

СОГЛАСОВАННО:

№0 Директор КГКОУ школа №3



И.И. Малих

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ КШП №2



И.В. Мальчикова

Примерное двенадцатидневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2026-2027 года

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

Завтрак – 9.15-10.00; обед 13.00-14.00.

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов обогащенных йодом- хлеб йодированный, соль обогащенная йодом; кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой; соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения».
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2013.
- Сборник технологических нормативов, рецептов на продукцию для учащихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Мотильного и Тутельян (Москва, 2011 год).

г. Комсомольск-на-Амуре

Сводная карта 2х разовое питание 2026-2027г. 7-11 лет

1 День		2 День		3 День		4 День		5 День		6 День	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша Дружба	200	Овощи натуральные	60	Пудинг из творога запеч.	100	Ежики мясные	100	Каша молочная	200	Пельмени отв. с маслом	200/5
Горячий бутерброд	70	Плов с мясом	200	Соус молочный/повидло	50	Каша гречневая	150	Яйцо вареное	50	Хлеб пшеничный	50
Чай с медом	200	Батон с маслом и сыром	40/10/10	Каша молочная	200	Кофейный напиток	200	Чай с медом	200	Чай с сахаром	200
Фрукт	100	Чай с сахаром	200	Чай с шиповником	200	Хлеб пшеничный	40	Батон с маслом и сыром	40/10/10	Фрукт	100
				Батон	50	Фрукт	100				
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Огулец соленный в нарез	60	Салат из свежкл. отварной	80	Салат светфор	80	Салат из морской капусты	80	С-т из свежкл. огурцов	80	Салат из помид и огурц	80
Суп картоф. с крутой, курица	200/12,5	Суп лапша по домашнему	200/12,5	Свекольник со сметаной	200/10	Суп с рыбными консервами	200	Суп горох. с куриц/мас. конс	200	Булбон курин. в яидом	200
Птица запеченая	100	Рыба тушеная с овощами	60/60	Чихобибли	100	Гуляш из свинины	120	Оладьи из печени с соусом	90/30	Азу по татарски	200
Рату овощное	150	Картофельное пюре	150	Макарон. изд. отварные	150	Рис отварной	150	Салатети. отварные	150	Компот из св. плодов	200
Компот из с/ф	200	Компот из св. плодов	200	Кисель из ягод	200	Компот из кураги	200	Компот из св. плодов	200	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50
Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50		
7 День		8 День		9 День		10 День		11 День		12 День	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша молочная	200	Овощи натуральные	60	Пудинг из творога запеч	100	Макарон. изд. отварные	150	Котлетта куриная с соусом	90/30	Пельмени отв. с маслом	200/5
Омлет с сыром	100	Курица в сметанном соусе	50/50	Повидло	50	Соус Болоньезе	120	Рис с овощами	150	Хлеб пшеничный	50
Бутерброд (батон, масло)	50/10	Каша гречневая рассыпч.	150	Каша молочная	200	Чай с сахаром	200	Чай с шиповником	200	Чай с лимонном	200
Чай с шиповником	200	Чай с сахаром	200	Чай с лимонном	200	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Фрукт	100
Фрукт	100	Батон с сыром	40/10	Батон	50	Фрукт	100	Фрукт	100		
		Фрукт	100								
Обед		Обед		Обед				Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат с капустой и кукурузой	80	овощи натуральные	60	Огурец соленный в нарез	60	Салат из свежкл. с сыром	80	овощи натуральные	60	Салат из морской капусты	80
Расольник ленинградский	200/12,5	Суп куриный	200	Суп картоф. с крутой, курица	200/12,5	Щи с капустой и картофелем	200/12,5	Жаркое по-домашнему	200	Борщ с мясом	200/12,5
Плов с мясом	200	Голубцы ленивые масса	200	Биточки рыбные с соусом	90/30	Котлетта по-хыновски	90/30	Котлет из с/ф	200	Рис отварной	150
Кисель из ягод	200	Компот из с/ф	200	Картофельное пюре	150	Каша гречневая рассыпч.	150	Компот из с/ф	200	Компот из св. плодов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Компот из кураги	200	Компот из св. плодов	200	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50
				Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50				

