



ОСНОВНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2025-2026 ГОДА
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МЕНЮ

1. день									
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г		ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб.2018г.	200,00	4,40	2,91	4,20	0,21	15,90	119,00	
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	3,61	3,60	3,74	0,00	27,84	154,51	
	Хлеб пшеничный	70,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	
Итого за 'Завтрак '		500,00	15,96	10,51	20,68	0,21	67,97	523,60	
2-й Завтрак									
	Фрукты свежие	160,00	0,58	0,00	0,48	0,48	15,68	76,19	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	
Итого за '2-й Завтрак '		360,00	1,58	0,00	0,68	0,48	35,88	162,67	
Обед									
	Салат из свежкты с солеными огурцами №28, сб.2018 г.	80,00	1,09	0,00	3,52	3,92	6,68	65,29	
	Суп картофельный №60, сб.2018г.	250,00	2,49	0,01	2,41	0,03	19,04	113,73	
	Плов из говядины №119, сб.2018 г.	200,00	21,07	17,69	21,30	0,00	33,86	418,16	
	Напиток «Витоника»	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,55	58,37	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	115,02	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	
Итого за 'Обед '		820,00	35,04	21,90	28,51	3,95	104,84	847,92	
Полдник									
	Пирожки печенье с яблоками №264, сб.2018г.	100,00	6,00	0,46	5,29	0,45	43,86	247,14	
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,40	85,68	
Итого за 'Полдник '		300,00	6,53	0,63	5,35	0,45	65,26	332,82	
Ужин									
	Рыба, запеченная с картофелем №90, сб.2018г.	330,00	22,07	18,88	17,21	0,48	30,62	372,75	
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	
Итого за 'Ужин '		610,00	28,12	18,88	18,14	0,53	72,61	586,78	
Второй ужин									
	Раженка 2,5 %, № 297 сб. 2018	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,40	80,00	
Итого за 'Второй ужин '		200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,40	80,00	
Итого за день		2790,00	93,23	56,27	75,36	5,62	354,96	2533,79	

МЕНЮ

2 день									
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угл		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Запеканка из творога с молоком сгущенным №239, сб. 2018г.	220,00	35,68	26,02	25,74	0,18			
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,00			
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00			
	Хлеб пшеничный	70,00	2,11	0,00	0,27	0,00			
	Итого за 'Завтрак '	500,00	41,52	29,41	37,82	0,18			
2-й Завтрак									
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54			
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00			
	Итого за '2-й Завтрак '	380,00	1,65	0,00	0,74	0,54			
Обед									
	Салат из моркови №17, сб.2018 г.	80,00	0,94	0,00	3,58	4,07			
	Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2018 г.	260,00	1,90	0,25	5,43	0,17			
	Азу №95, сб.2018 г.	120,00	17,10	16,42	23,49	0,00			
	Картофельное пюре № 146, сб. 2018 г.	200,00	4,07	0,91	6,34	0,68			
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00			
	Хлеб пшеничный	60,00	5,69	0,00	0,72	0,00			
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48			
	Итого за 'Обед '	960,00	36,29	21,78	40,39	5,40			
Полдник									
	Булочка «Веснушка»	100,00	7,33	0,42	4,78	0,00			
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого за 'Полдник '	300,00	7,33	0,42	4,78	0,00			
Ужин									
	Куры отварные с соусом №132 сб.2018г. 75	120,00	20,50	14,06	18,00	0,01			
	Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2018г.	180,00	5,48	0,02	3,88	0,65			
	Чай с сахаром №300 сб. 2018г.	200,00	0,19	0,00	0,04	0,05			
	Хлеб пшеничный	50,00	4,61	0,00	0,58	0,00			
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00			
	Итого за 'Ужин '	590,00	33,42	14,08	22,98	0,71			
Второй ужин									
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,4	0,00			
	Итого за 'Второй ужин '	200,00	10,00	6,15	0,00	0,00			
	Итого за день	2930,00	130,21	71,84	106,71	6,83			

