СОГЛАСОВАНО
Директор ГАОУ ПО
«Многопрофильная гимназия №13»
_____ **Г.В. Ганьженский**
«_____» _____ 2026

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Новация»
_____ **А.С. Пуртов**
«_____» _____ 2026 г

Примерное двухнедельное меню для организации горячего питания учащихся возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период с 05.11.2026 года

в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.4282-26
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

ПЕНЗА – 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	**Каша пшеничная вязкая**	**160**	**6,98**	**10,29**	**29,7**	**239,2**	**258**
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
	Пшено	40/40	4,6	1,32	26,6	136,8	
	Вода	41,6/41,6	0	0	0	0	
	Молоко	83,2/83,2	2,41	2,66	3,91	49,92	
	Яйца вареные	**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**300**
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Кофейный напиток с молоком	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**	**501**
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	**40**	**1,6**	**16,7**	**10**	**197**	**93**
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Сок фруктовый	**200**	**0,6**	**0,2**	**0,2**	**136**	**518**
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**660**	**18,8**	**34,73**	**62,78**	**749**	
ОБЕД	**Салат из моркови и яблок**	**60**	**0,54**	**6,12**	**4,32**	**74,4**	**9**
	Яблоки	25,8/18	0,07	0,07	1,76	8,46	
	Морковь	45,6/36,6	0,48	0,04	2,53	12,81	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп-лапша домашняя	**250**	**5,16**	**5,83**	**13,91**	**126,48**	**156**
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Птица отварная	**10**	**2,36**	**1,63**	**0,06**	**24,29**	**404**
	Курица, 1 категории	16/14,29	2,6	2,63	0	34	
	Морковь	0,43/0,29	0	0	0,02	0,1	
	Петрушка	0,43/0,43	0,02	0	0,03	0,21	
	Плов из отварной птицы	**200**	**15,24**	**15,14**	**36,1**	**341,9**	**406**
	Курица, 1 категории	197,14/125,7	22,88	23,13	0	299,21	
	Лук репчатый	20,96/10,48	0,15	0,02	0,86	4,3	
	Крупа рисовая	46,66/46,66	3,27	0,47	34,53	155,38	
	Морковь	13,34/10,48	0,14	0,01	0,72	3,67	
	Масло растительное	10,48/10,48	0	10,47	0	94,22	
	Бульон куриный	99,04/99,04	0,99	0	0	2,97	
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0**	**27**	**110**	**508**
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,52**	**0,16**	**9,84**	**47**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	20/20	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**780**	**27,96**	**29,36**	**104,59**	**793,67**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1440**	**46,76**	**64,09**	**167,37**	**1542,67**	