Пищевая ценность учебный год 2026-2027 возрастная группа 7-11 лет

Наименование	выход блюда	пищевые ценности			энерг. ценность(	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)														
Всего на завтрак :		13,16	24,7	72,96	568	0,202	15,579	0,1007	3,579	97,52	214,15	62,7	2,17	
Всего на обед :		39,18	43,67	98,47	940,36	0,33	31	0,036	9,77	120,25	394,2	101,3	6,89	
Всего в день:		52,34	68,37	171,43	1508,36	0,532	46,579	0,1367	13,349	217,77	608,35	164	9,06	
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)														
Всего на завтрак :		21,8	27,08	77,44	640,2	0,183	2,859	0,071	0,948	327,1	289,7	68,2	1,79	
Всего на обед :		31,95	24,6	111,51	822,4	0,412	40,74	0,098	50,01	142,8	437,8	135,9	7,73	
Всего в день:		53,75	51,68	188,95	1462,6	0,595	43,599	0,169	50,958	469,9	727,5	204,1	9,52	
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)														
Всего на завтрак :		23,91	24,29	96,54	700,8	0,37	8,1	0,2	1,589	317,7	385,4	52,85	3,45	
Всего на обед :		27,13	22,15	114,52	785,08	0,388	30,268	0,032	8,1	125,53	406,25	143,07	7,5	
Всего в день:		51,04	46,44	211,06	1485,88	0,758	38,368	0,232	9,689	443,23	791,65	195,92	10,95	
Первая неделя 4 ДЕНЬ (четверг)														
Всего на завтрак :		25,04	27,75	96,01	715,48	0,406	15,639	0,143	2,579	147,7	486,07	211,7	9,435	
Всего на обед :		43	36,31	123,85	1017,34	0,67	36,11	0,053	7,836	191,2	516,7	141,2	36,16	
Всего в день:		68,04	64,06	219,86	1732,82	1,076	51,749	0,196	10,415	338,9	1002,77	352,9	45,595	
Первая неделя 5 ДЕНЬ (пятница)														
Всего на завтрак :		18,94	28,58	72,4	619,2	0,41	0,71	0,204	2,939	141,1	448,2	193,8	7,84	
Всего на обед :		34,91	27,86	122,9	896,63	2,562	104,208	0,596	23,769	818,9	627,6	384,6	99,03	
Всего в день:		53,85	56,44	195,3	1515,83	2,972	104,918	0,8	26,708	960	1075,8	578,4	106,87	
Первая неделя 6 ДЕНЬ (суббота)														
Всего на завтрак :		25,6	17,4	88,4	615,5	0,202	15,579	0,1007	3,579	97,52	214,15	62,7	2,17	
Всего на обед :		30,52	27,24	92,18	739,14	0,641	46,829	0,046	5,73	95,51	369,96	96,13	6,611	
Всего в день:		56,12	44,64	180,58	1354,64	0,843	62,408	0,1467	9,309	193,03	584,11	158,83	8,781	
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (понедельник)														
Всего на завтрак :		26,49	43,38	90,04	859,94	0,12	1,37	0,013	0,789	221,7	196,2	39,1	1,39	
Всего на обед :		26,05	29,3	126,28	875	0,364	46,91	0,098	8,14	188,3	439,9	143,25	7,53	
Всего в день:		52,54	72,68	216,32	1734,94	0,484	48,28	0,111	8,929	410	636,1	182,35	8,92	

