

ТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный
предприниматель Е.Е. Пышная

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ УИОП
г. Зернограда Буличенко И.Б.

Десятидневное перспективное меню для детей 1-11 классов с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов
МБОУ СОШ УИОП г. Зернограда на 2026 учебный год.

Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.: ООО «Дом

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 12 лет и старше

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, Возрастная группа 12 лет и старше											
№ рецептур ы	Наименованиеблюда	Возрастная группа 7-11 лет					Возрастная группа 12 лет и старше				
		Масс а порци и	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг-я	Масс а порц ии	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг- я Ценнос ть (Ккал)
Завтрак											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
379(к)	Гречка отварная с морковью и луком	250	8,8	11,5	21,5	292	300	26,9	39,4	45,23	453
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	600	21,35	24,4	79,08	648,9	700	43,5	69,5	145,2	1055,8
Обед											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
602(к)	Гарнир из пшеничной крупы с овощами	250	12,3	17,83	32,14	352	300	14,76	26,75	38,57	422,4
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	26,44	24,13	118,08	815,1	880	30,4	34,15	128,2	915,4
	Всего:	1380	47,79	48,53	197,16	1464	1580	73,9	103,7	273,4	1971,2
День: Вторник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№601(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420	300	27,1	40,1	48,17	504
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	500	18,51	20,33	92,94	661	600	35,36	41,1	125,4	866
Обед											
№208(к)	Суп картофельный с вермишелью	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№590(к)	Жаркое «По-домашнему»	200	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	29,28	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	760	46,94	46,5	135,99	755,6	830	50,94	49,4	140,1	1117,5
	Всего:	1260	65,45	66,83	228,93	1416,6	1430	86,3	90,5	265,5	1983,5
День: Среда											
Неделя: Первая											
Завтрак											
391(з)	Овсяная каша с яблоком и корицей	250	6,2	6,9	33,6	203	300	20,4	35,2	40,32	346,2
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6

	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	11,75	8	87,4	489,2	700	30	35,8	118,5	753,4
Обед											
№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
78(к)	Каша пшенная	150	4,8	1,12	27,2	144	200	6,4	1,49	36,27	192
№551(з)	Котлета мясная	90	32,8	38,9	49,56	193,37	90	32,8	38,9	49,56	193,37
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	770	50,74	46,82	152,2	762,97	820	52,34	47,19	161,3	810,97
	Всего:	1370	62,49	54,82	239,6	1252,17	1520	82,34	82,99	279,8	1564,37
День: Четверг											
Неделя: Первая											
Завтрак											
90 (з)	Каша молочная рисовая	250	7,5	8	38,25	245	300	21,5	36,6	45,9	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	600	20,05	20,9	95,83	601,9	700	38,1	66,7	145,9	896,8
Обед											
№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
18(з)	Макаронные изделия с овощами	250	16,67	28,5	33,2	387	300	20	34,2	39,84	464,4
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	780	31,85	35,2	108,74	809,7	830	35,18	40,9	115,4	887,1
	Всего:	1380	51,9	56,1	204,57	1411,6	1530	73,28	107,6	261,3	1783,9
День: Пятница											
Неделя: Первая											
Завтрак											
02(к)	Плов из пшеничной крупы с морковью и луком	250	12,3	17,83	25,01	292	300	28,7	35,8	44,23	422,4
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	17,85	18,93	78,81	578,2	700	38,3	37,4	122,4	829,6
Обед											
№218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№321(з)	Овощное рагу	200	7,16	16,77	7,6	300,68	300	12,9	28,2	18	554,98
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	730	15,8	18,07	88,29	734,28	830	21,54	29,5	98,69	988,58
	Всего:	1330	33,65	37	167,1	1312,48	1530	59,84	66,9	221,1	1818,18
День: Понедельник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
416(з)	Макароны, запеченные с мясом и овощами	250	18,67	30,25	32,3	435	300	25,3	37,9	43,5	602,4
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	600	31,22	43,15	89,88	791,9	700	41,9	68	143,5	1205,2
Обед											
№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
379(к)	Гарнир из пшеничной крупы с мясом и овощами	250	10,11	15,8	33,82	396,12	300	12,13	18,96	40,58	475,34
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	780	25,29	22,5	109,36	818,82	830	27,31	25,66	116,1	898,04