День 2							
ЗАВТРАК	**Каша манная молочная жидкая**	**170**	**5,27**	**6,34**	**26,23**	**183,09**	**262**
	Крупа манная	26,18/26,18	2,7	0,26	18,48	87,18	
	Масло сливочное	4,25/4,25	0,06	2,61	0,07	24,06	
	Сахарный песок	4,25/4,25	0	0	4,24	16,11	
	Вода	59,5/59,5	0	0	0	0	
	Молоко	90,1/90,1	2,61	2,88	4,23	54,06	
	Запеканка из творога	**100**	**16**	**16,8**	**15,93**	**283,33**	**313**
	Сухари	3,47/3,47	0,56	0,03	2,43	11,64	
	Творог	94/93	15,53	8,37	1,86	144,43	
	Крупа манная	6,47/6,47	0,67	0,06	4,57	21,55	
	Масло сливочное	3,47/3,47	0,05	2,13	0,06	19,64	
	Сахарный песок	6,47/6,47	0	0	6,46	24,52	
	Сметана	3,47/3,47	0,09	0,35	0,14	4,13	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко сгущенное	**20**	**1,44**	**1,7**	**11,1**	**65,6**	**481**
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20/20	1,44	1,7	11,1	65,6	
	Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**494**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Батон нарезной	**40**	**3**	**1,16**	**20,56**	**104,8**	**111**
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**27,13**	**26,24**	**95,7**	**732,62**	
ОБЕД	**Салат из квашеной капусты с луком**	**60**	**0,96**	**6,06**	**1,8**	**65,4**	**48**
	Капуста белокочанная, квашеная	69,6/48,6	0,87	0,05	1,46	11,18	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	**250**	**2,3**	**4,25**	**15,13**	**108**	**144**
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0	0	6,5	
	Котлеты рыбные любительские	**90**	**10,98**	**3,24**	**5,58**	**95,4**	**346**
	Треска	96,3/60,3	9,65	0,36	0	41,61	
	Лук репчатый	9/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Масло сливочное	2,7/2,7	0,04	1,66	0,05	15,28	
	Морковь	23,4/18	0,23	0,02	1,24	6,3	
	Яйцо	10,8/10,8	1,37	1,24	0,08	16,96	
	Молоко	9/9	0,26	0,29	0,42	5,4	
	Хлеб пшеничный	7,2/7,2	0,57	0,07	3,48	15,38	
	Картофельное пюре	**160**	**3,36**	**7,04**	**17,44**	**147,2**	**429**
	Картофель	180,8/134,4	2,69	0,54	21,91	103,49	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Молоко	25,6/24	0,7	0,77	1,13	14,4	
	Компот из яблок с лимонами	**200**	**0,3**	**0,2**	**25,1**	**103**	**509**
	Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,52**	**0,16**	**9,84**	**47**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	20/20	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**820**	**22,06**	**21,43**	**88,25**	**635,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1370**	**49,19**	**47,67**	**183,95**	**1368,22**	

День 3							
	Макаронные изделия отварные с сыром	**180**	**17,03**	**18,5**	**75,49**	**536**	**295**
	Сыр твердый	19,8/18	4,68	4,77	0,63	64,01	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	
	Вода	321,3/321,3	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,68/2,68	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	53,55/53,55	6,05	1,12	37,27	183,14	
	Масло сливочное	7,09/7,09	0,09	4,36	0,12	40,12	
	Вода	321,3/321,3	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,68/2,68	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	53,55/53,55	6,05	1,12	37,27	183,14	
	Масло сливочное	7,09/7,09	0,09	4,36	0,12	40,12	
ЗАВТРАК	**Чай с сахаром, вареньем, медом**	**200**	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**493**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	**40**	**1,6**	**16,7**	**10**	**197**	**93**
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**112**
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**640**	**20,85**	**36,24**	**126,77**	**921,8**	
	Салат из свеклы отварной	**60**	**0,9**	**3,3**	**5,04**	**53,4**	**50**
	Свекла	72,6/57	0,86	0,06	5,02	23,94	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Суп картофельный с рыбой	**250**	**9,85**	**4,82**	**15,15**	**143,5**	**150**
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Минтай	76,25/53,75	8,55	0,48	0	38,7	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон рыбный	175/175	54,78	11,02	18,9	432,08	
	Курица в соусе томатном	**90**	**10,2**	**10,12**	**3,08**	**144**	**405**
	Курица, 1 категории	156/99	18,02	18,22	0	235,62	
	Томат-пюре	6,98/6,98	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6,98/5,62	0,08	0,01	0,46	2,31	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Чеснок	0,68/0,68	0,04	0	0,2	1,01	
ОБЕД	Морковь	6,98/5,62	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Сметана	3,75/3,75	0,1	0,38	0,15	4,47	
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,98	4,75	
	Вода	34,5/34,5	0	0	0	0	
	Каша гречневая рассыпчатая	**160**	**9,12**	**8,37**	**39,55**	**269,92**	**237**
	Крупа гречневая	73,6/73,6	9,27	2,43	41,8	226,69	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Вода	108,8/108,8	0	0	0	0	
	Напиток из шиповника	**200**	**0,7**	**0,3**	**22,8**	**97**	**519**
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	230/230	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,52**	**0,16**	**9,84**	**47**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	20/20	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**820**	**34,93**	**27,55**	**108,82**	**824,42**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1460**	**55,78**	**63,79**	**235,59**	**1746,22**	