Вторая неделя 8 ДЕНЬ (вторник)													
Всего на завтрак :	29,75	18,18	89,11	652,6	0,6	15,03	0,04	2,239	107,7	132,18	35,6	5,2	
Всего на обед:	26,3	18,46	94,98	661,28	0,392	25,5	0,064	6,52	134,75	417,85	111,54	6,055	
Всего в день:	56,05	36,64	184,09	1313,88	0,992	40,53	0,104	8,759	242,45	550,03	147,14	11,255	
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (среда)													
Всего на завтрак :	21,06	21,26	85,16	615,55	0,428	9,97	0,123	2	265,1	341,74	76,45	4,22	
Всего на обед:	28,74	17,07	101,74	670,55	0,73	40,49	0,037	4,13	158,75	667,5	147,93	9,25	
Всего в день:	49,8	38,33	186,9	1286,1	1,158	50,46	0,16	6,13	423,85	1009,24	224,38	13,47	
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (четверг)													
Всего на завтрак :	24,34	18,72	75,7	572,9	0,428	9,97	0,123	2	265,1	341,74	76,45	4,22	
Всего на обед:	34,06	36,27	120,98	966,37	0,73	40,49	0,037	4,13	158,75	667,5	147,93	9,25	
Всего в день:	58,4	54,99	196,68	1539,27	1,158	50,46	0,16	6,13	423,85	1009,24	224,38	13,47	
Вторая неделя 11 ДЕНЬ (пятница)													
Всего на завтрак :	28,1	27,2	85,77	696,3	0,29	2,71	0,103	1,789	379,9	475	82,9	4,35	
Всего на обед:	39,4	30,57	102,25	856,25	0,882	27,788	0,069	5,65	124,28	403,3	105,97	10,28	
Всего в день:	67,5	57,77	188,02	1552,55	1,172	30,498	0,172	7,439	504,18	878,3	188,87	14,63	
Вторая неделя 12 ДЕНЬ (суббота)													
Всего на завтрак :	25,5	17,4	88,6	616,5	17,148	2,71	0,103	1,789	379,9	475	82,9	4,35	
Всего на обед:	33,1	25,28	120,67	846,49	0,882	27,788	0,069	5,65	124,28	403,3	105,97	10,28	
Всего в день:	58,6	42,68	209,27	1462,99	18,03	30,498	0,172	7,439	504,18	878,3	188,87	14,63	
Среднее за 12 дней	56,5025	52,8933	195,705	1495,82	2,48083	49,8623	0,21328	13,7712	427,612	812,616	234,178	22,2626	

Примерное меню 2-х разового питания

Возрастной категории 7-11 лет на 2026-2027 год

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		Б	пищевые ценности		энерг. ценность
				брутто	нетто		Ж	У	
Первая неделя 1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									
260	Каша Дружба	200	крупа рисовая	15	15	5,26	11,6	25,06	226
			крупа пшениная	11	11				
			молоко	102	102				
			вода	70	70				
			сахар	5	5				
			масло сливочное	10	10				
493	Чай с медом	200	чай-заварка № 492	50	50	0,1	0	16	63
			мед	15	15				
			вода	150	150				
90	Горячий бутерброд с сыром	70	хлеб (батон)	45	45	7,4	12,7	22,1	232
			масло сливочное	12	12				
			сыр	15,15	15				
112	Фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего на завтрак :				570		13,16	24,7	72,96	568
ОБЕД									
107	Огурец соленый в нарезку	60	огурцы соленые	63	60	0,48	0,06	1,02	7,8
101	Суп картофельный с крупной	200/12,5	картофель	100	75	1,95	4,27	12,1	85,7
Москва	и курицей		морковь	10	8				
			лук репчатый	12	10				
			крупа(перловая, овсяная, пшеничная	8	8				
			или рисовая, пшено, геркулес	4	4				
			растительное масло	2	2				
			вода или бульон	150	150				
			куры I категории	36	32,7	2,95	2,04	0,07	30,36
293	Птица запеченная	100	Курин.окорочка (голень, бедро)	145	142	22,2	25,6	0,08	322
			Сметана	2	2				
			Масло растительное	6	6				
			Соль	1	1				
195	Рагу из овощей	150	капуста белокачанная	70	56	4	10,7	17	180

			мука	8,7	1,6	подпыли				
			яйцо	2,50	2,5					
			вода	1,70	1,7					
			куры I категории	36	32	2,9	2	0,07	30,35	
343	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	минтай	97	74,5	11,4	6,1	6,3	143	
			морковь	27	21					
			бульон или вода	21	21					
			лук	19	15					
			томат-поре	8	8					
			сахар	2	2					
429	Картофельное пюре	150	картофель	169,5	126	3,15	6,6	16,3	138	
			сливочное масло	6,7	6,7					
			молоко	24	22,5					
507	Компот свежих плодов	200	яблоки или ягода замор.	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	
			сахар	15	15					
			вода	162	162					
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5	
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Всего на обед:	862,5				31,95	24,6	111,51	822,4	
Всего в день:				53,75	51,68	188,95	1462,6			

Первая неделя 3 ДЕНЬ (СРЕДА)

