СОГЛАСОВАНО

Директор

/ _____ / Колькина М.М.

9 февраля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

_____ М.В.Дудукина

9 февраля 2026 г.

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
	ЗАВТРАК										
171	**Каша гречневая расыпчатая**	150	6,3	5,4	28,6	187,5	180	7,6	6,5	34,3	225
260	**Гуляш из филе птицы**	80	14	16,14	13,45	258,54	100	17,5	20,18	16,81	323
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	30	3,20	0,50	16,80	84,80
	Выпечка в упаковке	шт	3,60	9,60	39,00	204,00					
	Печенье						40	2,8	7,2	26,8	184
	ИТОГО:	**460,00**	**27,20**	**31,66**	**112,85**	**794,84**	**550,00**	**31,20**	**34,40**	**109,71**	**876,80**
	ОБЕД										
45	**Салат из белокочанной капусты**	60	0,74	2,3	6,98	49,02	100	1,4	4,6	10,3	88
101	**Суп с пшеном и рыбными консервами**	280	7,40	3,40	20,60	143,00	280	7,40	3,40	20,60	143,00
269 / 331	**Биточки с соусом**	150	14,75	15,3	22,15	284,5	150	14,75	15,3	22,15	284,5
309	**Макаронные изделия отварные**	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
349	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	**900,00**	**32,51**	**27,21**	**131,53**	**888,83**	**970,00**	**34,26**	**30,61**	**140,94**	**966,95**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
45	**Салат из белокочанной капусты**						100	1,4	4,6	10,3	88
101	**Суп с пшеном и рыбными консервами**						280	7,40	3,40	20,60	143,00
269 / 331	**Биточки с соусом**						150	14,75	15,3	22,15	284,5
304	**Рис отварной**						180	4,52	7,33	49,68	282,78
349	**Компот из смеси сухофруктов**						200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						**970,00**	**32,23**	**31,35**	**154,07**	**1014,88**
	ПОЛДНИК										
389	**Сок фруктовый**	200	1	0	24,4	101,6					
	Пряники	100	5,6	5	76,3	362					
	ИТОГО:	**300**	**6,6**	**5**	**100,7**	**463,6**					
	День второй (вторник 1)										
	ЗАВТРАК										
	Бутерброд с сыром и маслом	35/20/5					35/25/5				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Сыр	20	6,02	7,40	0,07	90,80	25	7,52	9,25	0,09	113,50

	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50	5	0,05	4,10	0,05	37,50
174	**Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом**	160	6,00	11,20	45,00	305,00	180	7,10	13,30	69,20	362,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,00	0,00	24,40	102,00	200	1,00	0,00	24,40	102,00
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00	100	2,70	0,10	16,00	75,00
	ИТОГО:	**720,00**	**18,47**	**23,83**	**118,32**	**762,70**	**745,00**	**21,07**	**27,78**	**142,54**	**842,40**
	ОБЕД										
23	**Салат из свежих овощей**	60	0,6	3,7	4,2	52	100	1,00	6,10	6,90	87,00
88	**Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной**	280	8,35	11,1	13,2	182	295	12,2	13,6	13,2	216
294	**Котлета из птицы с маслом**	105	16,2	20	7,8	271	105	16,2	20	7,8	271
128	**Картофельное пюре**	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
360	**Кисель**	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	**855**	**32,39**	**40,32**	**107,16**	**899,6**	**940**	**37,25**	**46,18**	**113,95**	**996,06**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
23	**Салат из свежих овощей**						100	1,00	6,10	6,90	87,00
88	**Щи из свежей капусты со сметаной**						295	12,2	13,6	13,2	216
294	**Котлета из птицы с маслом**						105	16,2	20	7,8	271
309	**Макаронные изделия отварные**						180	6,43	5,90	26,48	173,52
360	**Кисель**						200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						**940**	**40,01**	**46,32**	**115,9**	**1004,82**
	ПОЛДНИК										
	Вафли	100	5,5	6,5	34,9	211					
382	**Какао с молоком**	200	4,9	5	32,5	190					
	ИТОГО:	**300**	**10,4**	**11,5**	**67,4**	**401**					
	День третий (среда 1)										
	ЗАВТРАК										
173	**Каша пшенная молочная вязкая с маслом**	160	6,5	9,3	34,5	248	180	7,3	10,5	38,8	279
223	**Запеканка из творога с сгущенным молоком**	140	21	22,3	33	423	140	21	22,3	33	423
379	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Хлеб пшеничый	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Пряники	60	3,4	3	45,8	217	60	3,4	3	45,8	217
	ИТОГО:	**590,00**	**37,68**	**37,78**	**158,44**	**1124,60**	**610,00**	**38,48**	**38,98**	**162,74**	**1155,60**
	ОБЕД										
67	**Винегрет овощной**	60	0,84	1,56	5,16	37,80	100	1,40	2,60	8,60	63,00
101 /105	**Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками**	285	9,28	6,67	27,9	182,7	285	9,28	6,67	27,9	182,7
234	**Котлета из трески с маслом**	105	13,15	14,5	11,55	228,5	105	13,15	14,5	11,55	228,5
131	**Гороховое пюре**	150	12,99	6,53	33,36	242,86	180	15,58	7,83	40,03	291,43
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	**860,00**	**40,44**	**30,00**	**122,49**	**880,86**	**930,00**	**43,59**	**32,34**	**132,60**	**954,63**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
67	**Винегрет овощной**						100	1,40	2,60	8,60	63,00
101 /105	**Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками**						285	9,28	6,67	27,9	182,7

