

Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 1-4 классов

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	1 день							
завтрак	каша пшеничная	200	8,18	10,3	40,76	284,83	17,51	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	35,8	32,48	349
	итого за день	567	11,57	15	79,55	493,68	63,64	
	2 день							
завтрак	омлет натуральный	200	12,7	18	3,3	225,5	91,63	279
	с маслом	5						
	зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	12,88	
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
	итого за день	542,5	19,31	19,39	56,79	456,87	112,95	
	3 день							
завтрак	котлета рубленая из грудки	90	16,38	9,03	13,32	201,6	58,99	444
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	304
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
	итого за день	517,5	22,91	14,68	90,92	557,14	80,44	
	4 день							
завтрак	жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69,72	294
	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,6	8	18,4	
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	г п
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	382
	итого за день	522,5	20,32	19	82,81	552,33	111,65	
	5 день							
завтрак	котлета рыбная	90	12,42	10,33	14,34	197,84	44,23	268
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	13,82	
	с маслом	5						
	огурец свежий	30	0,2	0,03	0,8	4	9,07	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	сок	200			22,4	90	11,56	348
	итого за день	507,5	18,12	15,86	83,04	521,84	81,32	
	6 день							
завтрак	тефтели мясные	90	12,51	19,98	12,24	256,5	69,42	260
	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
	итого за день	517,5	20,65	25,21	85,41	597,57	93,24	

	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	7 день							
завтрак	запеканка из творога	150	31,15	11,31	31,46	351,83	60,55	268
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	14,73	
	батон	30	2,25				3,41	
	сок	200			22,4	90	11,56	гп
	плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10	42	14,39	
	итого за день	510	35,96	14,26	80,81	579,83	104,64	
	8 день							
завтрак	плов из грудки куринной	200	16,28	17,06	40,74	376,1	70,55	230
	помидор свежий	30	0,24	0,14	1,2	8,4	9,12	309
	свекла туш-я	30	1,09	2,08	2,67	31,1	2,99	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	итого за день	507,5	20,11	19,68	78,78	543,47	87,69	
	9 день							
завтрак	фрикаделька куринная	90	15,84	6,12	7,92	151,2	57,41	259
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	70
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	г п
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	итого за день	515	20,31	11,4	66,92	439,94	85,34	
	10 день							
завтрак	котлета домашняя	90	11	13,95	9,74	214,24	63,6	223
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	
	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	379
	хлеб целебный	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	итого за день	517,5	19,13	19,62	79,79	564,28	79,09	

Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	1 день							
завтрак	каша пшениная	200	8,18	10,3	40,76	284,83	17,51	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	35,8	32,48	349
	итого	567	11,57	15	79,55	493,68	63,64	
полдник	кекс	50	4,05	9,2	18,85	174,5	21,68	гп
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	итого	272	4,25	9,2	34,05	237,5	26,5	
	2 день							
завтрак	омлет натуральный	200	12,7	18	3,3	225,5	91,63	279
	с маслом	5						
	зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	12,88	
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с сахаром	215	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	итого	542,5	19,31	19,39	56,79	456,87	112,95	
полдник	булка маковка	50	4,78	10,14	28,09	252,99	23,6	
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						