ЗАВТРАК										
319	Пудинг из творога запеченный	100	творог	80,1	79	11,5	10,94	17,6	215	
	соус молочный или повидло	50	крупа манная	8	8					
			яйцо	1/6 шт	7					
			сахар	8	8					
			масло растительное	3	3					
			сухари	2,5	2,5					
			сметана	2,5	2,5					
			повидло/молочный соус	50	50					
256	Каша молочная вязкая	200	молоко	106	106	8,66	11,9	38,04	293,8	
			крупа: пшеничная ; пшено, рисовая, гречневая, кукурузная, манная	50	50					
			вода	54	54					
			масло сливочное	10	10					
494	Чай с шиповником	200	чай-заварка № 492	50	50	0	0	15,2	61	

			вода	150	150				
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	131
Всего завтрака:				600		23,91	24,29	96,54	700,8
ОБЕД									
156	Салат "светофор"	80	помидор свежий	35,3	33	0,76	4,8	2,4	56,48
			огурец свежий	21,4	20				
			кукуруза консервированная	14	10				
			лук репчатый	9,4	8				
			масло растительное	3	3				
131	Свекольник со сметаной	200/10	свекла	64	51	2,17	4,45	17,02	132,2
			картофель	46	34				
			морковь	10	8				
			лук	10,8	9				
			растительное масло	4	4				
			сахар	2	2				
			томат-паста	2,6	2,6				
			сметана	10	10				
600	Чахохбили	100	мясо птицы (филе)	105	98	11,3	11,2	3,4	160
Москва			лук репчатый	12,4	10				
			чеснок	2,7	2				
			мука пшеничная	3,2	3,2				
			масло растительное	1,6	1,6				
			томат	2,4	2,4				
			соль	1	1				
291	Макаронные изделия	150	макаронные изделия	51	51	5,6	0,6	29	144,9
	отварные		масса отварных изделий		144				
			масло сливочное	6	6				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,2	0,1	21,5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:	840				27,13	22,15	114,52	785,08
			Всего день			51,04	46,44	211,06	1485,88

Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)									
ЗАВТРАК									
390/454	"Ёжники" с соусом (тефтели из говядины с рисом)	70/30	Говядина (мясо котлетное) вода	61	44	9,5	15,3	11,4	221
			крупа рисовая	7	7				
			крупа готового риса	6	6				
			масло растительное	24,5	21				
			лук репчатый	4	4				
			масло растительное	4	4				
			масла пассиров. лука	10,5	10,5				
			мука	5	5				
			масла полуфабрикат	83	83				
			соус	30	30	0,35	1,23	2,23	21,48
237	Каша гречневая расыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8,55	7,8	37,08	253
			сливочное масло	6,75	6,75				
			вода	102	102				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,6	94
112	Фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего на завтрак :	590				25,04	27,75	96,01	715,48
ОБЕД									
кон/отр	Салат из морской капусты	80	капуста морская	40,8	64*	2,08	2,48	8,4	64,24
			лук репчатый	9,3	8				
			морковь	9,3	7				
			соль	1	1				
			масло растительное	8	8				
153	Суп картофельный с рыбными консервами	200	консервы рыбные	20	20	9,23	7,23	16,05	166
			картофель	74	56				
			морковь	16	12,8				
			лук	7,6	6				
			растительное масло	3	3				
			крупа перловая	4	4				
367	Гуляш	70/50	говядина	151	111	20,6	19,6	4,2	297
			или свинина	121	103				

		масло растительное	6,5	6,5				
		мука пшеничная	3,7	3,7				
		лук	17	14				
		томат пюре	11	11				
414	Рис отварной	Крупа рисовая	54	54	3,69	6	33,8	204,6
		масло сливочное	6	6				
512	Компот из кураги	курага	20	37	0,3	0	20,1	81
		сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:		850		43	36,31	123,85	1017,34
Всего в день:					68,04	64,06	219,86	1732,82

Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

ЗАВТРАК								
250	Каша молочная вязкая	200	молоко	110	110	7,74	11,82	35,54
			крупа: манная, рисовая, гречневая, пшеничная, кукурузная	44	44			
			вода	54	54			
			масло сливочное	10	10			
300	Яйцо вареное	50	яйцо	50	50	5,1	4,6	0,3
493	Чай с медом	200	чай-заварка № 492	50	50	0,1	0	16
			мед	15	15			
			вода	150	150			
111/100/105	Батон с маслом и сыром	40/10/10	батон нарезной	40	40	3	1,16	20,56
			Масло сливочное	10	10	0	8	0
			Сыр	10,1	10	3	3	0
	Всего на завтрак :	510				18,94	28,58	72,4
ОБЕД								
17	С-т из свежих огурцов	80	огурцы свежие	91,2	72,8	0,56	8,08	1,6
			масло растительное	8	8			
144	Суп картофельный	200/12,5	картофель	66,5	50	2,3	4,25	15,1
404	с бобовыми		морковь	10	8			
			горох	16	16			
			или конс.горошек	30,8	20			
			лук	9,6	8			
			растительное масло	4	4			

