

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

сентябрь 2026г.

## Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

| № реч   | 1 день | Понедельник                                     | Выход      | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|---------|--------|-------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|         |        |                                                 |            | Б                | Ж            | У            |               |
|         |        | Завтрак                                         |            |                  |              |              |               |
| 235,05  |        | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200        | 10,90            | 9,80         | 31,68        | 225,60        |
| 1330,2  |        | Блинчики                                        | 50         | 1,90             | 2,00         | 4,40         | 51,40         |
| 1142,03 |        | Джем порционный                                 | 20         | 0,02             | 0,00         | 3,20         | 13,50         |
| 14539,3 |        | Чай с сахаром                                   | 200        | 0,00             | 0,00         | 16,00        | 63,80         |
| 897     |        | Хлеб пшеничный                                  | 30         | 3,20             | 1,00         | 13,05        | 82,20         |
|         |        | <b>Итого завтрак:</b>                           | <b>500</b> | <b>16,02</b>     | <b>12,80</b> | <b>68,33</b> | <b>436,50</b> |

|           |  |                                      |            |              |              |              |               |
|-----------|--|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|           |  | Обед                                 |            |              |              |              |               |
| 1049      |  | Суп-пюре из гороха                   | 200        | 6,20         | 2,00         | 18,10        | 103,30        |
| 943       |  | Гренки из пшеничного хлеба           | 10         | 1,30         | 0,00         | 7,80         | 40,00         |
| 1026,06   |  | Чикенбол                             | 90         | 20,40        | 22,00        | 0,00         | 234,30        |
| 905,03    |  | Соус молочный с овощами              | 20         | 0,60         | 1,70         | 2,09         | 26,70         |
| 516       |  | Макаронные изделия отварные с маслом | 150        | 6,30         | 4,00         | 37,80        | 218,50        |
| 1899      |  | Напиток Каркаде                      | 200        | 0,60         | 0,00         | 3,60         | 15,00         |
| 897, 1147 |  | Хлеб пшеничный, ржаной               | 40         | 3,30         | 1,00         | 19,40        | 100,20        |
|           |  | <b>Итого обед:</b>                   | <b>710</b> | <b>38,70</b> | <b>30,70</b> | <b>88,79</b> | <b>738,00</b> |

| № реч     | 2-разовое питание | Завтрак                                         | Выход      | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-----------|-------------------|-------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|           |                   |                                                 |            | Б                | Ж            | У            |               |
| 1141,09   |                   | Печенье детское                                 | 30         | 3,00             | 4,00         | 22,67        | 162,80        |
| 235,05    |                   | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 250        | 8,95             | 9,00         | 31,68        | 195,60        |
| 14539,3   |                   | Чай с сахаром                                   | 200        | 0,00             | 0,00         | 16,00        | 63,80         |
| 897       |                   | Хлеб пшеничный                                  | 20         | 2,00             | 1,00         | 8,70         | 48,40         |
|           |                   | <b>Итого завтрак:</b>                           | <b>500</b> | <b>13,95</b>     | <b>14,00</b> | <b>79,05</b> | <b>470,60</b> |
|           |                   | Обед                                            |            |                  |              |              |               |
| 1049      |                   | Суп-пюре из гороха                              | 200        | 6,20             | 2,00         | 18,10        | 103,30        |
| 943       |                   | Гренки из пшеничного хлеба                      | 10         | 1,30             | 0,00         | 7,80         | 40,00         |
| 1026,06   |                   | Чикенбол                                        | 90         | 20,40            | 22,00        | 0,00         | 234,30        |
| 905,03    |                   | Соус молочный с овощами                         | 20         | 0,60             | 1,70         | 2,09         | 26,70         |
| 516       |                   | Макаронные изделия отварные с маслом            | 150        | 6,30             | 4,00         | 37,80        | 218,50        |
| 1899      |                   | Напиток Каркаде                                 | 200        | 0,60             | 0,00         | 3,60         | 15,00         |
| 897, 1147 |                   | Хлеб пшеничный, ржаной                          | 40         | 3,30             | 1,00         | 19,40        | 100,20        |
|           |                   | <b>Итого обед:</b>                              | <b>710</b> | <b>38,70</b>     | <b>30,70</b> | <b>88,79</b> | <b>814,70</b> |