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево ды, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
	Омлет натуральный №234, сб.2018г.	200,00	18,42	14,44	30,16	0,00	23,00
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	0,00	0,00
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	3,61	3,60	3,74	0,00	27,00
	Хлеб пшеничный	70,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,00
	Итого за 'Завтрак '	500,00	29,19	22,04	46,54	0,00	70,00
2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,00
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,00
	Итого за '2-й Завтрак '	380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,00
Обед							
	Салат из белокачанной капусты №6, сб.2018г.	100,00	2,15	0,00	4,51	5,13	10,00
	Суп картофельный с бобовыми и грибами №65, сб.2018 г.	270,00	8,22	0,00	4,77	4,77	33,00
	Котлета "Здоровье" с соусом №100, сб.2018 г.	130,00	15,52	13,90	14,51	0,17	10,00
	Макароны отварные с овощами №233, сб. 2018г.	180,00	5,19	0,05	7,57	0,00	28,00
	Кисель "Витощка" ТК	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,00	0,20	0,00	9,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,00
	Итого за 'Обед '	940,00	35,30	13,95	32,04	10,55	105,00
Полдник							
	Пирожки печеные с картошкой	100,00	6,86	1,28	6,71	0,00	39,00
	Молоко кипяченое №299, сб.2018г.	200,00	5,75	6,12	5,94	0,00	9,00
	Итого за 'Полдник '	300,00	12,61	7,40	12,65	0,00	48,00
Ужин							
	Рыба припущенная с соусом №79, сб.2018г.	130,00	29,58	17,61	9,26	0,00	0,00
	Сложный гарнир (карт.пюре + морковь припущен) №556, сб. 2004г.	200,00	3,23	0,47	5,11	0,34	19,00
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,05	9,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,00
	Итого за 'Ужин '	620,00	39,65	18,08	15,40	0,87	67,00
Второй ужин							
	Ряженка 2,5 %, №297 сб. 2018	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,00
	Итого за 'Второй ужин '	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,00
	Итого за день	2940,00	124,40	65,82	109,37	11,96	337,00

МЕНЮ

4 день							
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая №207, сб. 2018 г.	200,00	4,88	3,55	7,60	0,00	
	Масло сливочное	15,00	0,03	0,03	4,13	0,00	
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,00	
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00	
	Хлеб пшеничный	70,00	3,95	0,00	0,50	0,00	
Итого за 'Завтрак '			500,00	16,49	10,87	19,78	0,00
2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	160,00	0,58	0,00	0,48	0,48	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	
Итого за '2-й Завтрак '			360,00	1,58	0,00	0,68	0,48
Обед							
	Салат из моркови с яблоками №19, сб. 2018г.	100,00	0,91	0,00	3,02	3,02	
	Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2018г.	260,00	2,00	0,26	5,39	0,20	
	Плов из курицы №138, сб.2018г.	150,00	14,09	12,29	17,71	0,00	
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	
Итого за 'Обед '			800,00	27,54	16,75	27,45	3,22
Полдник							
	Ватрушка с повидлом № 280, сб. 2018г.	100,00	5,95	0,41	3,97	0,00	
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	
Итого за 'Полдник '			300,00	6,48	0,58	4,03	0,00
Ужин							
	Шницели с соусом № 99, сб. 2018г.	150,00	15,30	12,53	15,45	6,02	
	Картофель в молоке №145, сб. 2018 г.	180,00	3,86	1,52	4,81	0,52	
	Огурцы соленые (доп.гарнир)	40,00	0,30	0,00	0,04	0,04	
	Чай с сахаром №300, сб. 2018г.	200,00	0,19	0,00	0,04	0,05	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	
Итого за 'Ужин '			650,00	25,45	14,05	21,22	6,63
Второй ужин							
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,4	0,00	
Итого за 'Второй ужин '			200,00	10,00	6,15	0,00	0,00
Итого за день			2810,00	87,54	48,40	73,16	10,33

