Школа МАОУ "Боровинская СОШ" и филиалы

Утвердил: должность Индивидуальный предприн

# Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Боровинская О.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 (день) 6 (месяц) 2026 (год)

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 200 | 9,2 | 8,1 | 45,8 | 293 |
| | | | сладкое | Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте | 30 | 6,5 | 10,3 | 14,5 | 177 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,5 | 62 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | | | фрукты | Фрукт в ассортименте | 100 | 1,4 | 0,3 | 14 | 54 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 550 | 17,6 | 18,9 | 98,6 | 625 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,2 | 5,1 | 4,1 | 67 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с курицей | 265 | 7,7 | 5,5 | 15,5 | 142 |
| | | | 2 блюдо | Плов из свинины | 250 | 19,3 | 17,2 | 49,5 | 429 |
| | | | гарнир | | | | | | |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12,6 | 51 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 895 | 30 | 28,7 | 114,4 | 835 |
| 1 | 1 | **Итого за день:** | | | 1445 | 47,6 | 47,6 | 213 | 1460 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Суп молочный с крупой "Солнечный" | 250 | 6,6 | 6,6 | 21,8 | 198 |
| | | | бутерброд | Бутерброд с маслом с сыром | 55 | 4,3 | 9,7 | 10,7 | 147 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 4,9 | 3,2 | 15,9 | 112 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 |
| | | | фрукты | Фрукт в ассортименте | 130 | 2,3 | 0,8 | 22 | 104 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 675 | 19 | 20,8 | 86,8 | 634 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Нарезка из свежих овощей с маслом растительным | 100 | 0,9 | 5 | 3,1 | 61 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми с мясом, с гренками | 280 | 9,8 | 6,1 | 32,5 | 224 |
| | | | 2 блюдо | Вершинки рыбные | 90 | 15,7 | 7,9 | 10 | 174 |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176 |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 25,5 | 104 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 50 | 1,1 | 0,6 | 18,9 | 86 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 940 | 32,7 | 25,9 | 134,3 | 902 |
| 1 | 2 | **Итого за день:** | | | 1615 | 51,7 | 46,7 | 221,1 | 1536 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая жидкая | 200 | 6,5 | 6,8 | 32,4 | 217 |
| | | | бутерброд | Бутерброд с маслом | 45 | 2,5 | 9,9 | 14,5 | 157 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12,6 | 51 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | | | сладкое | Мучное изделие промышленного производства в ассортименте | 50 | 8,1 | 9,5 | 25 | 218 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 515 | 17,6 | 26,4 | 93,3 | 682 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Салат из огурцов с маслом | 100 | 0,9 | 5,1 | 1,2 | 54 |
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной | 265 | 6,4 | 6,6 | 16,7 | 152 |
| | | | 2 блюдо | Курица запеченная "Домашняя" | 90 | 21,6 | 12,1 | 0,6 | 198 |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 180 | 4,2 | 3,7 | 44,2 | 227 |
| | | | напиток | Сок в ассортименте | 200 | 0,5 | 0 | 34 | 138 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 915 | 35,3 | 28,4 | 129,4 | 915 |
| 1 | 3 | **Итого за день:** | | | 1430 | 52,9 | 54,8 | 222,7 | 1597 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный | 200 | 22,7 | 20,5 | 2,4 | 285 |
| | | | сладкое | Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте | 20 | 1,9 | 3,5 | 19 | 115 |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 19,9 | 113 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | | | сладкое | Йогурт промышленного производства в ассортименте | 125 | 1,7 | 4,5 | 10,5 | 89 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 565 | 29,5 | 31,2 | 60,6 | 641 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,7 | 5 | 7,3 | 81 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 блюдо | Уха рыбацкая | 280 | 10,8 | 4,9 | 12,2 | 136 |