День 4							
ЗАВТРАК	**Каша "Дружба"**	**180**	**4,73**	**10,49**	**22,55**	**203,58**	**260**
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	
	Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	4,49	17,06	
	Пшено	9,9/9,9	1,14	0,33	6,58	33,86	
	Крупа рисовая	13,5/13,5	0,94	0,14	9,99	44,96	
	Вода	63/63	0	0	0	0	
	Молоко	91,8/91,8	2,66	2,94	4,31	55,08	
	Омлет натуральный	**120**	**10,34**	**16,06**	**2,77**	**195,7**	**301**
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
	Яйцо	73,85/73,85	9,38	8,49	0,52	115,94	
	Молоко	46,15/46,15	1,34	1,48	2,17	27,69	
	Кофейный напиток с молоком	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**	**501**
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	**40**	**1,6**	**16,7**	**10**	**197**	**93**
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**21,19**	**46,19**	**57,9**	**710,08**	
ОБЕД	**Салат из квашеной капусты с луком**	**60**	**0,96**	**6,06**	**1,8**	**65,4**	**48**
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Капуста белокочанная, квашеная	69,6/48,6	0,87	0,05	1,46	11,18	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Борщ с капустой и картофелем	**250**	**1,83**	**5**	**10,65**	**95**	**128**
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	**10**	**0,26**	**1,5**	**0,36**	**16,2**	**479**
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Жаркое по-домашнему	**200**	**23,64**	**21,1**	**15,1**	**344,54**	**369**
	Картофель	138,18/103,6	2,07	0,41	16,89	79,8	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	137,28/100,9	20,38	6,46	0	139,65	
	Томат-пюре	6,36/6,36	0	0	0	0	
	Лук репчатый	15,9/13,64	0,19	0,03	1,12	5,59	
	Масло сливочное	6,36/6,36	0,08	3,91	0,11	36	
	Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**494**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,52**	**0,16**	**9,84**	**47**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	20/20	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**780**	**30,95**	**34,3**	**66,31**	**698,74**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1340**	**52,14**	**80,49**	**124,21**	**1408,82**	

День 5							
ЗАВТРАК	**Каша гречневая вязкая**	**200**	**9,16**	**12,88**	**32,6**	**283**	**248**
	Крупа гречневая	50/50	6,3	1,65	28,4	154	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**494**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	**45**	**6,7**	**9,5**	**9,9**	**153**	**90**
	Сыр "Советский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**112**
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**665**	**18,08**	**23,42**	**83,98**	**625,8**	
ОБЕД	**Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком**	**60**	**1,08**	**3,72**	**5,34**	**59,4**	**75**
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Картофель	40,86/29,4	0,59	0,12	4,79	22,64	
	Горошек зеленый консервированный	15,72/10,2	2,35	0,12	5,44	30,88	
	Огурцы соленые	18/14,4	0,12	0,01	0,24	1,87	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	**1,75**	**4,98**	**7,77**	**8,25**	**142**
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	**10**	**0,26**	**1,5**	**0,36**	**16,2**	**479**
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	**90**	**13,5**	**9,64**	**8,36**	**169,71**	**412**
	Курица, 1 категории	186,43/66,86	12,17	12,3	0	159,13	
	Молоко	23,14/23,14	0,67	0,74	1,09	13,88	
	Хлеб пшеничный	16,71/16,71	1,32	0,17	8,07	35,7	
	Макаронные изделия отварные	**160**	**6,03**	**0,72**	**30,98**	**154,56**	**291**
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Макаронные изделия	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
	Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0	0	0	0	
	Вода	326,4/326,4	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0**	**27**	**110**	**508**
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,52**	**0,16**	**9,84**	**47**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	20/20	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**830**	**27,28**	**21,2**	**103,01**	**634,72**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1495**	**45,36**	**44,62**	**186,99**	**1260,52**	