	с лимоном	7						
	итого	272	4,98	10,14	43,29	315,99	28,42	
	3 день							
завтрак	котлета рубленая из грудки	90	16,38	9,03	13,32	201,6	58,99	444
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	304
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
	итого	517,5	22,91	14,68	90,92	557,14	80,44	
полдник	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	сыр	33	0,85		10,59		24,02	гп
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	итого	282	3,23	0,87	40,25	79,5	32,25	
	4 день							
завтрак	жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69,72	294
	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,6	8	18,4	
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	г п
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	382
	итого	522,5	20,32	19	82,81	552,33	111,65	
полдник	булка московская	100	7,74	9,12	61,08	361,2	20,11	
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
	итого	265	4,07	4,56	45,51	237,47	22,5	
	5 день							
завтрак	котлета рыбная	90	12,42	10,33	14,34	197,84	44,23	268
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	13,82	
	с маслом	5						
	огурец свежий	30	0,2	0,03	0,8	4	9,07	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	сок	200			22,4	90	11,56	348
	итого	507,5	18,12	15,86	83,04	521,84	81,32	
полдник	котлета в тесте домашняя	100	12,71	10,6	35,32	287,91	42,85	
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	382
	итого	250	6,91	9,84	55,41	332,35	60,33	
	6 день							
завтрак	тефтели мясные	90	12,51	19,98	12,24	256,5	69,42	260
	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
	итого	517,5	20,65	25,21	85,41	597,57	93,24	
полдник	коржик молочный	75	5,05	9,22	52,71	316,38	18,37	
	напиток "Витошка"	200			19	80	13,27	акт к/о
	итого	275	5,05	9,22	71,71	396,38	31,64	
	7 день							
завтрак	запеканка из творога	150	31,15	11,31	31,46	351,83	60,55	268
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	14,73	
	батон	30	2,25				3,41	
	сок	200			22,4	90	11,56	гп
	плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10	42	14,39	
	итого	510	35,96	14,26	80,81	579,83	104,64	
полдник	булка с молоком сгущ	70	5,96	5,01	40,71	433,54	17,12	
	напиток из пюре ягодного	200			30	120	9,41	

	итого	270	5,96	5,01	70,71	553,54	26,53	
завтрак	8 день							
	плов из грудки куринной	200	16,28	17,06	40,74	376,1	70,55	230
	помидор свежий	30	0,24	0,14	1,2	8,4	9,12	309
	свекла туш-я	30	1,09	2,08	2,67	31,1	2,99	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	итого	507,5	20,11	19,68	78,78	543,47	87,69	
полдник	булка московская	100	7,75	9,12	61,09	361,21	20,11	
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	итого	322	7,95	9,12	76,29	424,21	24,93	
	9 день							
завтрак	фрикаделька куринная	90	15,84	6,12	7,92	151,2	57,41	259
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	70
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	г п
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	итого	515	20,31	11,4	66,92	439,94	85,34	
полдник	котлета в тесте домашняя	100	12,71	10,6	35,32	287,91	42,85	
	сок тетра пак	200			22,4	90	18,5	гп
	итого	300	12,71	10,6	57,72	377,91	61,35	
	10 день							
завтрак	котлета домашняя	90	11	13,95	9,74	214,24	63,6	223
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	
	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	379
	хлеб целебный	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	итого	517,5	19,13	19,62	79,79	564,28	79,09	
	ватрушка с повидлом	75	5,28	2,86	49,5	243,18	13,05	
	компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	108,96	12,24	342
	итого	275	5,44	3,02	77,37	352,14	25,29	

Примерное 12-тидневное меню для обучающихся 5-11 классов

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	1 день							
завтрак	котлета домашняя	100	14,71	15,5	10,83	238,05	70,24	173
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	греча отварная	180	7,07	6,71	52,56	284,4	17,63	г п
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	35,87	379
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,91	
	итого за день	642,5	25,14	23,23	101,33	701,99	138,08	
	2 день							
завтрак	плов из говядины	250	19,16	27,41	50,61	518,56	114,72	акт отр
	морковь припущенная с маслом	100	1,5	2,8	12,5	81	12,98	316
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	сок	200			22,4	90	11,56	
	итого за день	582,5	22,96	30,61	104,71	760,56	141,9	
	3 день							
завтрак	запеканка из творога с яблоком	200	30,53	14,4	20,53	333,73	71,39	223
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	14,73	
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	3
	сыр	20	0,44	0,52		6,42	14,38	
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377