| № рец  | 2 день | Вторник                      | Пищевые вещества |       |       |       |        |
|--------|--------|------------------------------|------------------|-------|-------|-------|--------|
|        |        |                              | Выход            | Б     | Ж     | У     | К/кал  |
|        |        | Завтрак                      |                  |       |       |       |        |
| 235,05 |        | Омлет запечённый или паровой | 200              | 18,80 | 17,00 | 6,50  | 305,30 |
| 450,3  |        | Булочка с изюмом             | 75               | 5,90  | 7,00  | 41,60 | 192,80 |
| 686    |        | Чай с лимоном                | 200              | 0,06  | 0     | 15,1  | 59,9   |
| 897    |        | Хлеб пшеничный               | 25               | 2,60  | 1,00  | 10,80 | 68,50  |
|        |        | Итого завтрак:               | 500              | 27,36 | 25,00 | 74,00 | 626,50 |

|        |  |                                               |            |              |              |               |               |
|--------|--|-----------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|        |  | Обед                                          | Выход      | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 124,17 |  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200        | 1,50         | 5,00         | 7,30          | 106,00        |
| 1018   |  | Плов со свининой                              | 250        | 19,30        | 44,00        | 58,50         | 613,80        |
| 928    |  | Компот из смеси сухофруктов                   | 200        | 0,30         | 0,00         | 24,30         | 101,70        |
| 1148   |  | Хлеб пшеничный, ржаной                        | 50         | 4,80         | 2,00         | 23,00         | 133,30        |
|        |  | <b>Итого обед:</b>                            | <b>700</b> | <b>25,90</b> | <b>51,00</b> | <b>113,10</b> | <b>954,80</b> |

| № рец  | 2-разовое питание                              |       | Пищевые вещества |       |        |        |
|--------|------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|
|        | Завтрак                                        | Выход | Б                | Ж     | У      | К/кал  |
| 1046   | Бутерброд с повидлом                           | 50    | 2,60             | 1,02  | 27,70  | 129,20 |
| 895    | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 250   | 14,30            | 15,60 | 32,20  | 347,20 |
| 686    | Чай с лимоном                                  | 200   | 0,06             | 0     | 15,1   | 59,9   |
|        | Итого завтрак:                                 | 500   | 16,96            | 16,62 | 75,00  | 536,30 |
|        | Обед                                           |       |                  |       |        |        |
| 124,17 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 200   | 1,50             | 5,00  | 7,30   | 106,00 |
| 1018   | Плов со свининой                               | 250   | 19,30            | 44,00 | 58,50  | 613,80 |
| 928    | Компот из смеси сухофруктов                    | 200   | 0,30             | 0,00  | 24,30  | 101,70 |
| 1148   | Хлеб пшеничный, ржаной                         | 50    | 4,80             | 2,00  | 23,00  | 133,30 |
|        | Итого обед:                                    | 700   | 25,90            | 51,00 | 113,10 | 954,80 |



| № рец   | 3 день | Среда                            |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|---------|--------|----------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|         |        | Завтрак                          | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 1038,16 |        | Биточек куриный в соусе томатном | 110   | 20,40            | 22,00 | 0,00  | 234,30 |
| 998     |        | Каша гречневая рассыпчатая       | 120   | 7,40             | 5,00  | 38,90 | 227,70 |
| 14539,3 |        | Чай с сахаром                    | 200   | 0,00             | 0,00  | 16,00 | 63,80  |
| 1147    |        | Хлеб пшеничный                   | 20    | 2,14             | 1,00  | 8,70  | 54,80  |
| 976     |        | Яблоко свежее                    | 110   | 0,50             | 0,00  | 11,70 | 88,00  |
|         |        | Итого завтрак:                   | 560   | 30,44            | 28,00 | 75,30 | 668,60 |