| | | | 2 блюдо | Котлеты (из говядины и свинины) | 100 | 15,4 | 15,6 | 15,8 | 265 |
| | | | гарнир | Рис припущенный с овощами "Мозаика" | 150 | 2,5 | 2,5 | 30 | 153 |
| | | | напиток | Компот из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 27 | 112 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 930 | 33,5 | 29,2 | 132,6 | 927 |
| 1 | 4 | **Итого за день:** | | | 1495 | 63 | 60,4 | 193,2 | 1568 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 8,5 | 7,7 | 27,5 | 213 |
| | | | бутерброд | Бутерброд с маслом с сыром | 70 | 6,4 | 13,5 | 19,1 | 222 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 4,9 | 3,2 | 15,9 | 112 |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| | | | фрукты | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 510 | 20,7 | 24,9 | 77,6 | 616 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Салат из свежих помидоров с кукурузой | 100 | 2,1 | 5,1 | 9,8 | 94 |
| | | | 1 блюдо | Рассольник ленинградский с курицей со сметаной | 270 | 6,8 | 6,1 | 15,4 | 144 |
| | | | 2 блюдо | Гуляш из свинины | 100 | 15,9 | 16,1 | 1,7 | 215 |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176 |
| | | | напиток | Сок в ассортименте | 200 | 0,5 | 0 | 34 | 138 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 950 | 31,4 | 34,4 | 127,9 | 947 |
| 1 | 5 | **Итого за день:** | | | 1460 | 52,1 | 59,3 | 205,5 | 1563 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша манная жидкая | 200 | 5,1 | 7,1 | 28 | 196 |
| | | | бутерброд | Бутерброд с сыром | 45 | 6,3 | 4,1 | 14,9 | 122 |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 4,2 | 22,2 | 142 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 |
| | | | фрукты | Фрукт в ассортименте | 180 | 2,7 | 0,9 | 28,8 | 134 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 665 | 18,9 | 16,8 | 110,3 | 667 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | Нарезка из свежих овощей с маслом растительным | 100 | 0,9 | 5 | 3,1 | 61 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 265 | 7,2 | 5,7 | 21,2 | 165 |
| | | | 2 блюдо | Свинина, тушеная с картофелем | 250 | 19,5 | 22,8 | 25,6 | 386 |
| | | | гарнир | | | | | | |
| | | | напиток | Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0 | 25,5 | 103 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 116 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 935 | 30,5 | 34,9 | 124,5 | 934 |
| 2 | 1 | **Итого за день:** | | | 1600 | 49,4 | 51,7 | 234,8 | 1601 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшенная жидкая | 200 | 6,6 | 7,4 | 23,7 | 188 |
| | | | бутерброд | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 7,1 | 9,9 | 111 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,5 | 62 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 |
| | | | сладкое | Йогурт промышленного производства в ассортименте | 125 | 1,7 | 4,5 | 10,5 | 89 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 585 | 11,5 | 19,7 | 84,8 | 561 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | Салат из огурцов с маслом | 100 | 0,9 | 5,1 | 1,2 | 54 |
| | | | 1 блюдо | Суп домашний с мясом со сметаной | 265 | 6,9 | 5,2 | 11,2 | 119 |
| | | | 2 блюдо | Паста "Карбонара" с курицей | 250 | 21,9 | 17,9 | 50,9 | 452 |
| | | | гарнир | | | | | | |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 25,5 | 104 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 650 | 32,4 | 29,4 | 129,1 | 909 |
| 2 | 2 | **Итого за день:** | | | 1235 | 43,9 | 49,1 | 213,9 | 1470 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая жидкая | 200 | 6,5 | 6,8 | 32,4 | 217 |
| | | | бутерброд | Бутерброд с сыром | 45 | 6,3 | 4,1 | 14,9 | 122 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 4,9 | 3,2 | 15,9 | 112 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 505 | 19 | 14,8 | 88,4 | 562 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,2 | 5,1 | 4,1 | 67 |
| | | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной | 265 | 6,1 | 6,7 | 7,8 | 116 |