	с сахаром	15						
	плоды свежие(мандарин)	50	0,45	0,1	4,05	17,9	14,47	
итого за день		545	36,03	18,44	72,15	596,55	120,77	
	4 день							
завтрак	колбаски любительские	100	19,5	25,01	1,06	307,33	79,01	294
	макаронные изд-я отварные	180	6,48	5,76	46,08	251,1	11,61	
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	304
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	28,6	312
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,91	
итого за день		642,5	29,27	31,88	89,76	737,13	151,49	
	5 день							
завтрак	рыба запеченная с маслом	100/5	21,6	6,4	5,4	162	81,54	260
	картофельное пюре	180	3,84	6,12	31,56	190,8	16,58	
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	302
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	огурец соленый	50	0	0	1,5	6	28,6	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	4,82	382
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
итого за день		644,5	29,57	16,7	74,7	533,66	121,83	
	6 день							
завтрак	котлета рубленая из грудки	100	18,2	10,4	14,8	224	65,53	279
	рис отварной	180	4,55	5,63	50,04	257,94	18,75	
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	310
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	г п
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	15,9	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	342
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день		657,5	26,24	17,14	103,66	643,64	123,93	
	7 день							
завтрак	тефтели мясные 2 вариант	100	13,9	22,2	13,6	285	77,13	268
	греча отварная	180	7,07	6,71	52,56	284,4	17,63	302
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	528
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	35,87	71
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гп
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день		657,5	24,53	29,93	100,3	731,94	136,45	
	8 день							
завтрак	биточек школьный	100	20,37	12,94	11,38	241,15	83,12	230
	картофельное пюре	180	3,84	6,12	31,56	190,8	16,58	
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	15,9	75
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,91	
итого за день		617,5	27,28	23,2	83,64	627,16	152,5	
	9 день							
завтрак	плов из грудки куриной	250	20,35	21,32	50,92	470,12	86,26	286
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	108,96	12,24	342
итого за день		587,5	24,8	25,67	102,41	707,63	135,32	

	10 день							
завтрак	каша гречневая	250	11,46	10,5	2,1	396,3	29,1	290
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	304
	сыр	20	0,44	0,52		6,42	14,38	г п
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	г п
	плоды свежие (груша)	172	0,4	0,4	10	42	43,07	
итого за день		682	17,93	23,15	52,96	725,32	118,28	
	11 день							
завтрак	жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69	284
	с маслом	10	0,08	7,26	0,14	61,1	10,84	
	огурец свежий	100	0,6	0,02	2,66	13,32	31,81	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	напиток из ягодного пюре	200			30	120	9,41	
итого за день		542,5	15,22	21,86	74,68	527,45	123,7	
	12 день							
завтрак	кнели куриные	100	19,5	9,9	6,9	195	78,45	276
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	макаронные изд-я отварные	180	6,48	5,76	46,08	251,1	11,61	302
	помидор свежий	100	0,4	0,06	1,1	7	35,87	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		15	61	2,39	376
	с сахаром	15						
итого за день		657,5	29,14	16,72	90,27	599,14	131,75	

Примерное 12-тидневное меню для обучающихся 5-11 классов с ОВЗ

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	1 день							
завтрак	каша пшеничная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	455	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95	521
обед	суп крестьянский с овс хл	200	3,43	5,68	11,08	105,68	9,27	98
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	котлета домашняя	90	13,23	13,95	9,74	214,24	63,6	173
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	греча отварная	150	5,9	5,6	43,8	237	14,69	302
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	727,5	25,61	27,65	96,92	719,56	93,38	
	2 день							
завтрак	каша рисовая	200	5	6,2	32	194	27,4	174
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	455	7,28	6,96	61,03	326,3	33,2	
обед	суп из овощей	200	3,27	4,48	8,76	87,28	10,5	99
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	плов из говядины	120	9,2	13,1	24,29	248,91	57,17	265
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						