|         |  |                                      |            |              |              |               |               |
|---------|--|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|         |  | Обед                                 | Выход      | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 1030,2  |  | Рассольник ленинградский со сметаной | 200        | 2,10         | 5,00         | 14,20         | 111,30        |
| 1038,16 |  | Биточек куриный в соусе томатном     | 110        | 20,40        | 22,00        | 0,00          | 234,30        |
| 998     |  | Каша гречневая рассыпчатая           | 150        | 9,30         | 6,00         | 48,60         | 284,60        |
| 854,01  |  | Чай с шиповником                     | 200        | 0,00         | 0,00         | 11,20         | 60,00         |
| 1147    |  | Хлеб пшеничный, ржаной               | 40         | 4,80         | 2,00         | 23,00         | 133,30        |
| 976     |  | Яблоко свежее                        | 110        | 0,50         | 0,00         | 11,70         | 88,00         |
|         |  | <b>Итого обед:</b>                   | <b>810</b> | <b>37,10</b> | <b>35,00</b> | <b>108,70</b> | <b>911,50</b> |

| № рец   | 2-разовое питание                                 | Выход | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|---------|---------------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|         | Завтрак                                           |       | Б                | Ж     | У     |        |
| 1140    | Баранка                                           | 40    | 2,90             | 4,00  | 29,20 | 162,80 |
| 1013    | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 260   | 1,50             | 2,00  | 6,30  | 250,10 |
| 14539,3 | Чай с сахаром                                     | 200   | 0,00             | 0,00  | 16,00 | 63,80  |
|         | Итого завтрак:                                    | 500   | 4,40             | 6,00  | 51,50 | 476,70 |
|         | Обед                                              |       |                  |       |       |        |
| 1030,2  | Рассольник ленинградский со сметаной              | 200   | 2,10             | 5,00  | 14,20 | 111,30 |
| 1038,16 | Биточек куриный в соусе томатном                  | 110   | 20,40            | 22,00 | 0,00  | 234,30 |
| 998     | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150   | 9,30             | 6,00  | 48,60 | 284,60 |
| 854,01  | Чай с шиповником                                  | 200   | 0,00             | 0,00  | 11,20 | 60,00  |
| 1147    | Хлеб пшеничный, ржаной                            | 40    | 3,30             | 1,00  | 19,40 | 100,20 |
| 976     | Яблоко свежее                                     | 110   | 0,50             | 0,00  | 11,70 | 88,00  |
|         | Итого обед:                                       | 810   | 36               | 34    | 105   | 878    |



| № рец   | 4 день<br>Четверг                               | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|---------|-------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|         |                                                 | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
|         | Завтрак                                         |                  |              |              |              |               |
| 883     | Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным | 200              | 7,20         | 8,00         | 31,70        | 242,60        |
| 1066,01 | Сырники                                         | 60               | 4,20         | 4,00         | 9,15         | 90,40         |
| 902     | Молоко сгущённое                                | 20               | 1,50         | 1,70         | 10,80        | 64,20         |
| 854     | Чай с молоком                                   | 200              | 1,3          | 1            | 16           | 88,1          |
| 1147    | Хлеб пшеничный                                  | 20               | 2,14         | 1,00         | 8,70         | 54,80         |
|         | <b>Итого на завтрак:</b>                        | <b>500</b>       | <b>16,34</b> | <b>15,70</b> | <b>76,35</b> | <b>540,10</b> |

| № рец  | Обед                                    | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|--------|-----------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|        |                                         | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 1015   | Суп-лапша на курином бульоне            | 200              | 4,30         | 5,00         | 12,20        | 110,00        |
| 907,03 | Тефтели мясные с рисом и соусом красным | 110              | 2,30         | 10,00        | 14,00        | 153,60        |
| 995    | Пюре картофельное                       | 150              | 3,20         | 7,00         | 22,00        | 147,00        |
| 930    | Напиток Ягодка                          | 200              | 0,10         | 0,00         | 14,80        | 61,10         |
| 1147   | Хлеб пшеничный, ржаной                  | 40               | 3,30         | 1,00         | 19,40        | 100,20        |
|        | <b>Итого обед:</b>                      | <b>700</b>       | <b>13,20</b> | <b>23,00</b> | <b>82,40</b> | <b>571,90</b> |

