20,3	21,8	26	382,3	24,4	26,2	31,2	418,7	379
			сливочное масло	9,2	9,2	11	11									
			томат пюре	11,5	11,5	13,8	13,8									
			лук репчатый	23	19,2	27,7	23									
			мука	4	4	4,8	4,8									
			огурец соленый	25,3	23	30,5	27,7									
			картофель	197	148	230	173									
			маса тушеного мяса		60		70									
			масса соуса и овощей		195		230									
Сок фруктовый	200	200	сок фруктовый	200	200	200	200	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92	518
Хлеб пшеничный	40	60	хлеб пшеничный	40	40	60	60	3	0,32	19,7	94	4,5	0,5	29,5	142	108
ржаной	45	70	хлеб ржаной	45	45	70	70	2,9	0,5	15	78,3	3,6	0,6	18,7	97,4	109

итого за обед:

29,5 30,02 92,7 763,2 36,7 38 115,3 912,1

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

49,15 50,42 162,78 1307,7 60,35 60,9 197,18 1539,9

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

Овощи натуральные	50	50	овощи свежие	52,3	50	52,6	50	0,4	0,05	1,2	7	0,4	0,05	1,2	7	106
Макаронные изделия	150	200	макаронные издел.	51	51	68	68	9,1	7,5	25,5	206	12,1	10,1	34	247	295
отварные с сыром			масса отварных		144		175									
			сливочное масло	3,8	3,8	5	5									
			сыр	16,5	15	22	20									
Кофейный напиток	200	200	кофейный напиток	4	4	4	4	3,2	2,7	15,9	79	3,2	2,7	15,9	79	501
с молоком			молоко	100	100	100	100									
			вода	120	120	120	120									
			сахар	10	10	10	10									
Батон нарезной	40	60	батон	40	40	60	60	3	1,2	20,6	104	4,6	1,8	30,8	157	111
с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Свежие фрукты	150	150	фрукты	150	150	150	150	0,6	0,6	14,7	70	0,6	0,6	14,7	70	112

итого за завтрак:

16,35 20,3 77,98 540,8 20,95 23,5 96,68 634,8

ОБЕД

Салат картофельный	60	100	картофель	20,8	15	34,7	25	1,8	4,1	13,1	97,2	3	6,8	21,8	162	73
с кукурузой и морков.			кукуруза консерв.	25	15	41,6	41,6									
			морковь	18,8	15	30,8	25									
			огурец свежий	15	12	25	20									
			растительное масло	3,6	3,6	6	6									
Суп картофельный с фрикадельками	200/30	250/40	картофель	106,6	80	133,2	100	1,76	2,3	11,7	75,4	2,2	2,9	14,7	94,2	149
			морковь	10	8	12,5	10									
			лук репчатый	9,6	8	12	10									
			растительное масло	2	2	2,5	2,5									
			специи	1,2	1,2	1,5	1,5									
			ФРИКАДЕЛЬКИ		30		40	6	4,3	0,2	64	8	5,7	0,3	85,3	175

			мясо	46,5	34,2	62	45,6									
			лук репчатый	3,6	3	4,8	4									
			яйцо	2,9	2,4	3,9	3,2									
Оладьи из печени	100/50	120/50	печень говяжья	96	80	115,2	96	17,3	11,7	11,8	222	20,8	14	14,2	266,4	222
по-кунцевски с			масло растительное	10	10	12	12									
молочным соусом			морковь	15	11	18	13,2									
			мука	17	17	20,5	20,5									
			яйцо	15,3	13,5	17	15									
			СОУС МОЛОЧНЫЙ		50		50									443
			молоко	50	50	50	50									
			мука	6	6	6	6									
			сливочное масло	6	6	6	6									
Каша гречневая рассыпч	150	150	крупа гречневая	82	82	82	82	10,3	9,4	44,5	303,7	10,3	9,4	44,5	303,7	237
			сливочное масло	8	8	8	8									
Компот из ягод	200	200	изюм	20	32	20	32	0,3	0	20,1	81	0,3	0	20,1	81	512
сушеных			сахар	15	15	15	15									
			вода	202	202	202	202									
Хлеб пшеничный	40	60	хлеб пшеничный	40	40	60	60	3	0,32	19,7	94	4,5	0,5	29,5	142	108
ржаной	45	70	хлеб ржаной	45	45	70	70	2,9	0,5	15	78,3	3,6	0,6	18,7	97,4	109
итого за обед:								43,36	32,62	136,1	1015,6	52,7	39,9	163,8	1232	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								59,71	52,92	214,08	1556,4	73,65	63,4	260,48	1866,8	