МЕНЮ

5 день							
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		У
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб.2018 г.	200,00	4,40	2,91	4,20	0,00	
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,00	
	Яйца вареные	40,00	4,83	4,83	4,37	0,00	
	Кофейный напиток на молоке стуженном ТК	200,00	3,61	3,60	3,74	0,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	
Итого за 'Завтрак '		500,00	16,84	11,39	21,06	0,00	
2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты №6, сб.2018г.	80,00	1,72	0,00	3,61	4,10	
	Суп крестьянский с крупой №67, сб.2018 г.	260,00	2,34	0,25	5,51	0,00	
	Гуляш из отварной говядины, № 97 сб. 2018г	120,00	15,80	16,10	14,86	6,07	
	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2018г.	185,00	10,60	0,02	6,01	2,77	
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	
Итого за 'Обед '		935,00	41,00	20,57	31,32	12,94	
Полдник							
	Сырники из творога с молоком стуженным №227, сб. 2016г.	100,00	14,96	27,65	11,04	0,00	
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	
Итого за 'Полдник '		300,00	15,49	27,82	11,10	0,00	
Ужин							
	Рыба отварная с соусом польским №82, сб.2018г.	140,00	17,75	17,58	7,68	0,01	
	Рагу из овощей № 158, сб. 2018г.	200,00	12,00	0,06	11,00	0,47	18
	Чай с лимоном и сахаром ТК	200,00	0,25	0,00	0,05	0,06	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	1,32	0,00	0,24	0,00	
Итого за 'Ужин '		630,00	35,27	17,64	19,47	0,54	
Второй ужин							
	Ряженка № 297 сб.2018 г.	200,00	6,00	4,26	2,00	0,00	
Итого за 'Второй ужин '		200,00	6,00	4,26	2,00	0,00	
Итого за день		2945,00	116,25	81,68	85,69	14,02	

МЕНЮ

6 день									
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ,	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая №209, сб. 2018 г.	200,00	7,22	3,46	7,80	0,00	35,60	23	
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	7	
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	5	
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	10	
	Хлеб пшеничный	70,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	12	
Итого за 'Завтрак '		500,00	18,85	10,80	24,10	0,00	74,05	58	
2-й Завтрак									
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	8	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	8	
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,84	17	
Обед									
	Салат из свежты с растительным маслом №25, сб.2018 г.	80,00	1,34	0,00	2,41	2,41	7,01	5	
	Рассольник домашний №59, сб.2018г.	260,00	2,45	0,25	6,23	0,06	14,63	13	
	Курьы отварные с соусом №132, сб.2018 г. 75	90,00	38,70	13,96	32,53	0,00	0,39	44	
	Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2018г.	185,00	3,56	0,03	4,83	0,00	27,08	17	
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,55	5	
	Хлеб пшеничный	50,00	7,90	0,00	1,00	0,00	24,15	12	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	7	
Итого за 'Обед '		905,00	60,54	18,44	47,83	2,95	95,17	106	
Полдник									
	Пирожки печеные с яблоками	100,00	6,00	0,00	5,29	0,00	43,86	24	
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	8	
Итого за 'Полдник '		300,00	6,53	0,17	5,35	0,00	65,00	33	
Ужин									
	Рагу из мяса №125, сб.2018г.	250,00	17,50	15,16	21,01	0,00	17,54	33	
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	3	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	9	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	7	
Итого за 'Ужин '		530,00	23,55	15,16	21,94	0,05	59,53	54	
Второй ужин									
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,4	0,00	17,00	17	
Итого за 'Второй ужин '		200,00	10,00	6,15	0,00	0,00	17,00	17	
Итого за день		2815,00		50,72	99,96	3,54	348,59	288	

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.
Завтрак						
	Суп молочный с крупой (пшено) №76, сб.2018г.	200,00	4,82	2,91	5,08	
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	0,56	0,36	0,37	
	Хлеб пшеничный	70,00	3,29	0,00	0,42	
Итого за 'Завтрак '		500,00	12,67	7,27	18,11	
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	160,00	0,58	0,00	0,48	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	
Итого за '2-й Завтрак '		360,00	1,58	0,00	0,68	
Обед						
	Салат из свежкль с яблоками №27, сб.2018г.	100,00	1,01	0,00	4,97	
	Суп картофельный с бобовыми ТК	250,00	5,58	0,03	4,12	
	Жаркое по-домашнему №98, сб.2018 г.	200,00	18,31	15,91	18,88	
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	
	Хлеб пшеничный	40,00	4,21	0,00	0,53	
	Хлеб ржаной	40,00	1,32	0,00	0,24	
Итого за 'Обед '		830,00	34,38	20,14	29,09	
Полдник						
	Булочка "Веснушка"	100,00	7,33	2,07	4,78	
	Молоко кипяченое №299, сб.2018 г.	200,00	5,75	6,12	5,94	
Итого за 'Полдник '		300,00	13,08	8,19	10,72	
Ужин						
	Биточки с соусом №99, сб. 2018 г.110	130,00	15,16	12,52	14,68	
	Макароны отварные с овощами №233, сб. 2018г.	180,00	5,19	0,05	7,57	
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	
Итого за 'Ужин '		590,00	26,40	12,57	23,18	
Второй ужин						
	Ряженка №297 сб.2018 г.	200,00	6,00	4,26	2,00	
Итого за 'Второй ужин '		200,00	6,00	4,26	2,00	
Итого за день		2780,00	94,11	52,43	83,78	