| № рец  | 2-разовое питание<br>Завтрак                    | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|--------|-------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|        |                                                 | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 1140   | Вафли                                           | 20               | 1,40         | 1,30         | 7,40         | 54,70         |
| 883    | Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным | 260              | 7,20         | 8,00         | 31,70        | 242,60        |
| 854    | Чай с молоком                                   | 200              | 1,3          | 1            | 16           | 88,1          |
| 1147   | Хлеб пшеничный                                  | 20               | 2,14         | 1,00         | 8,70         | 54,80         |
|        | <b>Итого завтрак:</b>                           | <b>500</b>       | <b>12,04</b> | <b>11,30</b> | <b>63,80</b> | <b>440,20</b> |
|        | Обед                                            |                  |              |              |              |               |
| 1015   | Суп-лапша на курином бульоне                    | 200              | 4,30         | 5,00         | 12,20        | 110,00        |
| 907,03 | Тефтели мясные с рисом и соусом красным         | 110              | 2,30         | 10,00        | 14,00        | 153,60        |
| 995    | Пюре картофельное                               | 150              | 3,20         | 7,00         | 22,00        | 147,00        |
| 930    | Напиток Ягодка                                  | 200              | 0,10         | 0,00         | 14,80        | 61,10         |
| 1147   | Хлеб пшеничный, ржаной                          | 40               | 3,30         | 1,00         | 19,40        | 100,20        |
|        | <b>Итого обед:</b>                              | <b>700</b>       | <b>13,20</b> | <b>23,00</b> | <b>82,40</b> | <b>571,90</b> |



| № рец   | 5 день                               | Пятница        |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|---------|--------------------------------------|----------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|         |                                      | Завтрак        | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 1024,14 | Курица по-мексикански                |                | 100   | 18,40            | 9,20  | 3,60  | 182,60 |
| 516     | Макаронные изделия отварные с маслом |                | 130   | 5,50             | 3,70  | 26,80 | 189,30 |
| 686     | Чай с лимоном                        |                | 200   | 0,06             | 0,00  | 15,10 | 59,90  |
| 1147    | Хлеб пшеничный                       |                | 30    | 2,14             | 1,00  | 8,70  | 54,80  |
| 1141,09 | Печенье детское                      |                | 40    | 3,00             | 4,00  | 22,67 | 162,80 |
|         |                                      | Итого завтрак: | 500   | 29,10            | 17,90 | 76,87 | 649,40 |

| № рец   |                                        |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|---------|----------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|         | Обед                                   | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 1021,22 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200   | 1,50             | 5     | 10,9  | 99,5   |
| 1024,14 | Курица по-мексикански                  | 100   | 18,40            | 9,20  | 3,60  | 182,60 |
| 516     | Макаронные изделия отварные с маслом   | 150   | 6,30             | 4,00  | 37,80 | 218,50 |
| 912     | Компот из свежих яблок                 | 200   | 0,11             | 0,00  | 23,80 | 99,10  |
| 1147    | Хлеб пшеничный, ржаной                 | 50    | 3,30             | 1,00  | 19,40 | 100,20 |
|         | Итого обед:                            | 700   | 29,61            | 19,20 | 95,50 | 699,90 |

|         | 2-разовое питание                                 |       | Пищевые вещества |       |        |        |
|---------|---------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|
| № рец   | Завтрак                                           | Выход | Б                | Ж     | У      | К/кал  |
| 1046    | Бутерброд с повидлом                              | 50    | 10,00            | 13,00 | 43,20  | 332,10 |
| 850     | Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным | 250   | 10,70            | 12,00 | 53,90  | 368,60 |
| 686     | Чай с лимоном                                     | 200   | 0,06             | 0,00  | 15,10  | 59,90  |
|         | Итого завтрак:                                    | 500   | 20,76            | 25,00 | 112,20 | 760,60 |
|         | Обед                                              |       |                  |       |        |        |
| 1021,22 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной            | 200   | 1,50             | 5     | 10,9   | 99,5   |
| 1024,14 | Курица по-мексикански                             | 100   | 18,40            | 9,20  | 3,60   | 182,60 |
| 516     | Макаронные изделия отварные с маслом              | 150   | 6,30             | 4,00  | 37,80  | 218,50 |
| 912     | Компот из свежих яблок                            | 200   | 0,11             | 0,00  | 23,80  | 99,10  |
| 1147    | Хлеб пшеничный, ржаной                            | 50    | 3,30             | 1,00  | 19,40  | 100,20 |
|         | Итого обед:                                       | 700   | 29,61            | 19,20 | 95,50  | 699,90 |