День 6							
ЗАВТРАК	**Каша пшеничная вязкая**	**160**	**6,98**	**10,29**	**29,7**	**239,2**	**258**
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
	Пшено	40/40	4,6	1,32	26,6	136,8	
	Вода	41,6/41,6	0	0	0	0	
	Молоко	83,2/83,2	2,41	2,66	3,91	49,92	
	Яйца вареные	**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**300**
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Кофейный напиток с молоком	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**	**501**
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	**40**	**1,6**	**16,7**	**10**	**197**	**93**
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Сок фруктовый	**200**	**0,6**	**0,2**	**0,2**	**136**	**518**
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**660**	**18,8**	**34,73**	**62,78**	**749**	
ОБЕД	**Салат из моркови и яблок**	**60**	**0,54**	**6,12**	**4,32**	**74,4**	**9**
	Яблоки	25,8/18	0,07	0,07	1,76	8,46	
	Морковь	45,6/36,6	0,48	0,04	2,53	12,81	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп-лапша домашняя	**250**	**5,16**	**5,83**	**13,91**	**126,48**	**156**
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Птица отварная	**10**	**2,36**	**1,63**	**0,06**	**24,29**	**404**
	Курица, 1 категории	16/14,29	2,6	2,63	0	34	
	Морковь	0,43/0,29	0	0	0,02	0,1	
	Петрушка	0,43/0,43	0,02	0	0,03	0,21	
	Курица в соусе томатном	**90**	**10,2**	**10,12**	**3,08**	**144**	**405**
	Курица, 1 категории	156/99	18,02	18,22	0	235,62	
	Томат-пюре	6,98/6,98	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6,98/5,62	0,08	0,01	0,46	2,31	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Чеснок	0,68/0,68	0,04	0	0,2	1,01	
	Морковь	6,98/5,62	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Сметана	3,75/3,75	0,1	0,38	0,15	4,47	
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,98	4,75	
	Вода	34,5/34,5	0	0	0	0	
	Рис отварной	**160**	**3,94**	**6,48**	**36,06**	**218,24**	**414**
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Соль пищевая йодированная	2,3/2,3	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	57,6/57,6	4,03	0,58	42,62	191,81	
	Вода	345,6/345,6	0	0	0	0	
	Напиток из шиповника	**200**	**0,7**	**0,3**	**22,8**	**97**	**519**
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	230/230	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,52**	**0,16**	**9,84**	**47**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	20/20	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**830**	**27,06**	**31,12**	**103,43**	**801,01**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1490**	**45,86**	**65,85**	**166,21**	**1550,01**	

День 7							
	Каша "Дружба"	**170**	**4,47**	**9,91**	**21,3**	**192,27**	**260**
	Масло сливочное	8,5/8,5	0,11	5,23	0,14	48,11	
	Сахарный песок	4,25/4,25	0	0	4,24	16,11	
	Пшено	9,35/9,35	1,08	0,31	6,22	31,98	
	Крупа рисовая	12,75/12,75	0,89	0,13	9,44	42,46	
	Вода	59,5/59,5	0	0	0	0	
	Молоко	86,7/86,7	2,51	2,77	4,07	52,02	
	Запеканка из творога	**100**	**16**	**16,8**	**15,93**	**283,33**	**313**
	Сухари	3,47/3,47	0,56	0,03	2,43	11,64	
	Творог	94/93	15,53	8,37	1,86	144,43	
	Крупа манная	6,47/6,47	0,67	0,06	4,57	21,55	
	Масло сливочное	3,47/3,47	0,05	2,13	0,06	19,64	
	Сахарный песок	6,47/6,47	0	0	6,46	24,52	
	Сметана	3,47/3,47	0,09	0,35	0,14	4,13	
ЗАВТРАК	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко сгущенное	**20**	**1,44**	**1,7**	**11,1**	**65,6**	**481**
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20/20	1,44	1,7	11,1	65,6	
	Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**494**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Батон нарезной	**40**	**3**	**1,16**	**20,56**	**104,8**	**111**
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**26,33**	**29,81**	**90,77**	**741,8**	
	Винегрет овощной	**60**	**0,78**	**6,48**	**4,08**	**78**	**76**
	Свекла	11,4/9	0,14	0,01	0,79	3,78	
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Огурец соленый	22,8/18	0,14	0,02	0,31	2,34	
	Картофель	17,64/13,2	0,26	0,05	2,15	10,16	
	Морковь	7,8/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Рассольник ленинградский	**250**	**2,05**	**5,25**	**16,25**	**121,25**	**134**
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Крупа овсяная	1,65/1,65	0,2	0,1	0,98	5,64	
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Огурцы соленые	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	
	Крупа пшеничная	1,65/1,65	0,21	0,02	1,16	5,36	
	Крупа рисовая	1,65/1,65	0,12	0,02	1,22	5,49	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	**10**	**0,26**	**1,5**	**0,36**	**16,2**	**479**
ОБЕД	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Кнели из кур с рисом	**90**	**15,56**	**15,81**	**6,69**	**221,14**	**411**
	Курица, 1 категории	198/84,86	15,44	15,61	0	201,97	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	
	Крупа рисовая	8,36/8,36	0,59	0,08	6,19	27,84	
	Вода	9,64/9,64	0	0	0	0	
	Макаронные изделия отварные	**160**	**6,03**	**0,72**	**30,98**	**154,56**	**291**
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Макаронные изделия	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
	Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0	0	0	0	
	Вода	326,4/326,4	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0**	**27**	**110**	**508**
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,52**	**0,16**	**9,84**	**47**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	20/20	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**830**	**29,34**	**30,4**	**108,56**	**817,75**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1380**	**55,67**	**60,21**	**199,33**	**1559,55**	