234	**Котлета из трески с маслом**						105	13,15	14,5	11,55	228,5
139	**Капуста тушеная**						180	3,60	6,48	19,08	149,40
376	**Чай с сахаром**						200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						**930,00**	**31,61**	**30,99**	**111,65**	**812,60**
	ПОЛДНИК										
	Печенье	50	3,5	9	33,5	230					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60					
	ИТОГО:	**350,00**	**6,3**	**9,12**	**64,5**	**365**					
	День четвертый (четверг 1)										
	ЗАВТРАК										
309	**Макаронные изделия отварные**	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
208	**Кнели из кур с рисом и соусом**	100	12,78	14,51	5,91	205,32	100	12,78	14,51	5,91	205,32
377	**Чай с сахаром и лимоном**	207	0,2	0	16	65	207	0,2	0	16	65
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	35	4,00	4,90	27,20	208,00	35	4,00	4,90	27,20	208,00
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	30	3,20	0,50	16,80	84,80
	ИТОГО:	**522**	**25,64**	**25,40**	**96,37**	**758,83**	**552**	**26,73**	**26,50**	**102,46**	**797,97**
	ОБЕД										
47	**Салат из квашеной капусты**	60	0,96	3	6,6	57	100	1,6	5	110	95
82	**Борщ со сметаной и птицей**	295	8,9	12	16,4	201	305	13,4	15,4	16,4	255
304	**Рис отварной**	150	3,77	6,11	7,45	235,65	180	4,52	7,33	8,94	282,78
260	**Гуляш из говядины**	90	13,86	5,76	3,33	120,60	100	15,40	6,40	3,70	134,00
349	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	**855**	**31,65**	**27,59**	**85,12**	**830,85**	**945**	**39,08**	**34,85**	**190,38**	**983,38**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	**Салат из квашеной капусты**						100	1,6	5	110	95
82	**Борщ со сметаной и птицей**						305	13,4	15,4	16,4	255
171	**Каша гречневая рассыпчатая**						180	7,60	6,50	34,30	225,00
260	**Гуляш из говядины**						100	15,40	6,40	3,70	134,00
349	**Компот из смеси сухофруктов**						200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						**945**	**42,16**	**34,02**	**215,74**	**925,6**
	ПОЛДНИК										
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	**300**	**7**	**18**	**91,4**	**561**					
	День пятый (пятница 1)										
	ЗАВТРАК										
181	**Каша вязкая молочная манная с маслом**	160	4,5	8,5	25	195	180	5,06	9,56	28,12	219
209	**Яйцо вареное**	40	5,1	5,1	4,6	63	40	5,1	5,1	4,6	63
382	**Какао с молоком**	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничый	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8