| № рец  | 6 день | Понедельник                                          |       | Пищевые вещества |       |        |        |
|--------|--------|------------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|
|        |        | Завтрак                                              | Выход | Б                | Ж     | У      | К/кал  |
| 848    |        | Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 200   | 7,20             | 8,00  | 42,70  | 270,30 |
| 450,04 |        | Булочка с посыпкой                                   | 75    | 5,90             | 7,00  | 41,70  | 193,30 |
| 686    |        | Чай с лимоном                                        | 200   | 0,06             | 0,00  | 15,10  | 59,90  |
| 1147   |        | Хлеб пшеничный                                       | 25    | 2,14             | 1,00  | 8,70   | 54,80  |
|        |        | Итого завтрак:                                       | 500   | 15,30            | 16,00 | 108,20 | 578,30 |

|        | Обед:                        |  | Выход | Б     | Ж     | У     | К/кал  |
|--------|------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1015   | Суп-лапша на курином бульоне |  | 200   | 4,30  | 5,00  | 12,20 | 110,00 |
| 1024   | Гуляш из курицы              |  | 100   | 18,1  | 6,4   | 3,60  | 255,30 |
| 911,02 | Орзотто с овощами            |  | 150   | 3,30  | 7,80  | 22,90 | 176,20 |
| 912    | Компот из свежих яблок       |  | 200   | 0,11  | 0,00  | 23,80 | 99,10  |
| 1147   | Хлеб пшеничный, ржаной       |  | 50    | 4,80  | 2,00  | 23,00 | 133,30 |
|        | Итого на обед:               |  | 700   | 30,61 | 21,20 | 85,50 | 773,90 |

|         | 2-разовое питание                                    |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|---------|------------------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
| № рец   | Завтрак                                              | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 1141,09 | Печенье детское                                      | 30    | 2,70             | 4,00  | 19,00 | 148,00 |
| 848     | Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 250   | 6,60             | 8,00  | 41,20 | 267,30 |
| 483     | Чай с лимоном                                        | 200   | 0,06             | 0,00  | 15,10 | 59,90  |
| 1147    | Хлеб пшеничный                                       | 20    | 2,14             | 1,00  | 8,70  | 54,80  |
|         | Итого завтрак:                                       | 500   | 11,50            | 13,00 | 84,00 | 530,00 |
|         | Обед:                                                |       |                  |       |       |        |
| 1015    | Суп-лапша на курином бульоне                         | 200   | 4,30             | 5,00  | 12,20 | 110,00 |
| 1024    | Гуляш из курицы                                      | 100   | 18,1             | 6,4   | 3,60  | 255,30 |
| 911,02  | Орзотто с овощами                                    | 150   | 3,30             | 7,80  | 22,90 | 176,20 |
| 912     | Компот из свежих яблок                               | 200   | 0,11             | 0,00  | 23,80 | 99,10  |
| 1147    | Хлеб пшеничный, ржаной                               | 50    | 4,80             | 2,00  | 23,00 | 133,30 |
|         | Итого на обед:                                       | 700   | 30,61            | 21,20 | 85,50 | 773,90 |