День 8							
ЗАВТРАК	**Каша рисовая вязкая**	**180**	**5,65**	**10,64**	**33,3**	**251,46**	**253**
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	
	Крупа рисовая	39,96/39,96	2,8	0,4	29,57	133,07	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	
	Молоко	99/99	2,87	3,17	4,65	59,4	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	**200**	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**493**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	**45**	**6,7**	**9,5**	**9,9**	**153**	**90**
	Сыр "Советский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**112**
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**645**	**14,57**	**21,18**	**84,48**	**593,26**	
ОБЕД	**Салат из квашеной капусты с луком**	**60**	**0,96**	**6,06**	**1,8**	**65,4**	**48**
	Капуста белокочанная, квашеная	69,6/48,6	0,87	0,05	1,46	11,18	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**250**	**2,7**	**2,85**	**18,83**	**111,25**	**147**
	Картофель	100/100	2	0,4	16,3	77	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Макаронные изделия	10/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	175/175	1,75	0	0	7	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	Птица отварная	**10**	**2,36**	**1,63**	**0,06**	**24,29**	**404**
	Курица, 1 категории	16/14,29	2,6	2,63	0	34	
	Морковь	0,43/0,29	0	0	0,02	0,1	
	Петрушка	0,43/0,43	0,02	0	0,03	0,21	
	Рагу из птицы	**200**	**15,78**	**16,46**	**18,18**	**283,42**	**407**
	Картофель	122,28/91,42	1,83	0,37	14,9	70,39	
	Курица, 1 категории	92,58/82,28	14,97	15,14	0	195,83	
	Томат-пюре	6,86/6,86	0	0	0	0	
	Лук репчатый	13,72/11,42	0,16	0,02	0,94	4,68	
	Морковь	24/19,42	0,25	0,02	1,34	6,8	
	Мука пшеничная	1,14/1,14	0,12	0,01	0,79	3,81	
	Масло растительное	2,28/2,28	0	2,28	0	20,5	
	Масло растительное	4,58/4,58	0	4,58	0	41,17	
	Компот из яблок с лимонами	**200**	**0,3**	**0,2**	**25,1**	**103**	**509**
	Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,52**	**0,16**	**9,84**	**47**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	20/20	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**780**	**26,26**	**27,84**	**87,17**	**703,96**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1425**	**40,83**	**49,02**	**171,65**	**1297,22**	