			вода или бульон	130									
			куры I категории	36	32	2,9	2	0,07				30,35	
			или мясные консервы	20	20								
399/454	Оладьи из печени	90/30	печень говяжья	86	72	15,6	10,5	10,6				199,8	
	по-купецки с соусом		морковь	13,5	9,9								
	томатым с овощами		мука пшеничная	15,3	15,3								
			яйца	15,3	15,3								
			соль	1,1	1,1								
			масло растительное	9,6	9,6								
			соус томатный с овощами	30	30	0,35	1,23	2,23				21,48	
291	Макаронные изделия	150	спагетти	51	51	5,6	0,6	29				144,9	
	отварные		масса отварных изделий		144								
			масло сливочное	6	6								
507	Компот свежих плодов	200	яблоки или ягоды замор.	45,4	40	0,5	0,2	23,1				96	
			сахар	15	15								
			вода	162	162								
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5				117,5	
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7				87	
	Всего на обед:	862,5				34,91	27,86	122,9				896,63	
	Всего в день:					53,85	56,44	195,3				1515,83	

Первая неделя 6 ДЕНЬ (СУББОТА)

ЗАВТРАК													
525	Пельмени отварные	200/5	пельмени п/ф	186	185	21,3	16,6	39,1				391	
			масло сливочное	5	5								
493	Чай с сахаром	200	чай-заварка № 492	50	50	0,1	0	15				60	
			сахар	15	15								
			вода	150	150								
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5				117,5	
112	Фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8				47	
	Всего на завтрак:	555				25,6	17,4	88,4				615,5	
ОБЕД													
19	Салат из свежих помидор и огурцов	80	помидоры свежие	45,6	38,4	0,72	4,08	2,88				51,2	
			огурцы свежие	35,2	28								
			лук репчатый	11,2	9,6								
			масло растительное	4	4								
121	Бульон куриный с яйцом	200	куры I категории	43,2	38	5,9	4,76	0,3				67,64	

		масса отварной птицы	27						
		вода	250	250					
		морковь	5,4	4					
		лук репчатый	24	20					
		соль	0,5	0,5					
		яйцо		1 шт					
364	Азу по татарски	говядина (свинина)	93(90)	80 (79)	16,3	17,4	20,8	305,8	
		Масло растительное	7	7					
		томат	9	9					
		лук репчатый	18	15					
		мука пшеничная	3	3					
		огурцы соленые	20	18					
		картофель	160	120					
508	Компот из смеси сухофруктов	смесь сухофруктов	25	30,5	0,5	0	27	110	
		сахар	15	15					
		вода	190	190					
108	Хлеб пшеничный/	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5	
109	ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Всего на обед:		780		30,52	27,24	92,18	739,14	
	Всего в день:				56,12	44,64	180,58	1354,64	

Вторая неделя 7 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

	ЗАВТРАК								
266	Каша молочная вязкая	200	молоко	104	104	8,72	12,86	37,12	299
			крупа: манная, рисовая, гречневая, пшеничная, кукурузная	50	50				
			вода	52	52				
			масло сливочное	10	10				
309	Омлет с сыром	100	яйцо	57	57	13,57	20,42	2,14	247,14
			сыр	22,14	22,14				
			молоко	35,7	35,7				
			масло сливочное	3,6	3,6				
494	Чай с шиповником	200	чай-заварка № 492	50	50	0	0	15,2	61
			вода	150	150				
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
111/105	Бутерброд (батон, масло)		батон	50	50	3,75	1,45	25,7	131