| | | | 2 блюдо | Котлета рыбная "Белоснежка", запеченная | 90 | 15,2 | 13,7 | 10 | 224 |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176 |
| | | | напиток | Сок в ассортименте | 200 | 0,5 | 0 | 34 | 138 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 116 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 955 | 29,5 | 32,8 | 131,7 | 940 |
| 2 | 3 | **Итого за день:** | | | 1460 | 48,5 | 47,6 | 220,1 | 1502 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный | 180 | 22,7 | 20,5 | 2,4 | 285 |
| | | | закуска | Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 70 | 2,3 | 0,2 | 4,9 | 31 |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 19,9 | 113 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 |
| | | | сладкое | Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте | 30 | 6,5 | 10,3 | 14,5 | 177 |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 520 | 35,2 | 34 | 58,1 | 679 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Салат из капусты белокочанной с морковью | 100 | 1,1 | 4,9 | 3,3 | 62 |
| | | | 1 блюдо | Суп сырный с курицей | 265 | 8,2 | 8,1 | 23,7 | 201 |
| | | | 2 блюдо | Курица, в соусе с томатом | 100 | 12,1 | 13,6 | 1,8 | 178 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | гарнир | Каша гречневая вязкая отварная | 150 | 4,3 | 5,1 | 24,3 | 160 |
| | | | напиток | Компот из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 27 | 112 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 116 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 935 | 29,2 | 33,1 | 129,2 | 932 |
| 2 | 4 | **Итого за день:** | | | 1455 | 64,4 | 67,1 | 187,3 | 1611 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшеничная жидкая | 200 | 8,5 | 8,4 | 27,3 | 219 |
| | | | бутерброд | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 7,1 | 9,9 | 111 |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 4,2 | 22,2 | 142 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 |
| | | | фрукты | Фрукт в ассортименте | 130 | 2,7 | 0,9 | 28,8 | 134 |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 570 | 17,8 | 21,1 | 104,6 | 679 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | Салат из огурцов с маслом | 100 | 0,9 | 5,1 | 1,2 | 54 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с крупой рисовой с курицей | 265 | 7,9 | 5,8 | 14,5 | 142 |
| | | | 2 блюдо | Котлеты (из говядины и свинины) | 100 | 15,4 | 15,6 | 15,8 | 265 |
| | | | гарнир | Капуста тушеная | 150 | 4,6 | 4,9 | 14 | 119 |
| | | | напиток | Сок в ассортименте | 200 | 0,5 | 0 | 34 | 138 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 116 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 935 | 31,9 | 32,8 | 128,6 | 937 |
| 2 | 5 | **Итого за день:** | | | 1505 | 49,7 | 53,9 | 233,2 | 1616 |
| 3 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Вермишель в молоке | 250 | 8,1 | 9,2 | 25,8 | 227 |
| | | | бутерброд | Бутерброд с маслом с сыром | 55 | 4,3 | 9,7 | 10,7 | 147 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 4,9 | 3,2 | 15,9 | 112 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | | | фрукты | Фрукт в ассортименте | 180 | 2,7 | 0,9 | 28,8 | 134 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 705 | 20,4 | 23,2 | 90 | 659 |
| 3 | 1 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов с зеленым горошком | 100 | 1,2 | 5,1 | 4,5 | 69 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с рыбой | 280 | 11,2 | 4,9 | 12,9 | 141 |
| | | | 2 блюдо | Орзотто со свининой | 250 | 16,9 | 21,2 | 44 | 434 |
| | | | гарнир | | | | | | |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 25,5 | 104 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 930 | 32 | 32,4 | 127,2 | 928 |
| 3 | 1 | **Итого за день:** | | | 1635 | 52,4 | 55,6 | 217,2 | 1587 |
| 3 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша гречневая жидкая | 200 | 8,6 | 10,3 | 30,3 | 248 |