| № рец   | 7 день                    | Вторник           |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|---------|---------------------------|-------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|         |                           | Завтрак           | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 1699,05 | Фигурки рыбные            |                   | 100   | 2,30             | 10,00 | 14,00 | 153,60 |
| 990     | Рис припущенный с овощами |                   | 120   | 2,80             | 6,69  | 27,20 | 180,80 |
| 14539,3 | Чай с сахаром             |                   | 200   | 0,00             | 0,00  | 16,00 | 63,80  |
| 897     | Хлеб пшеничный            |                   | 20    | 2,14             | 1,00  | 8,70  | 54,80  |
| 707,13  | Сок пакетированный        |                   | 125   | 0,30             | 0,20  | 20,30 | 87,50  |
|         |                           | Итого на завтрак: | 565   | 7,54             | 17,89 | 86,20 | 540,50 |

| № рец   |                                 | Обед                  | Выход      | Пищевые вещества |              |               | К/кал         |
|---------|---------------------------------|-----------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|         |                                 |                       |            | Б                | Ж            | У             |               |
| 1175,07 | Рассольник домашний со сметаной |                       | 200        | 1,80             | 5,00         | 11,08         | 96,70         |
| 1699,05 | Фигурки рыбные                  |                       | 100        | 2,30             | 10,00        | 14,00         | 153,60        |
| 990     | Рис припущенный с овощами       |                       | 150        | 3,50             | 8,30         | 34,00         | 225,90        |
| 928     | Компот из смеси сухофруктов     |                       | 200        | 0,30             | 0,00         | 24,30         | 101,70        |
| 1147    | Хлеб пшеничный, ржаной          |                       | 40         | 3,30             | 1,00         | 19,40         | 100,20        |
| 707,13  | Сок пакетированный              |                       | 125        | 0,30             | 0,20         | 20,30         | 87,50         |
|         |                                 | <b>Итого на обед:</b> | <b>815</b> | <b>11,50</b>     | <b>24,50</b> | <b>123,08</b> | <b>765,60</b> |

| № рец   | 2-разовое питание                              |            | Пищевые вещества |              |               |               |
|---------|------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|         | Завтрак                                        | Выход      | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
| 14649   | Баранка                                        | 40         | 3,00             | 4,00         | 22,67         | 162,80        |
| 895     | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 260        | 14,30            | 15,60        | 32,20         | 347,20        |
| 1188    | Чай с сахаром                                  | 200        | 0,00             | 0,00         | 16,00         | 63,80         |
|         | <b>Итого на завтрак:</b>                       | <b>500</b> | <b>17,30</b>     | <b>19,60</b> | <b>70,87</b>  | <b>573,80</b> |
|         | Обед                                           |            |                  |              |               |               |
| 1175,07 | Рассольник домашний со сметаной                | 200        | 1,80             | 5,00         | 11,08         | 96,70         |
| 1699,05 | Фигурки рыбные                                 | 100        | 2,30             | 10,00        | 14,00         | 153,60        |
| 990     | Рис припущенный с овощами                      | 150        | 3,50             | 8,30         | 34,00         | 225,90        |
| 928     | Компот из смеси сухофруктов                    | 200        | 0,30             | 0,00         | 24,30         | 101,70        |
| 1147    | Хлеб пшеничный, ржаной                         | 40         | 3,30             | 1,00         | 19,40         | 100,20        |
| 707,13  | Сок пакетированный                             | 125        | 0,30             | 0,20         | 20,30         | 87,50         |
|         | <b>Итого на обед:</b>                          | <b>815</b> | <b>11,50</b>     | <b>24,50</b> | <b>123,08</b> | <b>765,60</b> |



| № рец   | 8 день                                                   | Среда |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|---------|----------------------------------------------------------|-------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|         | Завтрак                                                  |       | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 850     | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным |       | 200   | 6,70             | 9,00  | 28,70 | 221,40 |
| 1066,01 | Сырники                                                  |       | 60    | 4,20             | 4,00  | 9,15  | 90,40  |
| 902     | Молоко сгущёное                                          |       | 20    | 1,50             | 1,70  | 10,80 | 64,20  |
| 686     | Чай с лимоном                                            |       | 200   | 0,06             | 0,00  | 15,10 | 59,90  |
| 897     | Хлеб пшеничный                                           |       | 20    | 2,14             | 1,00  | 8,70  | 54,80  |
|         | Итого на завтрак:                                        |       | 500   | 15               | 15,70 | 72,45 | 490,70 |