МЕНЮ

8 день									
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2018г.	200,00	6,20	3,54	8,60	0,72			
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	0,00			
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,00			
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00			
	Хлеб пшеничный	70,00	3,16	0,00	0,40	0,00			
Итого за 'Завтрак '		500,00	17,04	10,88	24,80	0,72			
2-й Завтрак									
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54			
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00			
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54			
Обед									
	Салат из моркови №17, сб.2018г.	80,00	0,93	0,00	3,58	0,08			
	Рассольник ленинградский №56, сб.2018г.	260,00	2,40	0,27	5,01	0,00			
	Рыба запеченная в омлете №81, сб.2018г.	140,00	21,97	21,51	8,16	0,05			
	Картофельное пюре № 146, сб. 2018 г.	180,00	3,66	0,81	5,88	0,00			
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00			
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00			
	Хлеб ржаной	40,00	6,60	0,00	1,20	0,00			
Итого за 'Обед '		940,00	42,67	26,79	24,58	0,13			1
Подлник									
	Запеканка из творога с молоком стуженным №239, сб. 2018г.	100,00	16,22	24,38	11,70	0,00			
	Молоко кипяченое №299, сб.2018	200,00	5,75	6,12	5,94	0,00			
Итого за 'Подлник '		300,00	21,97	30,50	17,64	0,00			
Ужин									
	Зразы "Школьные" №105, сб.2018 г.	110,00	13,95	11,77	18,26	0,11			
	Капуста тушеная №148, сб. 2018г.	180,00	4,26	0,03	4,98	0,26			
	Чай с повидлом ТК	200,00	0,26	0,00	0,04	0,05			
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00			
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00			
Итого за 'Ужин '		570,00	24,27	11,80	24,16	0,42			
Второй ужин									
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,4	0,00			
Итого за 'Второй ужин '		200,00	10,00	6,15	0,00	0,00			
Итого за день		2890,00	117,60	86,12	91,92	1,81			3

МЕНЮ

9 день						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст
Завтрак						
	Омлет с зеленым горошком №235, сб.2018г.	200,00	17,02	13,27	25,96	0,
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	0,
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	3,61	3,60	3,74	0,
	Хлеб пшеничный	70,00	1,58	0,00	0,20	0,
	Итого за 'Завтрак '	500,00	26,21	20,87	42,14	0,
	2-й Завтрак					
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,
	Итого за '2-й Завтрак '	380,00	1,65	0,00	0,74	0,
	Обед					
	Сельдь с луком №52, сб.2018 г.	80,00	4,75	4,50	11,10	8,
	Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2018 г.	260,00	1,90	0,25	5,43	0,
	Тефтели из говядины №108, сб.2018г.	150,00	13,19	10,71	17,21	8,
	Солынка из сборных овощей №160, сб. 2018 г.	180,00	3,41	1,06	7,99	0,
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,
	Итого за 'Обед '	950,00	33,00	20,72	42,96	17,
	Полдник					
	Ватрушка с творогом №280, сб. 2018 г.	100,00	11,6	3,43	7,20	0,
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,
	Итого за 'Полдник '	300,00	0,53	3,60	7,26	0,
	Ужин					
	Куры отварные с соусом №132, сб.2018 г. 75	120,00	20,50	13,96	18,00	0,
	Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2018г.	185,00	3,56	0,03	4,83	0,
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб.2020г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,
	Итого за 'Ужин '	585,00	30,11	13,99	23,76	0,
	Второй ужин					
	Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	4,35	2,00	0,
	Итого за 'Второй ужин '	200,00	6,00	4,35	2,00	0,
	Итого за день	2915,00	97,50	63,53	118,86	19,

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выпол. г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Эл. ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200,00	7,22	3,43	7,80	1,16	35,60	
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0	0,08	
	Яйцо вареное	40,00	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	
	Каша с молоком	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	
Итого за 'Завтрак'			500,00	19,73	11,65	24,48	1,16	74,27
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	