Всего:		1380	56,51	65,65	199,24	1610,72	1530	69,21	93,66	259,6	2103
День: Вторник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
90 (к)	Каша молочная манная	250	7,5	8	38,25	245	300	20,31	39	45,9	303
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	12,01	8,7	102,45	571,6	700	28,87	40,2	134,5	750,6
Обед											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№492(л)	Плов мясной	200	11,44	15,86	52,96	336	300	14,71	18,78	62,88	564
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	730	25,58	22,16	138,9	799,1	880	30,35	26,18	152,5	1057
	Всего:	1330	37,59	30,86	241,35	1370,7	880	59,22	66,38	287	1807,6
День: Среда											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№381(к)	Каша гречневая «Попечески»	250	11,6	9,2	26,2	265,9	300	29,5	40,5	47,64	319,08
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	600	24,15	22,1	83,78	622,8	630	41	50,5	124,4	725,04
Обед											
№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
416(з)	Макароны, запеченные с мясом и овощами	250	18,67	30,25	36,25	502	300	22,4	36,3	43,5	602,4
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	31,81	37,05	111,69	927,6	830	35,54	43,1	118,9	1028
	Всего:	1380	55,96	59,15	195,47	1550,4	1460	76,54	93,6	243,3	1753,04
День: Четверг											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
415(з)	Макароны отварные с сыром	250	12,8	14,2	35,85	379,2	300	21,23	38,7	43,02	455,04
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	18,35	15,3	89,65	665,4	700	30,83	40,3	121,2	862,24
Обед											
№218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№321(з)	Овощное рагу	250	10,75	23,5	15	398,5	300	12,9	28,2	32,6	554,98
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	19,39	24,8	95,69	832,1	830	21,54	29,5	113,3	988,58
	Всего:	1380	38,78	49,6	191,38	1497,5	1530	43,08	59	234,5	1850,82
День: Пятница											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
Завтрак											
382(к)	Плов из пшенной крупы с мясом, морковью и луком	250	10,6	8,3	35,2	233,6	300	24,3	38,5	42,24	280,32
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
	Итого:	500	14,81	8,8	88	474,6	600	32,56	39,5	119,4	642,32

Обед											
2206(к)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,5	3,5	165	250	8,5	5,5	3,5	165
2590 (к)	Жаркое «По-домашнему»	250	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
2943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	780	54,48	51,9	115,84	760,2	830	58,48	54,8	129,7	1122,1
	Всего:	1280	69,29	60,7	203,84	1234,8	1430	91,04	94,3	249,2	1764,42

ТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышина

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ УИОП
г. Зернограда Руденко И.Б.

Десятидневное перспективное меню для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей и лицами из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из многодетных семей, детей участников специальной военной операции, детей из малоимущих семей

МБОУ СОШ УИОП г. Зернограда на 2026 учебный год
наименование рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.: ООО

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 12 лет и старше

Возрастная категория: Возрастная группа 12 лет и старше		Возрастная группа 12 лет и старше				
Рецептур	Наименованиеблюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-яЦенность(Ккал)
Завтрак						
День: Понедельник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
79(к)	Гречка отварная с морковью и луком	300	26,9	39,4	45,23	453
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	700	43,5	69,5	145,23	1055,8
День: Вторник						
Неделя: Первая						
Завтрак						
№601(к)	Плов мясной	300	27,1	40,1	48,17	504
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	600	35,36	41,1	125,37	866
День: Среда						
Неделя: Первая						
Завтрак						
391(з)	Овсяная каша с яблоком и корицей	300	20,4	35,2	40,32	346,2
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	700	30	35,8	118,52	753,4
День: Четверг						
Неделя: Первая						
Завтрак						
390 (з)	Каша молочная рисовая	300	21,5	36,6	45,9	294
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	700	38,1	66,7	145,9	896,8
День: Пятница						
Неделя: Первая						
Завтрак						
602(к)	Плов из пшеничной крупы с морковью и луком	300	28,7	35,8	44,23	422,4
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	700	38,3	37,4	122,43	829,6
День: Понедельник						
Неделя: Вторая						
Завтрак						

6(з)	Макароны, запеченные с мясом и овощами	300	25,3	37,9	43,5	602,4
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
	Кондитерское изделие	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	700	41,9	68	143,5	1205,2

День: Вторник

Неделя: Вторая

Завтрак

90 (к)	Каша молочная манная	300	20,31	39	45,9	303
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	700	28,87	40,2	134,5	750,6

День: Среда

Неделя: Вторая

Завтрак

381(к)	Каша гречневая «Полупечески»	300	29,5	40,5	47,64	319,08
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	630	41	50,5	124,4	725,04

День: Четверг

Неделя: Вторая

Завтрак

415(з)	Макароны отварные с сыром	300	21,23	38,7	43,02	455,04
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	700	30,83	40,3	121,22	862,24

День: Пятница

Неделя: Вторая

Завтрак

382(к)	Плов из пшенной крупы с мясом, морковью и луком	300	24,3	38,5	42,24	280,32
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
	Итого:	600	32,56	39,5	119,44	642,32

№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	150	3,15	6,9	12,75	122,55
№618(к)	Тефтели мясная	60	7,52	6,45	7,31	156,67	60	7,52	6,45	7,31	156,67
№79 (к)	Салат овощной	10	0,11	0,52	0,35	6,61	10	0,11	0,52	0,35	6,61
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		26,01	28,12	47,87	709,98		26,01	28,12	47,87	709,98

День: Вторник

Неделя: Первая

Обед											
№208(к)	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	4,75	8,5	83,25	250	2,5	4,75	8,5	83,25
№378(з)	Каша гречневая	150	4,5	4,78	23,2	148,5	150	4,5	4,78	23,2	148,5
№551(з)	Биточек мясной	60	9,48	11,7	3,78	158,22	60	9,48	11,7	3,78	158,22
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		20,11	21,93	68,12	542,17		20,11	21,93	68,12	542,17