| № рец   |                                              |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|---------|----------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|         | Обед                                         | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 1021,22 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной       | 200   | 1,50             | 5     | 10,9  | 99,5   |
| 1034,01 | Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом | 110   | 7,00             | 20,00 | 11,20 | 241,70 |
| 995     | Пюре картофельное                            | 150   | 3,20             | 7,00  | 22,00 | 147,00 |
| 1188    | Чай с сахаром                                | 200   | 0,00             | 0,00  | 16,00 | 63,80  |
| 1147    | Хлеб пшеничный, ржаной                       | 40    | 3,30             | 1,00  | 19,40 | 100,20 |
|         | Итого на обед:                               | 700   | 15,00            | 33,00 | 79,50 | 652,20 |

| № рец   | 2-разовое питание                                        |            | Пищевые вещества |              |              |               |
|---------|----------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|         | Завтрак                                                  | Выход      | Б                | Ж            | У            | К/кал         |
| 1140    | Вафли                                                    | 20         | 1,40             | 1,30         | 7,40         | 54,70         |
| 850     | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 260        | 9,30             | 10,00        | 46,50        | 315,40        |
| 686     | Чай с лимоном                                            | 200        | 0,06             | 0,00         | 15,10        | 59,90         |
| 897     | Хлеб пшеничный                                           | 20         | 2,14             | 1,00         | 8,70         | 54,80         |
|         | <b>Итого на завтрак:</b>                                 | <b>500</b> | <b>12,90</b>     | <b>12,30</b> | <b>77,70</b> | <b>484,80</b> |
|         | Обед:                                                    |            |                  |              |              |               |
| 1021,22 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной                   | 200        | 1,50             | 5            | 10,9         | 99,5          |
| 1034,01 | Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом             | 110        | 7,00             | 20,00        | 11,20        | 241,70        |
| 995     | Пюре картофельное                                        | 150        | 3,20             | 7,00         | 22,00        | 147,00        |
| 1188    | Чай с сахаром                                            | 200        | 0,00             | 0,00         | 16,00        | 63,80         |
| 1147    | Хлеб пшеничный, ржаной                                   | 40         | 3,30             | 1,00         | 19,40        | 100,20        |
|         | <b>Итого на обед:</b>                                    | <b>700</b> | <b>15</b>        | <b>33,00</b> | <b>79,50</b> | <b>652,20</b> |



| № рец | 9 день | Четверг                                           |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|-------|--------|---------------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|       |        | Завтрак                                           | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 1013  |        | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 200   | 6,00             | 7,00  | 25,20 | 238,00 |
| 450,3 |        | Булочка с изюмом                                  | 75    | 5,9              | 7     | 41,60 | 192,80 |
| 854   |        | Чай с молоком                                     | 200   | 1,30             | 1,00  | 16,00 | 88,10  |
| 897   |        | Хлеб пшеничный                                    | 20    | 2,14             | 1,00  | 8,70  | 54,80  |
|       |        | Итого на завтрак:                                 | 495   | 15,34            | 16,00 | 91,50 | 573,70 |

|        | Обед                        |  |            |              |              |              |               |
|--------|-----------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 139    | Суп картофельный с бобовыми |  | 200        | 4,70         | 4,00         | 17,20        | 133,30        |
| 907,15 | Паста с соусом "Болоньезе"  |  | 250        | 10,20        | 10,20        | 20,70        | 200,00        |
| 1899   | Напиток Каркаде             |  | 200        | 0,50         | 0,00         | 3,60         | 15,00         |
| 1147   | Хлеб пшеничный, ржаной      |  | 50         | 3,30         | 1,00         | 19,40        | 100,20        |
|        | <b>Итого обед:</b>          |  | <b>700</b> | <b>18,70</b> | <b>15,20</b> | <b>60,90</b> | <b>448,50</b> |