| | | | бутерброд | Бутерброд с сыром | 45 | 6,3 | 4,1 | 14,9 | 122 |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 19,9 | 113 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 |
| | | | фрукты | Фрукт в ассортименте | 130 | 2,7 | 0,9 | 28,8 | 134 |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 615 | 21,3 | 18,3 | 110,3 | 690 |
| 3 | 2 | Обед | закуска | Нарезка из свежих овощей с маслом растительным | 100 | 0,9 | 5 | 3,1 | 61 |
| | | | 1 блюдо | Свекольник с курицей, со сметаной | 270 | 7,8 | 6,7 | 21 | 176 |
| | | | 2 блюдо | Биточки (из говядины и свинины) | 100 | 15,4 | 15,6 | 15,8 | 265 |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176 |
| | | | напиток | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 16,6 | 67 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 930 | 29,9 | 34,1 | 115,9 | 891 |
| 3 | 2 | **Итого за день:** | | | 1545 | 51,2 | 52,4 | 226,2 | 1581 |
| 3 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша 3 злака жидкая | 200 | 6,9 | 9,6 | 27 | 222 |
| | | | бутерброд | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 7,1 | 9,9 | 111 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,5 | 62 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 |
| | | | сладкое | Йогурт промышленного производства в ассортименте | 125 | 1,7 | 4,5 | 10,5 | 89 |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 565 | 11,4 | 21,7 | 79,3 | 557 |
| 3 | 3 | Обед | закуска | Салат из свежих помидоров с кукурузой | 100 | 2,1 | 5,1 | 9,8 | 94 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 блюдо | Суп из овощей с фасолью с мясом | 260 | 8,7 | 5,5 | 15,5 | 146 |
| | | | 2 блюдо | Котлета из свинины"Богатырская" | 100 | 17,9 | 13,4 | 14 | 248 |
| | | | гарнир | Картофель тушеный | 200 | 5,7 | 4,2 | 23 | 153 |
| | | | напиток | Компот из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 27 | 112 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 116 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 980 | 37,9 | 29,6 | 138,4 | 972 |
| 3 | 3 | **Итого за день:** | | | 1545 | 49,3 | 51,3 | 217,7 | 1529 |
| 3 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая жидкая | 200 | 6,5 | 6,8 | 32,4 | 225 |
| | | | бутерброд | Бутерброд с маслом и сыром | 65 | 6,5 | 10,1 | 14,7 | 176 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12,6 | 51 |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| | | | фрукты | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 505 | 14 | 17,4 | 74,8 | 521 |
| 3 | 4 | Обед | закуска | Салат из огурцов с маслом | 100 | 0,9 | 5,1 | 1,2 | 54 |
| | | | 1 блюдо | Солянка из мяса со сметаной | 270 | 4,2 | 5,3 | 17,5 | 135 |
| | | | 2 блюдо | Курица запеченная | 90 | 21,8 | 13,1 | 0,6 | 208 |
| | | | гарнир | Рис припущенный | 180 | 4,4 | 4,2 | 44,5 | 233 |
| | | | напиток | Сок в ассортименте | 200 | 0,5 | 0 | 34 | 138 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 940 | 34 | 28,9 | 138,1 | 948 |
| 3 | 4 | **Итого за день:** | | | 1445 | 48 | 46,3 | 212,9 | 1469 |
| 3 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша кукурузная жидкая | 200 | 7,6 | 8,4 | 29,2 | 223 |
| | | | бутерброд | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 7,1 | 9,9 | 111 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 4,9 | 3,2 | 15,9 | 112 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| | | | фрукты | Фрукт в ассортименте | 130 | 2,7 | 0,9 | 28,8 | 134 |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 620 | 18,3 | 20,3 | 107,7 | 688 |
| 3 | 5 | Обед | закуска | Салат из капусты белокочанной | 100 | 1,2 | 4,9 | 3,2 | 62 |
| | | | 1 блюдо | Суп-лапша домашняя, с курицей | 265 | 6,7 | 8,5 | 12,5 | 153 |
| | | | 2 блюдо | Рыба запеченная | 100 | 18,2 | 13,9 | 3,9 | 214 |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176 |
| | | | напиток | Компот из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 27 | 112 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 945 | 33,1 | 34,4 | 113,6 | 897 |
| 3 | 5 | **Итого за день:** | | | 1565 | 51,4 | 54,7 | 221,3 | 1585 |