	Творог мягкий	125	8,8	7,5	15	162,5	125	8,8	7,5	15	162,5
	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	200	0,8	0,6	10,3	94
	ИТОГО:	**755,00**	**27,30**	**27,20**	**104,20**	**789,30**	**775,00**	**27,86**	**28,26**	**107,32**	**813,30**
	ОБЕД										
75	**Икра свекольная**	60	1,38	4,08	9,24	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
102	**Суп с горохом с птицей и гренками**	310	14	11,3	23,4	253	325	15,5	12,46	25,8	280
259	**Жаркое по -домашнему**	160	16,20	7,60	19,80	210,00	200	19,60	9,20	24,00	238,00
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	**790,00**	**35,66**	**23,70**	**106,36**	**772,20**	**885,00**	**41,48**	**29,18**	**119,12**	**880,00**
	ПОЛДНИК										
	Бутерброд с сыром	35 /25									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	25	5,8	**7,4**	**0**	**91**					
	вафли	50	2,8	3,3	17,5	105,5					
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60					
	ИТОГО:	310	**11,30**	**11,73**	**50,30**	**348,90**					
	День шестой (суббота 1)										
	ЗАВТРАК										
143	**Рагу из овощей с птицей**	200	14,3	14,8	15,8	254	250	17,8	18,5	19,8	317
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Печенье	50	3,5	9	33,5	230	50	3,5	9	33,5	230
	ИТОГО:	**680,00**	**21,10**	**24,32**	**105,50**	**729,80**	**730,00**	**24,60**	**28,02**	**109,50**	**792,80**
	ОБЕД										
111	**Суп с макаронными изделиями и птицей**	275	14,6	9,2	22,7	235	300	20,2	13,5	22,7	296
269 / 331	**Биточки с соусом**	130	14,75	15,3	22,15	284,5	130	14,75	15,3	22,15	284,5
171	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	6,30	5,40	28,60	187,50	180	7,60	6,50	34,30	225,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	**815,00**	**40,73**	**30,62**	**123,17**	**920,80**	**870,00**	**47,63**	**36,02**	**128,87**	**1019,30**
	День седьмой (понедельник 2)										
	ЗАВТРАК										
291	**Плов из птицы**	200	15,40	9,00	33,13	275,00	220	16,89	9,87	36,45	302,67
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00	100	2,70	0,10	16,00	75,00
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Выпечка в потребительской упаковке	55	4,00	11,50	33,20	228,00	55	4,00	11,50	33,20	228,00
	ИТОГО:	**585,00**	**25,40**	**21,12**	**114,13**	**722,80**	**605,00**	**26,89**	**21,99**	**117,45**	**750,47**
	ОБЕД										
75	**Икра свекольная**	60	1,38	4,08	9,24	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
96	**Рассольник ленинградский с птицей**	290	8,3	6,4	20,6	179	300	9,3	7,4	22,6	195
245	**Бефстроганов из отварной говядины**	90	13,8	3,6	3,78	102,6	100	15,30	4,00	4,20	114,00