Итого за '2-й Завтрак'								
Обед		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,84	
	Салат из свежих с соевыми соусами №28, сб.2018 г.	80,00	1,09	0,00	3,52	3,92	6,68	
	Шницель из свиной вырезки с картофелем №55, сб.2018г.	260,00	2,00	0,26	5,39	0,20	8,80	
	Жаркое по-домашнему	200,00	18,31	15,91	18,88	5,19	18,94	
	Кисель "Витонка" ТК	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	
Итого за 'Обед'		830,00	27,99	16,17	28,77	9,31	71,93	
Подлив								
	Запеканка из творога с морковью и молоком с пышками	100,00	12,09	20,04	9,04	0,13	19,91	
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	

Итого за 'Подлив'								
Ужин		300,00	12,62	20,21	9,10	0,13	41,05	
	Пюре пшеница в томате с овощами №80, сб.2018г.	150,00	17,27	16,73	4,79	3,94	4,68	
	Морковь, тушеная с рисом	180,00	3,15	0,06	8,69	0,00	29,43	
	Чай с сахаром	200,00	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	
Итого за 'Ужин'		620,00	27,20	16,79	14,50	3,99	80,74	
Второй ужин								
	Молоко	200,00	10,00	6,15	6,40	0,00	17,00	
Итого за 'Второй ужин'		200,00	10,00	6,15	6,40	0,00	17,00	
Итого за день		2830,00	99,19	70,97	83,99	15,13	322,83	

МЕНЮ

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2018г.	200,00	7,90	4,35	9,96	
	Яйцо вареное	40,00	4,83	4,83	4,37	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	3,61	3,60	3,74	
	Хлеб пшеничный	60,00	3,95	0,00	0,50	
Итого за 'Завтрак '		500,00	20,29	12,78	18,57	
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	
Обед						
	Винегрет с сельдью №43, сб.2018г.	100,00	5,17	5,10	3,67	
	Свекольник №70, сб.2018 г.	260,00	2,44	0,25	5,52	
	Куры отварные с соусом №132, сб.2018 г.	100,00	43,00	13,96	36,14	
	Макароны отварные с овощами №233, сб. 2018г.	180,00	5,19	0,05	7,57	
	Напиток "Витошка" ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	
Итого за 'Обед '		930,00	66,34	23,56	54,23	
Полдник						
	Ватрушка с творогом №280, сб. 2018 г.	100,00	11,6	3,42	7,20	
	Молоко кипяченное №299, сб.2018 г.	200,00	5,75	6,12	5,94	
Итого за 'Полдник '		300,00	5,75	9,54	13,14	
Ужин						
	Голубцы ленивые №126, сб.2018 г.	220,00	15,18	13,52	13,35	
	Картофель отварной с маслом №144, сб. 2018 г.	150,00	1,98	0,02	3,69	
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	
Итого за 'Ужин '		660,00	24,00	13,54	4,72	
Второй ужин						
	Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	4,35	2,00	
Итого за 'Второй ужин '		200,00	6,00	4,35	2,00	
Итого за день		2970,00	124,03	63,77	93,40	

МЕНЮ

12 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.
Завтрак						
	Суп молочный с крупой (овсяной) №76, сб.2018 г.	200,00	4,82	2,91	5,08	0,00
	Масло сливочное	30,00	0,24	0,05	21,75	0,00
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00
	Хлеб пшеничный	70,00	4,74	0,00	0,60	0,00
Итого за 'Завтрак '		500,00	13,48	6,30	30,99	0,00
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54
Обед						
	Салат картофельный с огурцами солеными №39, сб.2018г.	100,00	1,53	0,00	3,14	3,14
	Рассольник ленинградский №56, сб.2018г.	260,00	2,38	0,25	5,62	4,39
	Рагу из мяса №125, сб.2018г.	250,00	21,87	18,95	26,26	0,00
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00
Итого за 'Обед '		890,00	35,53	23,40	36,25	7,53
Полдник						
	Сырники из творога с молоком стуженным №227, сб. 2016г.	100,00	14,96	27,65	11,04	0,24
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00
Итого за 'Полдник '		300,00	15,49	27,82	11,10	0,24
Ужин						
	Рыба припущенная №79, сб.2018г.	130,00	29,58	17,61	9,26	0,03
	Рагу из овощей	200,00	12,00	0,04	11,00	0,23
	Чай с молоком стуженным	200,00	3,76	3,60	3,83	0,10
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00
Итого за 'Ужин '		620,00	51,93	21,25	25,07	0,36
Второй ужин						
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,40	0,00
Итого за 'Второй ужин '		200,00	10,00	6,15	6,40	0,00
Итого за день		2890,00	128,08	84,92	110,55	8,67