			сливочное масло	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
112	Фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего на завтрак :	600				26,49	43,38	90,04	859,94
	ОБЕД								
4	Салат с капустой белокочанной	80	капуста белокочанная	59,5	47	1,6	8,1	7,68	110,2
	с кукурузой		кукуруза консервированная	18,5	12				
			морковь	10,4	8				
			масло растительное	8	8				
			лимонная кислота	0,08	0,08				
			сахар	4	4				
			вода для разведения лим.к	4	4				
134	Рассольник ленинградский	200/12,5	морковь	10	8	2,05	5,3	16,3	121,3
	с мясом или курицей		картофель	80	60				
			лук	4,8	4				
			крупа перловая	4	4				
			соленый огурец	13,6	12				
			растительное масло	4	4				
			говядина (куры)	27,5 (36)	24,2(32)				
370	Плов с мясом	200	Говядина	110	81	15,1	14,8	39,6	352
			или свинина	87	74				
			морковь	25	20				
			масло растительное	6	6				
			лук репчатый	10	8				
			крупа рисовая	54	54				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,2	0,1	21,5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед :	792,5				26,05	29,3	126,28	875
	Всего в день:					52,54	72,68	216,32	1734,94
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (ВТОРНИК)									
	ЗАВТРАК								
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64	60	0,6	0,12	2,28	14,4
			или огурцы свежие	63	60				
54-25	Курица(филе) тушеное	50/50	куриная грудка	67,2	59,5	14,1	5,7	4,4	139,4
	в сметане		лук репчатый	12,9	10,3				

			морковь	28,4	22,7					
			мука пшеничная	2,7	2,7					
			сметана	9,1	9,1					
			масло растительное	2,7	2,7					
			вода	40	40					
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8,55	7,8	37,07	253	
			сливочное масло	7	7					
			вода	102	102					
493	Чай с сахаром	200	чай-заварка № 492	50	50	0,1	0	15	60	
			сахар	15	15					
			вода	150	150					
111/100	Батон с сыром	40/10	батон нарезной	40	40	3	1,16	20,56	104,8	
			сыр	10	10	3	3	0	34	
112	фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Всего на завтрак :	660				29,75	18,18	89,11	652,6	
ОБЕД										
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64	60	0,6	0,12	2,28	14,4	
			или огурцы свежие	63	60					
тгк5	Суп Кудрявый	200	картофель	112	89,6	7,2	6,6	18,5	168	
			морковь	10	8					
			лук	9,5	8					
			масло растительное	2	2					
			яйца	1/3	16					
			соль	0,35	0,35					
			сметана	10	10					
			бульон или вода	144	144					
			куры I категории	29	10*	2,9	2,04	0,07	30,4	
372	Голубцы ленивые (масса)	200	говядина (котлетное мясо)	110	81	7,65	7,47	3,6	112,5	
			крупа рисовая	12,5	12,5					
			масса отварного риса		35,75					
			лук репчатый	18	14,6					
			масло растительное	7,5	7,5					
			капусты белокочанная	187,5	150					
			соус	30	30	0,35	1,23	2,23	21,48	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30,5	0,5	0	27	110	
			сахар	15	15					
			вода	190	190					
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	

Всего на обед:		760				26,3	18,46	94,98	661,28
Всего в день:						56,05	36,64	184,09	1313,88
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (СРЕДА)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченный с повидлом	100	творог	80,1	79	11,5	10,94	17,6	215
		50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3	3				
			сухари	2,5	2,5				
			сметана	2,5	2,5				
			повидло	50	50				
253	Каша молочная вязкая	200	молоко	110	110	5,81	8,87	26,66	209,55
			крупа: манная, рисовая, гречневая, пшеничная, кукурузная	44	44				
			вода	54	54				
			масло сливочное	10	10				
494	Чай с лимоном	200	чай-заварка № 492	50	50	0	0	15,2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	131
	Всего на завтрак:	600				21,06	21,26	85,16	615,55
ОБЕД									
107	Огулец соленый в нарезку	60	огурцы соленые	63	60	0,48	0,06	1,02	7,8
				63	60				
101	Суп картофельный с крупой	200/12,5	картофель	173	75	1,95	4,27	12,1	85,7
Москва	и курицей		морковь	10	8				
			лук репчатый	12	10				
			крупа(перловая, овсянная, пшеничная	8	8				
			или рисовая, пшено, геркулес	4	4				
			растительное масло	2	2				
			вода или бульон	140	140				
			куры I категории	36	32	2,9	2	0,07	30,35
367/454	Биточки рыбные с соусом	90/30	минтай	118	72	12,5	1,9	8,6	101,7