|        | 2-разовое питание                                 |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
| № рец  | Завтрак                                           | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 1046   | Бутерброд с повидлом                              | 50    | 10,00            | 13,00 | 43,20 | 332,10 |
| 1013   | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 250   | 1,50             | 2,00  | 26,50 | 252,10 |
| 854    | Чай с молоком                                     | 200   | 1,30             | 1,00  | 16,00 | 88,10  |
|        | Итого на завтрак:                                 | 500   | 12,80            | 16,00 | 85,70 | 672,30 |
|        | Обед                                              |       |                  |       |       |        |
| 139    | Суп картофельный с бобовыми                       | 200   | 4,70             | 4,00  | 17,20 | 133,30 |
| 907,15 | Паста с соусом "Болоньезе"                        | 250   | 10,20            | 10,20 | 20,70 | 200,00 |
| 1899   | Напиток Каркаде                                   | 200   | 0,50             | 0,00  | 3,60  | 15,00  |
| 1147   | Хлеб пшеничный, ржаной                            | 50    | 3,30             | 1,00  | 19,40 | 100,20 |
|        | Итого обед:                                       | 700   | 18,70            | 15,20 | 60,90 | 448,50 |



| № рец   | 10 день | Пятница                    |       | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|---------|---------|----------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|         |         |                            |       | Выход            | Б     | Ж     |        |
|         |         | Завтрак                    | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 14666   |         | Паприкаш из свинины        | 100   | 10,30            | 18,9  | 3,5   | 226,1  |
| 998     |         | Каша гречневая рассыпчатая | 130   | 8,00             | 5,16  | 42,10 | 246,70 |
| 854,01  |         | Чай с шиповником           | 200   | 0,00             | 0,00  | 11,20 | 60,00  |
| 897     |         | Хлеб пшеничный             | 30    | 2,10             | 1,00  | 10,70 | 56,80  |
| 1141,09 |         | Печенье детское            | 40    | 3,00             | 4,00  | 22,60 | 162,80 |
|         |         | Итого на завтрак:          | 500   | 23,40            | 29,06 | 90,10 | 752,40 |

| № рец        |                                                       | Выход | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|--------------|-------------------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|              |                                                       |       | Б                | Ж     | У     |        |
| 124,17       | Обед<br>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200   | 1,50             | 5,00  | 7,30  | 106,00 |
| 14666        | Паприкаш из свинины                                   | 100   | 10,30            | 18,9  | 3,5   | 226,1  |
| 998          | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150   | 9,30             | 5,90  | 48,60 | 284,60 |
| 854,01       | Чай с шиповником                                      | 200   | 0,00             | 0,00  | 11,20 | 60,00  |
| 897,<br>1147 | Хлеб пшеничный, ржаной                                | 50    | 3,30             | 1,00  | 19,40 | 100,20 |
|              | Итого на обед:                                        | 700   | 24,40            | 30,80 | 90,00 | 776,90 |

| № рец        | 2-разовое питание                               | Выход | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|--------------|-------------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|              | Завтрак                                         |       | Б                | Ж     | У     |        |
| 1141,08      | Печенье детское                                 | 30    | 3,00             | 4,00  | 29,70 | 162,80 |
| 235,05       | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 250   | 8,95             | 9,00  | 31,68 | 195,60 |
| 1188         | Чай с сахаром                                   | 200   | 0,00             | 0,00  | 15,90 | 63,80  |
| 897          | Хлеб пшеничный                                  | 20    | 2,10             | 1,00  | 10,70 | 56,80  |
|              | Итого на завтрак:                               | 500   | 14,05            | 14,00 | 87,98 | 479,00 |
|              | Обед:                                           |       |                  |       |       |        |
| 124,17       | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 200   | 1,50             | 5,00  | 7,30  | 106,00 |
| 14666        | Паприкаш из свинины                             | 100   | 10,30            | 18,9  | 3,5   | 226,1  |
| 998          | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150   | 9,30             | 5,90  | 48,60 | 284,60 |
| 854,01       | Чай с шиповником                                | 200   | 0,00             | 0,00  | 11,20 | 60,00  |
| 897,<br>1147 | Хлеб пшеничный, ржаной                          | 50    | 3,30             | 1,00  | 19,40 | 100,20 |
|              | Итого на обед:                                  | 700   | 24,40            | 30,80 | 90,00 | 776,90 |