День: Среда

Неделя: Первая

Обед											
№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№413(к)	Макаронные изделия отварные	150	8,64	1,03	34,52	235,50	150	8,64	1,03	34,52	235,50
№551(з)	Наггетса куриная	50	5	7,5	4	103,5	50	5	7,5	4	103,5
№79 (к)	Салат овощной	10	0,11	0,52	0,35	6,61	10	0,11	0,52	0,35	6,61
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		27,23	13,3	62,83	660,76		27,23	13,3	62,83	660,76

День: Четверг

Неделя: Первая

Обед											
№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	8,25	5,5	16,25	144	250	8,25	5,5	16,25	144
№378(з)	Каша гречневая	150	4,5	4,78	23,2	148,5	150	4,5	4,78	23,2	148,5
№574(з)	Шницель	50	24,6	20,3	15,42	333,5	50	24,6	20,3	15,42	333,5

Неделя: Вторая

Обед

№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	150	3,15	6,9	12,75	122,55
№591(к)	Гуляш мясной	40	14,57	14,22	2,52	191,8	50	14,57	14,22	2,52	191,8
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		31,2	25,37	39,23	629,50		31,2	25,37	39,23	629,50

День: Четверг

Неделя: Вторая

Обед

№218(к)	Суп-лапша	250	10,25	3,75	9	110,75	250	10,25	3,75	9	110,75
№392(з)	Рис отварной	150	4,05	1,05	34,95	155,40	150	4,05	1,05	34,95	155,40
№551 (з)	Зразы мясная	60	7,38	10,98	3,96	144,54	60	7,38	10,98	3,96	144,54
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	0,32	131,80	200	0,8	0,2	0,32	131,80
	Итого:		24,91	16,28	62,87	615,09		24,91	16,28	62,87	615,09

День: Пятница

Неделя: Вторая

Обед

№206(к)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,25	5,5	16,25	144	250	8,25	5,5	16,25	144
№413(к)	Макаронные изделия отварные	150	8,64	1,03	34,52	235,50	150	8,64	1,03	34,52	235,50
№551(з)	Биточек мясной	60	9,48	11,7	3,78	158,22	60	9,48	11,7	3,78	158,22
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:		30	18,93	87,19	689,92		30	18,93	87,19	689,92

ТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышная



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ УИОП г. Зернограда Рудиченко И.Б.



Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов
МБОУ СОШ УИОП г. Зернограда на 2026 учебный год.
Самый лучший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.: ООО

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-11 лет

Возрастная категория: Возрастная группа 7-11 лет							
№ рецептур	Наименование блюда	Возрастная группа 7-11 лет					
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность(Ккал)	
Завтрак							
День: Понедельник							
Неделя: Первая							
Завтрак							
379(к)	Гречка отварная с морковью и луком	250	8,8	11,5	21,5	292	56,72
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	15
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3	15
	Итого:	600	21,35	24,4	79,08	648,9	89,72
День: Вторник							
Неделя: Первая							
Завтрак							
№601(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420	71,72
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	15
	Итого:	500	18,51	20,33	92,94	661	89,72
День: Среда							
Неделя: Первая							
Завтрак							
391(з)	Овсяная каша с яблоком и корицей	250	6,2	6,9	33,6	203	56,72
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	15
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	15
	Итого:	600	11,75	8	87,4	489,2	89,72
День: Четверг							
Неделя: Первая							
Завтрак							
390 (з)	Каша молочная рисовая	250	7,5	8	38,25	245	56,72
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	15
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3	15
	Итого:	600	20,05	20,9	95,83	601,9	89,72
День: Пятница							
Неделя: Первая							
Завтрак							
602(к)	Плов из пшеничной крупы с морковью и луком	250	12,3	17,83	25,01	292	56,72
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	15
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	15
	Итого:	600	17,85	18,93	78,81	578,2	89,72
День: Понедельник							
Неделя: Вторая							

Завтрак						
6(з)	Макароны, запеченные с мясом и овощами	250	18,67	30,25	32,3	435
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3
	Итого:	600	31,22	43,15	89,88	791,9

56,72
15
3
15
89,72

День: Вторник

Неделя: Вторая

Завтрак						
90 (к)	Каша молочная манная	250	7,5	8	38,25	245
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	12,01	8,7	102,45	571,6

56,72
3
15
15
89,72

День: Среда

Неделя: Вторая

Завтрак						
381(к)	Каша гречневая «Попечески»	250	11,6	9,2	26,2	265,9
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3
	Итого:	600	24,15	22,1	83,78	622,8

56,72
3
15
15
89,72

День: Четверг

Неделя: Вторая

Завтрак						
15(з)	Макароны отварные с сыром	250	12,8	14,2	27,03	379,2
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	18,35	15,3	80,83	665,4

56,72
3
15
15
89,72

День: Пятница

Неделя: Вторая

Завтрак						
382(к)	Плов из пшенной крупы с мясом, морковью и луком	250	10,6	8,3	35,2	233,6
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	Итого:	500	14,81	8,8	88	474,6

71,72
15
3
89,72