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК																
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	48	40	48	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	300
Каша манная	150	180	молоко	100	100	120	120	4,6	5,5	23	161	5,5	6,7	27,7	193	262
молочная жидкая			крупа	23	23	27,7	27,7									
			сливочное масло	3,7	3,7	4,5	4,5									
			вода	55	55	66	66									
			сахар	3,7	3,7	4,5	4,5									
Чай с лимоном	200	200	чай- заварка	1	50	1	50	0,1	0	15,2	61	0,1	0	15,2	61	494
			вода	150	150	150	150									
			сахар	15	15	15	15									
			лимон	8	7	8	7									
Батон нарезной	50	60	батон	50	50	60	60	3,8	1,5	25,7	131	4,6	1,8	30,8	157	111
сыром	10	15	сыр	10,2	10	15,3	15	1,98	1,98	0,15	26,4	3	3	0,2	39,6	101
К/молочная продукция	200	200	биокефир	206	200	206	200	5,8	5	8	100	5,8	5	8	100	516
итого за завтрак:								21,38	18,58	72,35	542,4	24,1	21,1	82,2	613,6	

ОБЕД																
Салат из белокоч.	60	100	капуста белокочан.	36	28,8	60	48	1,4	6,6	2,3	74,7	2,3	11	3,9	124	5
капусты с помидорам			помидоры	13,8	12	23	20									
и огурцами			огурец	14,4	12	24	20									
			яйцо	6	4,8	10	8									
			масло растительное	6	6	10	10									

			лимонная кислота	0,1	0,1	0,1	0,1									
			вода для разведения	5	5	5	5									
Свекольник со сметаной	200/5	250/5	свекла	64	51,2	80	64	1,7	3,5	9,6	77,6	2,1	4,4	12	97	131
			картофель	46	34,6	57,5	43,3									
			морковь	10	8	12,5	10									
			лук	10,6	9,3	13,3	11,7									
			сливочное масло	4	4	5	5									
			томат пюре	2,6	2,6	3,2	3,2									
			сметана	5	5	8	8									
			специи	1,2	1,2	1,2	1,2									
Голубцы ленивые со сметанным соусом	100/50	120/50	говядина	50,4	36	56	40	7,6	7,4	3,6	111	8,5	8,3	4	123	372
			крупа рисовая	4,5	4,5	5	5									442
			лук репчатый	6,3	5,4	7	6									
			сливочное масло	2,9	2,9	3,2	3,2									
			капуста	67,5	54	75	60									
			СОУС:		50		50									
			мука	1,3	1,3	1,3	1,3									
			сливочное масло	1,2	1,2	1,2	1,2									
			сметана	18	18	18	18									
Картофельное пюре	150	180	картофель	170	126	203,4	151	3,1	6	23,2	138	3,7	7,3	27,9	166	429
			сливочное масло	6,7	6,7	8	8									
			молоко	24	23	29	27									
Компот из св. плодов	200	200	яблоки	45,4	40	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	0,5	0,2	23,1	96	507
			вода	162	162	162	162									
			сахар	15	15	15	15									
			лимонная кислота	0,2	0,2	0,2	0,2									
Хлеб пшеничный	40	60	хлеб пшеничный	40	40	60	60	3	0,32	19,7	94	4,5	0,5	29,5	142	108
ржаной	50	80	хлеб ржаной	50	50	80	80	3,2	0,6	16,7	87	3,6	0,7	21,4	111,3	109
Свежие фрукты	150	150	фрукты	150	150	150	150	0,6	0,6	14,7	70	0,6	0,6	14,7	70	112
итого за обед:								21,1	25,22	112,9	748,3	25,8	33	136,5	929,3	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

42,48 43,8 185,25 1290,7 49,9 54,1 218,7 1542,9

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК																
Запеканка из творога с молочным сладким соусом	180/50	200/50	творог	169,2	168	188	186	28,8	30,2	28,7	329	32	33,6	31,8	366	313
			мука	12	12	14	14									
			молоко	36	36	40	40									
			яйцо	5,8	4,8	6,4	5,3									
			сахар	9,7	9,7	11,7	11,7									
			ванилин	0,02	0,02	0,02	0,02									
			сметана	6,2	6,2	7	7									
			сухари	6,2	6,2	7	7									
			сливочное масло	6,2	6,2	7	7									
			СОУС:		50		50									440