	итого	577,5	15,26	19,48	67,61	484,29	72,7	
	3 день							
завтрак	каша овсяная	200	7,71	13,48	32,83	283,74	22,26	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	455	9,99	14,24	61,86	416,04	28,06	
обед	борщ из свежей капусты	200	4,78	6,14	18,36	132,9	10,58	82
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	запеканка картоф.(грудка)	200	24,35	14,8	129,6	788,82	89,46	284
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	657,5	31,92	22,84	182,52	1069,82	105,07	
	4 день							
завтрак	каша гречневая	200	9,17	12,4	41,84	317,04	30,59	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	455	11,45	13,16	70,87	449,34	36,39	
обед	щи из свежей капусты	200	3,27	4,48	8,76	87,28	11,08	294
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	колбаски любительские	90	17,55	22,51	0,95	276,6	71,11	акт к/о
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	304
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	727,5	29,27	34,29	84,66	735,02	87,22	
	5 день							
завтрак	каша "Дружба" (рис+пшено)	200	6,03	11,51	27,68	239,12	23,75	175
	с маслом	10						
	батон	72	2,08	0,76	14,03	71,3	8,22	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	497	8,31	12,27	56,71	371,42	34,36	
обед	суп картофельный с горохом	200	6,32	4,24	18,64	136,8	5,3	102
	рыба запеченная с маслом	90/5	19,44	5,76	4,86	145,8	73,93	230
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	13,81	213
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
	итого	787,5	31,5	19,13	84,27	606,15	95,43	
	6 день							
завтрак	каша рисовая	200	5	6,2	32	194	27,4	174
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	455	7,28	6,96	61,03	326,3	33,2	
обед	суп пюре	200	5,36	4,48	25,76	161,6	11,72	112
	с гренками	10						
	котлета рубленая из	90	16,38	9,03	13,32	201,6	59,98	279

	грудки							
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,62	304
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	310
	хлеб целебный 1 шт	68	2,3	0,4	19,2	71	5,54	342
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
	итого	750	28,3	19,21	117,17	726,24	96,04	
	7 день							
завтрак	каша пшеничная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	440	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95	
обед	суп-лапша домашняя	200	9,36	5,76	12	140	21,71	151
	с курой	20						
	тефтели мясные 2 вариант	90	12,51	19,98	12,24	256,5	69,42	279
	греча отварная	150	5,9	5,6	43,8	237	14,69	302
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	528
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гп
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
	итого	737,5	30,53	32,26	100,18	782,04	111,64	
	8 день							
завтрак	каша овсяная	200	7,71	13,48	32,83	283,74	22,26	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	255	9,79	14,24	46,86	355,04	25,67	
обед	суп картофельный с рисом	200	3,2	2,08	16,32	94,4	6,43	101
	биточек школьный	90	18,33	11,65	10,24	217,03	74,88	акт к/о
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	13,81	213
	с маслом сливочным	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	692,5	27,27	22,86	87,13	632,98	105,57	
	9 день							
завтрак	каша гречневая	200	9,17	12,4	41,84	317,04	30,59	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	455	11,45	13,16	70,87	449,34	36,39	
обед	суп из овощей	200	3,27	4,48	8,76	87,28	10,5	99
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	плов из грудки куриной	120	9,77	10,24	24,44	225,66	42,33	265
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
	итого	577,5	15,83	16,62	67,96	463,04	57,86	
	10 день							
завтрак	каша пшеничная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого	455	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95	
обед	суп картофельный с	200	3,2	2,08	16,32	94,4	6,43	101

	рисом							
	гуляш из свинины	75	16,82	33,76	7,72	400,32	76,99	260
	с соусом	50						
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого		722,5	27,92	41,04	96,84	837,72	98,12	
	11 день							
завтрак	каша рисовая	200	5	6,2	32	194	27,4	174
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
итого		455	7,28	6,96	61,03	326,3	33,2	
обед	суп-лапша домашняя	200	9,36	5,76	12	140	21,71	151
	с курой	20						
	жаркое по- домашнему(говядина)	150	9,18	10,63	17,01	196,52	52,29	284
	с маслом	10	0,08	7,26	0,14	61,1	10,84	
	хлеб целебный 1 шт	37	2,3	0,4	19,2	71	3,02	г п
	напиток из ягодного пюре	200			30	120	9,41	
итого		617	20,92	24,05	78,35	588,62	97,27	
	12 день							
завтрак	каша пшеничная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
итого		455	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95	
обед	суп картофельный с горохом	200	6,32	4,24	18,64	136,8	5,3	102
	кнели куриные	90	17,55	8,91	6,21	175,5	70,64	301
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого		717,5	32,03	18,95	99,64	669,34	91,43	