309	**Макаронные изделия отварные**	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	**850,00**	**33,12**	**20,31**	**108,60**	**745,51**	**940,00**	**37,63**	**25,53**	**123,27**	**864,85**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
75	**Икра свекольная**						100	2,30	6,80	15,40	132,00
96	**Рассольник ленинградский с птицей**						300	9,3	7,4	22,6	195
245	**Бефстроганов из отварной говядины**						100	15,30	4,00	4,20	114,00
131	**Гороховое пюре**						180	11,20	1,10	28,80	162,00
376	**Чай с сахаром**						200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						**940,00**	**42,28**	**20,04**	**115,52**	**792,00**
	ПОЛДНИК										
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					
	Пряники	100	5,6	5	76,3	362					
	ИТОГО:	**300**	**6,6**	**5**	**100,7**	**463,6**					
	День восьмой (вторник 2)										
	ЗАВТРАК										
173	**Каша молочная "Геркулес" с маслом**	160	7,70	13,50	41,30	318,00	180	8,66	15,19	46,46	357,75
210	**Омлет натуральный с маслом**	58	5,8	10,7	6,5	146	58	5,8	10,7	6,5	146
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Печенье	40	2,8	7,2	26,8	184	40	2,8	7,2	26,8	184
	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	200	0,8	0,6	10,3	94
	ИТОГО:	**688,00**	**20,40**	**32,52**	**116,70**	**886,80**	**708,00**	**21,36**	**34,21**	**121,86**	**926,55**
	ОБЕД										
23	**Салат из свежих овощей**	60	0,6	3,7	4,2	52	100	1,00	6,10	6,90	87,00
111	**Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей**	290	16,60	13,70	22,70	270,00	300	19,60	15,90	22,70	300,00
208	**Кнели из кур с рисом и соусом**	100	12,78	14,51	5,91	205,32	100	12,78	14,51	5,91	205,32
128	**Картофельное пюре**	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
349	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	**860,00**	**37,20**	**37,43**	**104,59**	**881,22**	**940,00**	**41,21**	**42,99**	**111,38**	**973,68**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
23	**Салат из свежих овощей**						100	1,00	6,10	6,90	87,00
111	**Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей**						300	19,60	15,90	22,70	300,00
208	**Кнели из кур с рисом и соусом**						100	12,78	14,51	5,91	205,32
171	**Каша гречневая рассыпчатая**						180	7,60	6,50	34,30	225,00
349	**Компот из смеси сухофруктов**						200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						**940,00**	**45,14**	**43,73**	**121,15**	**1033,92**
	ПОЛДНИК										
382	**Какао с молоком**	200	4,9	5	32,5	190					
	вафли	100	5,5	6,5	34,9	211					
	ИТОГО:	**300**	**10,4**	**11,5**	**67,4**	**401**					

	День девятый (среда 2)										
	ЗАВТРАК										
309	**Макаронные изделия отварные**	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
290/331	**Голень птицы тушенное с с соусом сметанным**	150	28,50	21,00	24,88	409,10	150	16,75	23,78	24,88	409,10
379	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,6	2,7	28,3	152	200	3,6	2,7	28,3	152
	Вафли	30	1,65	1,95	10,50	63,30	30	1,65	1,95	10,50	63,30
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	ИТОГО:	**560,00**	**42,41**	**31,64**	**110,94**	**904,91**	**590,00**	**31,75**	**35,52**	**117,03**	**944,05**
	ОБЕД										
67	**Винегрет овощной**	60	0,84	1,56	5,16	37,80	100	1,40	2,60	8,60	63,00
102	**Суп с горохом с говядиной и гренками**	295	14	11,3	23,4	253	310	18,2	14	23,8	296
268 / 331	**Биточки с соусом**	150	14,75	15,3	22,15	284,5	150	14,75	15,3	22,15	284,5
171	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	6,30	5,40	28,60	187,50	180	7,60	6,50	34,30	225,00
360	**Кисель**	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	**915**	**40,07**	**34,28**	**140,83**	**1020,1**	**930**	**46,13**	**39,12**	**150,37**	**1125,8**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
67	**Винегрет овощной**						100	1,40	2,60	8,60	63,00
102	**Суп картофельный с горохом и говядиной**						310	18,2	14	23,8	296
268	**Биточки с соусом**						150	14,75	15,3	22,15	284,5
309	**Макаронные изделия отварные**						180	6,55	6,59	36,55	234,85
360	**Кисель**						200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						**1000**	**45,08**	**39,21**	**152,62**	**1135,65**
	ПОЛДНИК										
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
	Печенье	50	**3,5**	**9**	**33,5**	**180**					
	ИТОГО:	**350,00**	**6,3**	**9,12**	**64,5**	**315**					
	День десятый (четверг 2)										
	ЗАВТРАК										
175	**Каша"Дружба"**	160	4,3	9	27	208	180	4,83	10,1	30,38	234
223	**Запеканка из творога с сгущенным молоком**	140	21	22,3	33	423	140	21	22,3	33	423
377	**Чай с сахаром и лимоном**	207	0,20	0,00	16,00	65,00	207	0,20	0,00	16,00	65,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,00	0,00	24,40	102,00	200	1,00	0,00	24,40	102,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	ИТОГО:	**767,00**	**32,50**	**45,40**	**132,10**	**1112,80**	**767,00**	**32,50**	**45,40**	**132,10**	**1112,80**
	ОБЕД										
75	**Икра свекольная**	60	1,44	4,08	6,41	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
101 /105	**Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками**	285	9,28	6,67	27,9	182,7	285	9,28	6,67	27,9	182,7
232	**Рыба,запеченная в сметанном соусе**	90	6,3	10,8	22,5	166	100	7	12	25	184,4
128	**Картофельное пюре**	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00