			молоко	38	38	38	38									
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5									
			мука	2	2	2	2									
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									
			сахар	1	1	1	1									
Кофейный напиток с молоком	200	200	кофейный напиток	4	4	4	4	3,2	2,7	15,9	79	3,2	2,7	15,9	79	501
			молоко	100	100	100	100									
			вода	120	120	120	120									
			сахар	15	15	15	15									
Батон нарезной с маслом	40	60	батон	40	40	60	60	3	1,2	20,6	104	4,6	1,8	30,8	157	111
	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	105
итого за завтрак:								6,25	12,15	36,58	257,8	7,85	12,75	46,78	310,8	
ОБЕД																
Винегрет овощной	60	100	картофель	17,6	13,2	29,4	22	0,8	6,5	4,1	78	1,3	10,8	6,8	130	76
			свекла	11,4	9	19	15									
			морковь	7,8	6	13	10									
			огурец соленый	22,8	18	38	30									
			лук репчатый	10,8	9	18	15									
			масло растительное	6	6	10	10									
Суп картофельный	200/20	250/20	картофель	53,6	40	67	50	1	2,1	7	50,6	1,2	2,6	8,77	63,25	146
с клецками с мясом птиц	25	40	морковь	10,4	8	13	10									172
			лук репчатый	9,6	8	12	10									
			сливочное масло	5,5	5,5	5,5	5,5									
			Клецки		20		20									
			мука	6	6	6	6									
			вода или молоко	9	9	9	9									
			яйцо	2,2	1,8	2,2	1,8									
			специи	1,2	1,2	1,2	1,2									
			куры I категории	40	25	64	40	5,9	4,1	0,1	60,7	9,4	6,6	0,2	97,1	404
Котлеты рыбные любит.	100	120	рыба	100	67	120	80,4	12,2	3,6	6,2	106	14,6	4,3	7,4	127	346
			молоко	10	10	12	12									
			морковь	26	20	31,2	24									
			хлеб пшеничный	8	8	9,6	9,6									
			лук репчатый	10	8	12	9,6									
			яйцо	15,3	13	18,3	15,6									
			масса полуфабриката		120		144									
			растительное масло	3	3	3,6	3,6									
Рис припущенный	150	180	крупа	52	52	62,1	62,1	3,6	5,3	37,6	215	4,4	6,5	45,3	258	415
			вода	110	110	130	130									
			сливочное масло	6	6	8,1	8,1									
Компот из смеси сухофруктов	200	200	с/фрукты	25	30	25	30	0,5	0	27	110	0,5	0	27	110	508
			сахар	15	15	15	15									

			вода	190	190	190	190									
Хлеб пшеничный	40	60	хлеб пшеничный	40	40	60	60	3	0,32	19,7	94	4,5	0,5	29,5	142	108
ржаной	45	70	хлеб ржаной	45	45	70	70	2,9	0,5	15	78,3	3,6	0,6	18,7	97,4	109
итого за обед:								29,9	22,42	116,7	792,6	39,5	31,9	143,67	1024,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								36,15	34,57	153,28	1050,4	47,35	44,65	190,45	1335,6	
ДЕНЬ 9																
ЗАВТРАК																
Омлет натуральный	50	70	яйцо	37,1	31,7	52	44,4	4,2	6,6	1,1	80,7	5,9	9,2	1,5	113	301
			молоко	19	19	26	26									
			сливочное масло	2	2	3	3									
Каша пшенная	150	180	крупа	30	30	36	36	4,3	7	26,8	213	5,2	8,5	32,2	255	267
молочная жидкая			молоко	100	100	120	120									
			вода	42	42	50	50									
			сахар	3,7	3,7	4,5	4,5									
			сливочное масло	3,7	3,7	4,5	4,5									
Какао с молоком	200	200	какао	2,4	2,4	2,4	2,4	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144	496
			молоко	100	100	100	100									
			сахар	20	20	20	20									
			вода	120	120	120	120									
Батон нарезной	40	60	батон	40	40	60	60	3	1,2	20,6	104	4,6	1,8	30,8	157	111
К/молочная продукция	200	200	йогурт	206	200	206	200	5,8	5	8	100	5,8	5	8	100	516
итого за завтрак:								20,9	23,1	81,5	641,7	25,1	27,8	97,5	769	
ОБЕД																
Салат из свеклы	60	100	свекла	55,8	44,4	93	74	0,7	6,2	3,9	80,4	1,2	10,4	6,5	134	53
с соевым огурцом			соленый огурец	15	12	25	20									
			растительное масло	6	6	8	8									
Щи из свежей капусты	200/5	250/8	капуста белокочан.	50	40	62,5	50	1,4	4	6,2	66,4	1,8	4,9	38,8	83	142
со сметаной			картофель	32	24	40	30									
			морковь	12,6	10	15,8	12,5									
			лук репчатый	9,6	8	12	10									
			растительное масло	4	4	5	5									
			сметана	5	5	8	8									
			специи	1,2	1,2	1,5	1,5									
Жаркое по-домашнему	240	280	говядина	151	111	172,5	127	28,3	25,3	18,1	413	33	29,5	21,1	442	369
			картофель	182,4	137	202	152									
			лук репчатый	21	18	26	22									
			сливочное масло	8	8	8,5	8,5									
			томат паста	8	8	8,5	8,5									
			масса тушеного мяса		70		80									
			масса тушеных овощей		180		200									
Компот из св. плодов	200	200	яблоки	45,4	40	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	0,5	0,2	23,1	96	507
			вода	162	162	162	162									
			сахар	15	15	15	15									