| |
|---|
| иматель |
| |

| № рецептуры | Цена |
|---|---|
| №296-2013 | 16,89 |
| | 8,38 |
| №686-2004 | 4,67 |
| | 1,46 |
| №458-2006, Москва | 29,9 |
| | |
| | |
| | 61,3 |
| №22-2013 | 31,99 |
| №137 - 2004 | 25 |
| №370-2013 | 93,94 |
| | |
| №685-2004 | 2,31 |
| | 2,91 |
| | 2,6 |
| | |
| | |
| | 158,75 |
| | 220,05 |

| | |
|---|---|
| №162-1996 | 16,56 |
| №1,3-2004 | 26,76 |
| №501-2013 | 13,35 |
| | 1,46 |
| | 1,3 |
| №458-2006, Москва | 28,73 |
| | |
| | |
| | 88,16 |
| №14/1; 15/1-2011 | 24,61 |
| №144-2013 | 29,24 |
| №9/7-2011 | 55,21 |
| №520-2004 | 21,2 |
| №508-2013 | 6,3 |
| | 2,91 |
| | 3,25 |
| | |
| | |
| | 142,72 |
| | 230,88 |
| №268-2013 | 20,75 |
| №1-2004 | 12,25 |
| №685-2004 | 1,85 |

| | |
|---|---|
| | 1,46 |
| | 20,8 |
| | |
| | |
| | 57,11 |
| №14/1-2011г. | 17,28 |
| №110-2004 | 24,56 |
| №494-2004 | 37,98 |
| №516-2004 | 8,49 |
| №518-2013 | 30 |
| | 2,91 |
| | 2,6 |
| | |
| | |
| | 123,82 |
| | 180,93 |
| №340-2004 | 45,81 |
| | 5,59 |
| №495-2013 | 12,03 |
| | 1,46 |
| №698-2004 | 35 |
| | |
| | |
| | 99,89 |
| №58-2013 | 10,32 |

| | |
|---|---|
| №181-1996 | 30,76 |
| №451-2004 | 60,17 |
| №416-2013 | 18,08 |
| №638-2004 | 10,64 |
| | 2,91 |
| | 3,90 |
| | |
| | |
| | 136,78 |
| | 236,67 |
| №311-2004 | 23,57 |
| №96-2004 | 32,53 |
| №501-2013 | 13,35 |
| | 2,6 |
| | |
| | |
| | |
| | 72,05 |
| №23-2013 | 34,13 |
| №132-2004 | 26,68 |
| №152-2004 | 69,34 |
| №520-2004 | 21,2 |
| №518-2013 | 30 |
| | 2,91 |

| | |
|---|---|
| | 3,90 |
| | |
| | |
| | 188,16 |
| | 260,21 |
| №311-2004 | 24,39 |
| №3-2004 | 18,21 |
| №642-1996 | 16,85 |
| | 1,46 |
| | 1,3 |
| №458-2006, Москва | 40,95 |
| | |
| | |
| | 103,16 |
| №14/1; 15/1-2011 | 24,79 |
| №140-2004 | 22,93 |
| №54-9м-2020, 2021 | 67,15 |
| | |
| №512-2013 | 6,23 |
| | 4,37 |
| | 3,90 |
| | |
| | |
| | 129,37 |
| | 232,53 |

| | |
|---|---|
| №311-2004 | 24,23 |
| №1-2004 | 11,01 |
| №686-2004 | 4,34 |
| | 1,46 |
| | 1,3 |
| №698-2004 | 35 |
| | |
| | |
| | 77,34 |
| №14/1-2011г. | 17,28 |
| №10/2-2011 | 31,21 |
| №54-3гк-2020, 2021 | 56,25 |
| | |
| №508-2013 | 6,3 |
| | 2,91 |
| | 3,90 |
| | |
| | |
| | 117,85 |
| | 195,19 |
| №268-2013 | 20,25 |
| № 3-2004 | 18,21 |
| №501-2013 | 13,35 |
| | 2,91 |
| | 1,3 |