МЕНЮ

13 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая №207, сб. 2018г.	200,00	4,88	3,55	7,60	0,27	30,11
	<i>Сыр</i>	<i>30,00</i>	<i>3,95</i>	<i>3,95</i>	<i>3,99</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	3,61	3,60	3,74	0,00	27,88
	Хлеб пшеничный	70,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,11
Итого за 'Завтрак '		500,00	16,39	11,10	15,83	0,27	82,11
2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,66
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,22
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,88
Обед							
	Салат из белокочанной капусты и свеклы, №7, сб.2018г.	80,00	1,84	0,00	5,68	2,40	6,88
	Суп картофельный №58, сб.2018 г.	250,00	2,49	0,01	2,41	0,03	19,08
	Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2018 г.	120,00	21,34	20,84	16,63	0,05	3,48
	Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припущен) №55б, сб. 2004г.	180,00	2,91	0,42	4,60	0,31	17,99
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,11
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,11
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,33
Итого за 'Обед '		920,00	35,70	21,44	30,36	2,79	105,99
Полдник							
	Пирожки печеные с яблоками	100,00	6,00	2,07	5,29	0,00	43,88
	Молоко кипяченое №299, сб.2018	200,00	5,75	6,12	5,94	0,00	9,08
Итого за 'Полдник '		300,00	11,75	8,19	11,23	0,00	52,88
Ужин							
	Маринад овощной без томата №51, сб.2018 г.	80,00	1,20	0,00	7,20	0,00	9,33
	Запеканка капустная с мясом №121, сб.2018 г.	250,00	24,50	17,94	22,18	0,45	29,88
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,05	9,33
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,33
	Хлеб ржаной	40,00	1,98	0,00	0,36	0,00	10,07
Итого за 'Ужин '		610,00	31,09	17,94	30,19	0,50	77,88
2-й ужин							
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,40	0,00	17,00
Итого за '2-й ужин '		200,00	10,00	6,15	6,40	0,00	17,00
Итого за день		2910,00	106,58	64,82	94,75	4,10	373,68

МЕНЮ

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
	Омлет натуральный №234, сб.2018г.	200,00	18,42	15,47	30,16	0,00	3,5
	Масло сливочное	30,00	0,24	0,05	21,75	0,00	0,3
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00	14,2
	Хлеб пшеничный	70,00	4,74	0,00	0,60	0,00	28,9
Итого за 'Завтрак '		500,00	27,08	18,86	56,07	0,00	47,0
2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,6
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,2
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,8
Обед							
	Салат картофельный с огурцами солеными №39, сб.2018г.	80,00	1,22	0,00	3,09	3,09	8,5
	Суп из овощей №69, сб.2018г.	260,00	2,11	0,26	5,45	0,26	11,0
	Плов из курицы №138, сб.2018г.	180,00	16,91	14,74	21,25	0,00	28,3
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,5
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,1
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,00	0,60	0,00	16,7
Итого за 'Обед '		820,00	31,44	19,20	31,24	3,35	97,3
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	100,00	5,95	0,42	3,97	0,00	58,8
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,1
Итого за 'Полдник '		300,00	6,48	0,59	4,03	0,00	79,9
Ужин							
	Тефтели из говядины №108, сб.2018 г.	150,00	13,19	10,71	17,21	8,85	17,6
	Макаронные изделия с тертым сыром №229, сб.2018г.	180,00	11,31	5,83	13,10	0,00	32,8
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб.2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,06	9,3
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,00	0,30	0,00	14,4
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,00	0,36	0,00	10,0
Итого за 'Ужин '		590,00	29,10	16,54	31,02	8,91	84,3
Второй ужин							
	Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,4
Итого за 'Второй ужин '		200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,4
Итого за день		2790,00	101,75	59,54	125,10	12,80	354,9