	картофелем и смесом курицы		картофель	32	24				
			морковь	12,4	10				
			лук	9,6	8				
			томат пюре	2	2				
			растительное масло	3,2	3,2				
			бульон или вода	160	160				
			куры I категории	36	32	2,9	2	0,07	30,35
			говядина	72	63	11,02	10,4	4,7	156
454/454	Котлета по-хлыновски	90/30	свинина	13	11				
	с соусом томатным с овощами		лук репчатый	14	11				
			картофель	23	18				
			айцо	1/8	7				
			соль	0,9	0,9				
			мука пшеничная или сухари	7	7				
			Масло растительное	7	7				
			соус	30	30	0,35	1,23	2,23	21,48
			крупа гречневая	69	69	8,55	7,8	37,08	253
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	сливочное масло	6,75	6,75				
			вода	102	102				
			яблоки	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
507	Компот свежих плодов	200	сахар	15	15				
			вода	162	162				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:	862,5				34,06	36,27	120,98	966,37
	Всего в день:	?				58,4	54,99	196,68	1539,27

Вторая неделя 11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

ЗАВТРАК									
412/454	Котлета куриная припущенная	90/30	филе куриное	76	66,9	20,86	20,42	7,57	290
	с соусом томатным		хлеб пшеничный	16,7	16,7				
			молоко или вода	23	23				
381	Рис с овощами	150	крупа рисовая	42	42	3,8	6,06	33,6	204,3
			лук репчатый	11	9				
			кукуруза консервированная	3	2,2				
			морковь	12,5	10				
			масло растительное	12	12				
			соль	1	1				
494	Чай с шиповником	200	чай-заварка № 492	50	50	0	0	15,2	61

			вода	150	150								
			шиповник сух	2	2								
			сахар	15	15								
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,6	94				
112	Фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47				
	Всего на завтрак :	610				28,1	27,2	85,77	696,3				
	ОБЕД												
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64	60	0,6	0,12	2,28	14,4				
			или огурцы свежие	63	60								
144	Суп картофельный	200	картофель	66,5	50	2,3	4,25	15,1	118				
404	с бобовыми		морковь	10	8								
	с курицей или с мясными консервами		горох	16	16								
			или конс.горошек	30,8	20								
			лук	9,6	8								
			растительное масло	4	4								
			вода или бульон	130									
			куры I категории	36	32	2,9	2	0,07	30,35				
			или мясные консервы	20	20								
369	Жаркое по-домашнему	220	говядина	107	79	26	23,2	16,6	379				
			Картофель	172,3	129								
			лук репчатый	19,8	17								
			масло растительное	7,9	7,9								
			томат-пюре	7,9	7,9								
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30,5	0,5	0	27	110				
			сахар	15	15								
			вода	190	190								
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5				
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87				
	Всего на обед:	780				39,4	30,57	102,25	856,25				
	Всего в день:												
						67,5	57,77	188,02	1552,55				
	Вторая неделя 12 ДЕНЬ (СУББОТА)												
	ЗАВТРАК												
525	Пельмени отварные	200/5	пельмени п/ф	186	185	21,3	16,6	39,1	391				
			масло сливочное	5	5								
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15,2	61				
			вода	150	150								
			лимон	8	7								
			сахар	15	15								

108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
112	Фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего на завтрак :	555				25,5	17,4	88,6	616,5
	ОБЕД								
кон/отр	Салат из морской капусты	80	капуста морская	40,8	64*	2,08	2,48	8,4	64,24
			лук репчатый	9,3	8				
			морковь	9,3	7				
			соль	1	1				
			масло растительное	8	8				
128	Борщ с мясом	200/12,5	свекла	40	32	1,83	5	10,7	95
	картофелем с мясом		капуста	20	16				
			картофель	21,6	16				
			морковь	12,8	10				
			лук	10	8				
			томат	6	6				
			говядина	22	16	3,4	2,4	0	35,4
			или кури I категории	36	32	2,9	2	0,07	30,35
342	Рыба тушеная в сметан.соусе	120	минтай	98	72,6	11,6	6,2	3,4	116,4
			лук репчатый	14,4	12				
			морковь	27,6	20				
			масло растительное	5	5				
			соус сметанный	34	34				
414	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	54	3,69	6	33,8	204,6
			Масло сливочное	6,7	6,7				
507	Компот свежих плодов	200	ягода	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:	862,5				33,1	25,28	120,67	846,49
	Всего в день:					58,6	42,68	209,27	1462,99