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | 56,02 |
| №22-2013 | 31,99 |
| № 142-2013 | 41,11 |
| № 309-2021 | 55,21 |
| №520-2004 | 21,2 |
| №518-2013 | 30 |
| | 4,37 |
| | 3,90 |
| | |
| | |
| | 187,78 |
| | 243,8 |
| №340-2004 | 45,71 |
| №101-2004 | 14,87 |
| №495-2013 | 12,03 |
| | 1,46 |
| | 1,3 |
| | 10 |
| | |
| | 85,37 |
| № 4-2013 | 12,3 |
| №12/2-2011 | 37,3 |
| №405-2013 | 39,13 |

| | |
|---|---|
| №510-2004 | 7,68 |
| №638-2004 | 10,64 |
| | 4,37 |
| | 3,90 |
| | |
| | |
| | 115,32 |
| | 200,69 |
| № 264-2013 | 24,46 |
| №1-2004 | 11,01 |
| № 642-1996 | 16,85 |
| | 1,46 |
| | 1,3 |
| №458-2006, Москва | 34,89 |
| | |
| | 89,97 |
| №14/1-2011г. | 17,28 |
| №114-2021 | 22,2 |
| №451-2004 | 57,57 |
| №423-2013 | 14,8 |
| №518-2013 | 30 |
| | 4,37 |
| | 3,9 |
| | |

| | |
|---|---|
| | |
| | 150,12 |
| | 240,09 |
| №165-2013 | 22,82 |
| №1,3-2004 | 26,76 |
| №501-2013 | 13,35 |
| | 1,46 |
| №458-2006, Москва | 38,61 |
| | |
| | |
| | 103 |
| №18-2013 | 18,3 |
| №150-2013 | 31,67 |
| №54-11м-2020,2021 | 119,7 |
| | |
| №508-2013 | 6,3 |
| | 2,91 |
| | 3,90 |
| | |
| | |
| | 182,78 |
| | 285,78 |
| №311-2004 | 24,41 |
| №3-2004 | 18,21 |
| №495-2013 | 11,89 |

| | |
|---|---|
| | 1,46 |
| | 1,3 |
| №458-2006, Москва | 34,89 |
| | |
| | 92,16 |
| №14/1;15/1-2011 | 24,61 |
| №34-2004 | 26,1 |
| №451-2004 | 64,18 |
| №520-2004 | 21,2 |
| № 507-2013 | 12,67 |
| | 2,91 |
| | 2,6 |
| | |
| | |
| | 154,27 |
| | 246,43 |
| №311-2004 | 24,06 |
| №1-2004 | 11,01 |
| №686-2004 | 9,71 |
| | 1,46 |
| | 1,3 |
| №698-2004 | 35 |
| | |
| | 82,54 |
| №23-2013 | 34,11 |

| | |
|---|---|
| №143-2013 | 33,34 |
| №55-24м-2020 | 57,9 |
| №216-2004 | 22,99 |
| №638-2004 | 10,64 |
| | 4,37 |
| | 3,90 |
| | |
| | |
| | 167,25 |
| | 249,79 |
| №268-2013 | 20,25 |
| №96-2004 | 28,25 |
| №685-2004 | 1,85 |
| | 2,6 |
| | |
| | |
| | |
| | 52,95 |
| №14/1-2011г. | 17,28 |
| №157-1996 | 37,55 |
| №450-1996 | 37,87 |
| №415-2013 | 13,22 |
| №518-2013 | 30 |
| | 2,91 |

| | |
|---|---|
| | 3,9 |
| | |
| | |
| | 142,73 |
| | 195,68 |
| №311-2004 | 24,29 |
| №1-2004 | 11,01 |
| №501-2013 | 13,35 |
| | 1,46 |
| | 2,6 |
| №458-2006, Москва | 25 |
| | |
| | 77,71 |
| №1-2013 | 15,45 |
| №128-2021 | 17,18 |
| №310-1996 | 149,32 |
| №520-2004 | 21,2 |
| №638-2004 | 10,64 |
| | 2,91 |
| | 3,90 |
| | |
| | |
| | 220,6 |
| | 298,31 |