	ИТОГО:	**845**	**24,26**	**27,09**	**121,77**	**754,2**	**925**	**26,43**	**31,97**	**137,35**	**852,86**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
75	**Икра свекольная**						100	2,30	6,80	15,40	132,00
101	**Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками**						285	9,28	6,67	27,9	182,7
232	**Рыба,запеченная в сметанном соусе**						100	7	12	25	184,4
128	**Гороховое пюре**						180	15,58	7,83	40,03	291,43
376	**Чай с сахаром**						200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						**925**	**38,34**	**34,04**	**152,85**	**979,53**
	ПОЛДНИК										
	Бутерброд с сыром	35 /20									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	20	4,68	**6**	**0**	**74,2**					
	Печенье	60	4,2	**10,8**	**40**	**276**					
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60					
	ИТОГО:	**315,00**	**11,58**	**17,83**	**72,80**	**502,60**					
	День одиннадцатый (пятница 2)										
	ЗАВТРАК										
309	**Макаронные изделия отварные**	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
295 /330	**Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным**	150	16,75	23,78	24,88	409,1	150	16,75	23,78	24,88	409,1
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	35	4,00	4,90	27,20	208,00	35	4,00	4,90	27,20	208,00
	ИТОГО:	**565,00**	**29,51**	**34,69**	**114,34**	**957,61**	**595,00**	**30,60**	**35,79**	**120,43**	**996,75**
	ОБЕД										
45	**Салат из белокочанной капусты**	60	0,74	2,3	6,98	49,02	100	1,4	4,6	10,3	88
82	**Борщ со сметаной и говядиной**	285	7,2	10,3	16,4	183	295	8,1	11,1	16,4	197
291	**Плов из птицы**	180	17,50	20,30	28,70	367,00	180	17,50	20,30	28,70	367,00
389	**Сок фруктовый**	200	1	0	24,4	101,6	200	1	0	24,4	101,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	**785,00**	**30,52**	**33,62**	**106,00**	**829,62**	**835,00**	**32,08**	**36,72**	**109,32**	**882,60**
	ПОЛДНИК										
389	**Сок фруктовый**	200	1	0	24,4	101,6					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	**300**	**8**	**18**	**91,4**	**561,6**					
	День двеннадцатый (суббота 2)										
	ЗАВТРАК										
128	**Картофельное пюре**	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
290 /331	**Цыпленок, трушенный в соусе**	100	11,10	12,40	3,00	128,30	120	14,80	16,50	4,00	171,06
389	**Сок фруктовый**	200	1	0	24,4	101,6	200	1	0	24,4	101,6
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Печенье	40	2,45	6,3	23,45	161	40	2,45	6,3	23,45	161
	ИТОГО:	**520,00**	**20,81**	**24,00**	**88,09**	**613,00**	**570,00**	**25,12**	**29,06**	**93,18**	**683,22**
	ОБЕД										
101	**Суп картофельный с рисовой крупой с говядиной**	275	9,74	7,74	20,1	192	290	10,3	8,16	21,19	202
131	**Гороховое пюре**	150	12,99	6,53	33,36	242,86	180	15,58	7,83	40,03	291,43
260	**Гуляш из говядины**	90	13,86	5,76	3,33	120,60	100	15,40	6,40	3,70	134,00
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00

	ИТОГО:	**775,00**	**40,77**	**20,77**	**101,31**	**744,46**	**830,00**	**45,46**	**23,13**	**109,44**	**816,43**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 683102919493082611744464588859887286228254441 56

Владелец Холькина Ирина Михайловна

Действителен С 19.02.2026 по 19.02.2027