			лимонная кислота	0,2	0,2	0,2	0,2										
Хлеб пшеничный	40	60	хлеб пшеничный	40	40	60	60	3	0,32	19,7	94	4,5	0,5	29,5	142	108	
ржаной	45	70	хлеб ржаной	45	45	70	70	2,9	0,5	15	78,3	3,6	0,6	18,7	97,4	109	
итого за обед:								36,8	36,52	86	828,1	44,6	46,1	137,7	994,4		
								57,7	59,62	167,5	1469,8	69,7	73,9	235,2	1763,4		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК																	
Овощи натуральные	50	50	овощи свежие	52,3	50	52,6	50	0,4	0,05	1,2	7	0,4	0,05	1,2	7	106	
Плов из отварной говядины	150	200	мясо	88	64	110	81	11,3	11,2	29,6	264	15,1	14,9	39,4	322	370	
			масса вареного мяса		40		50										
			морковь	18,6	15	24,8	20										
			сливочное масло	6	6	8	8										
			лук репчатый	7,2	6	9,6	8										
			крупа рисовая	41	41	54	54										
Кофейный напиток с молоком	200	200	кофейный напиток	4	4	4	4	3,2	2,7	15,9	79	3,2	2,7	15,9	79	501	
			молоко	100	100	100	100										
			вода	120	120	120	120										
			сахар	15	15	15	15										
Батон нарезной	40	60	батон	40	40	60	60	3	1,2	20,6	104	4,6	1,8	30,8	157	111	
сыром	10	15	сыр	10,2	10	15,3	15	1,98	1,98	0,15	26,4	3	3	0,2	39,6	101	
Свежие фрукты	150	150	фрукты	150	150	150	150	0,6	0,6	14,7	70	0,6	0,6	14,7	70	112	
итого за завтрак:								20,48	17,73	82,15	550,4	26,9	23,05	102,2	674,6		

ОБЕД

ОБЕД																	
Салат картофельный	60	100	картофель	40,9	29,4	68,1	49	1,1	3,7	5,3	59,4	1,8	6,2	8,9	99	75	
с соленым огурцом			горошек зеленый конс.	15,7	10,2	26,2	17										
и зеленым горошком			огурец соленый	18	14,4	30	24										
			лук репчатый	3,6	3	6	5										
			масло растительное	3,6	3,6	6	6										
Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200/25	250/40	макаронные изделия	16	16	20	20	1,9	4,1	13,1	96,6	2,3	5,1	16,45	120,8	157	
			морковь	10	8	12,5	8										
			лук репчатый	9,6	8	12	10										
			масло растительное	4	4	5	5										
			томат поре	1,2	1,2	1,5	1,5										
			куры I категории	40	25	64	40	5,9	4,1	0,1	60,7	9,4	6,6	0,2	97,1	404	
			вода или бульон	190	190	238	238										
Печень говяжья по-строгоновски с соусом	110	125	печень говяжья	124	88,3	133	111	16,5	12,7	3,9	187,7	18,8	14,4	4,4	194,3	222	
			масло растительное	7,7	7,7	9,3	9,3										
			масса жаренной печени		60		75										
			СОУС		50		50										
			молоко	38	38	38	38										
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5										
			мука	2,5	2,5	2,5	2,5										
			сливочное масло	2,5	2,5	2,5	2,5										

			сахар	0,5	0,5	0,5	0,5									
Картофельное пюре	150	180	картофель	170	126	203,4	151	3,1	6	23,2	138	3,7	7,3	27,9	166	429
			сливочное масло	6,7	6,7	8	8									
			молоко	24	23	29	27									
Сок фруктовый	200	200	сок фруктовый	200	200	200	200	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92	518
Хлеб пшеничный	40	60	хлеб пшеничный	40	40	60	60	3	0,32	19,7	94	4,5	0,5	29,5	142	108
ржаной	45	70	хлеб ржаной	45	45	70	70	2,9	0,5	15	78,3	3,6	0,6	18,7	97,4	109
итого за обед:								35,4	31,62	100,5	806,7	45,1	40,9	126,25	1008,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								55,88	49,35	182,65	1357,1	72	63,95	228,45	1683,2	