День 9							
ЗАВТРАК	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**180**	**5,13**	**4,73**	**17,08**	**131,4**	**165**
	Макароны из муки в/с	3,6/3,6	0,4	0,05	2,54	12,17	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	3,6/3,6	0,41	0,08	2,51	12,31	
	Вермишель	3,6/3,6	0,37	0,04	0,07	12,13	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	
	Сахарный песок	1,44/1,44	0	0	1,44	5,46	
	Лапша	3,6/3,6	0,37	0,04	0,07	12,13	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	126/126	3,65	4,03	5,92	75,6	
	Омлет натуральный	**120**	**10,34**	**16,06**	**2,77**	**195,7**	**301**
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
	Яйцо	73,85/73,85	9,38	8,49	0,52	115,94	
	Молоко	46,15/46,15	1,34	1,48	2,17	27,69	
	Кофейный напиток с молоком	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**	**501**
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	**40**	**1,6**	**16,7**	**10**	**197**	**93**
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**21,59**	**40,43**	**52,43**	**637,9**	
ОБЕД	**Салат из свеклы отварной**	**60**	**0,9**	**3,3**	**5,04**	**53,4**	**50**
	Свекла	72,6/57	0,86	0,06	5,02	23,94	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	**1,75**	**4,98**	**7,77**	**8,25**	**142**
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	**10**	**0,26**	**1,5**	**0,36**	**16,2**	**479**
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	**90**	**13,2**	**14,52**	**3,3**	**196,8**	**368**
	Говядина, лопаточная часть (заплечная)	98,4/72,6	14,08	4,79	0	99,47	
	Томат-пюре	5,4/5,4	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,4/1,8	0,03	0	0,15	0,74	
	Лук репчатый	9/7,8	0,11	0,02	0,64	3,2	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,98	
	Морковь	2,4/1,8	0,02	0	0,12	0,63	
	Морковь	10,8/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,03	
	Петрушка (корень)	1,8/1,2	0,02	0,01	0,12	0,61	
	Каша гречневая рассыпчатая	**160**	**9,12**	**8,37**	**39,55**	**269,92**	**237**
	Крупа гречневая	73,6/73,6	9,27	2,43	41,8	226,69	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Вода	108,8/108,8	0	0	0	0	
	Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**494**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,52**	**0,16**	**9,84**	**47**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	20/20	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**830**	**26,85**	**32,83**	**81,06**	**652,57**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1390**	**48,44**	**73,26**	**133,49**	**1290,47**	

День 10							
	Каша манная вязкая	**200**	**7,74**	**11,82**	**35,54**	**279,4**	**250**
	Крупа манная	44,4/44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**494**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
ЗАВТРАК	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	**45**	**6,7**	**9,5**	**9,9**	**153**	**90**
	Сыр "Советский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**112**
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**665**	**16,66**	**22,36**	**86,92**	**622,2**	
	Салат из квашеной капусты с луком	**60**	**0,96**	**6,06**	**1,8**	**65,4**	**48**
	Капуста белокочанная, квашеная	69,6/48,6	0,87	0,05	1,46	11,18	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	**250**	**2,3**	**4,25**	**15,13**	**108**	**144**
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0	0	6,5	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	**90**	**13,5**	**9,64**	**8,36**	**169,71**	**412**
	Курица, 1 категории	186,43/66,86	12,17	12,3	0	159,13	
ОБЕД	Молоко	23,14/23,14	0,67	0,74	1,09	13,88	
	Хлеб пшеничный	16,71/16,71	1,32	0,17	8,07	35,7	
	Макаронные изделия отварные	**160**	**6,03**	**0,72**	**30,98**	**154,56**	**291**
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Макаронные изделия	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
	Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0	0	0	0	
	Вода	326,4/326,4	0	0	0	0	
	Напиток из шиповника	**200**	**0,7**	**0,3**	**22,8**	**97**	**519**
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	230/230	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,52**	**0,16**	**9,84**	**47**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	20/20	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**820**	**27,65**	**21,61**	**102,27**	**711,27**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1485**	**44,31**	**43,97**	**189,19**	**1333,47**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**14275**	**484,34**	**592,97**	**1757,98**	**14357,17**	
Среднее значение за период		**1427,5**	**48,434**	**59,297**	**175,798**	**1435,717**	