

Утверждено  
Директор  
ООО «ПЕСТОВСКИЙ КОНДИТЕР»  
В.Б. Корбач  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.



Содоставлено:  
МАОУ/СШ №2 г. Пестово  
г. Пестово  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.  
М. А. Егорова



Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания  
2024-2025 г.

# Меню

## Понедельник (День первый)

| Наименование блюда                                                                               | Номер раскладки | Выход в граммах 7-11 лет | Выход в граммах 12 лет и старше | Белки     | Жиры      | Углеводы    | Калории   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|---------------------------------|-----------|-----------|-------------|-----------|
| Обед                                                                                             |                 |                          |                                 |           |           |             |           |
| Салат из капусты с маслом<br>растительным<br>(капуста, морковь, соль, сахар, масло растительное) | № 43            | 60                       | 100                             | 0.7/1.2   | 2.5/4.1   | 4.9/8.1     | 52,8/88   |
| Суп картофельный с горохом (бульон говяжий, картофель, горох, лук, морковь, соль)                | № 139           | 250                      | 250                             | 5.6       | 5.2       | 25          | 157       |
| Котлета куринная (мясо курицы, хлеб пшеничный, соль, сухари панировочные)                        | № 499           | 100/100                  | 100/100                         | 17.4      | 15.4      | 19.8        | 260       |
| Реза отварная с маслом сливочным (картофель, морковь, лук, масло сливочное, соль)                | № 508           | 150                      | 200                             | 4.2/5.2   | 2.1/2.6   | 30.4/38     | 210/280   |
| Сок                                                                                              |                 | 200                      | 200                             | 4.4       | 4.6       | 26.4        | 88        |
| Хлеб ржаной                                                                                      |                 | 30                       | 30                              | 3.3       | 0.6       | 19.2        | 80        |
| Итого                                                                                            |                 | 790                      | 880                             | 35.6/37.1 | 30.4/32.5 | 125.7/135.5 | 847,8/953 |

# Меню

## Понедельник (День первый)

| Наименование блюда                                                                         | Номер раскладки | Выход в граммах 7-11 лет | Выход в граммах 12 лет и старше | Белки     | Жиры      | Углеводы   | Калории     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|---------------------------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Обед                                                                                       |                 |                          |                                 |           |           |            |             |
| Салат из капусты с маслом растительным (капуста, морковь, соль, сахар, масло растительное) | № 43            | 60                       | 100                             | 0.7/1.2   | 2.5/4.1   | 4.9/8.1    | 52.8/87.8   |
| Суп картофельный с горохом (бульон говяжий, картофель, горох, лук, морковь, соль)          | № 139           | 250                      | 250                             | 5.6       | 5.2       | 25         | 157         |
| Плов (рис, морковь, лук, мясо говядины)                                                    | № 443           | 150                      | 250                             | 12.9/17.2 | 6.3/8.4   | 32.1/42.8  | 470/536     |
| Чай с сахаром и лимон                                                                      | № 684           | 200                      | 200                             | 0.3       | -         | 15.2       | 60          |
| Хлеб ржаной                                                                                |                 | 60                       | 60                              | 3.3       | 0.6       | 19.2       | 80          |
| Итого                                                                                      |                 | 750                      | 860                             | 22.8/27.6 | 14.6/18.3 | 96.4/110.3 | 819.8/920.8 |

# Меню

## Вторник (День второй)

| Наименование                                                                                                                                  | Номер раск/д/д/д | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Обед |  | Белки     | Жиры      | Углеводы    | Калории   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------|------------------------------------|------|--|-----------|-----------|-------------|-----------|
| Салат из свеклы<br>(свекла, масло<br>растительное, яйцо)                                                                                      | № 50             | 60                          | 100                                |      |  | 0.4/0.7   | 3.1/5.1   | 2.9/4.8     | 70/116.6  |
| Рассольник<br>Ленинградский со<br>сметаной (бульон<br>говяжий,<br>картофель, рис, морк<br>овь, лук, огурцы<br>соленые, масло<br>растительное) | № 132            | 250                         | 250                                |      |  | 2.4       | 7.8       | 26          | 144       |
| Тефтели из<br>говядины (мясо<br>говядины, соль,<br>масло<br>растительное,<br>сухари<br>панировочные,<br>хлеб)                                 | № 451            | 115/75                      | 115/75                             |      |  | 17.4      | 15.4      | 19.8        | 206       |
| Картофельное пюре                                                                                                                             | № 216            | 150                         | 200                                |      |  | 2.6/3.4   | 0.9/1.2   | 25.8/32.4   | 252/320   |
| Напиток<br>кисломолочный                                                                                                                      | № 700            | 200                         | 200                                |      |  |           |           | 9.9         | 87        |
| Хлеб ржаной                                                                                                                                   |                  | 30                          | 30                                 |      |  | 3.3       | 0.6       | 19.2        | 80        |
| Итого                                                                                                                                         |                  | 805                         | 895                                |      |  | 26.1/27.2 | 27.8/30.1 | 103.6/112.1 | 839/953.6 |

# Меню

## Вторник (День второй)

| Наименование                                                                                                                                  | Номер раск/дня | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Белки     | Жиры      | Углеводы  | Калории |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------|
| Обед                                                                                                                                          |                |                             |                                    |           |           |           |         |
| Рыба горячая<br>маринадом (филе<br>минтая, лук, морковь<br>а, томатная паста)                                                                 | № 377          | 50/50                       | 50/50                              | 10.9      | 8.8       | 7.7       | 72      |
| Рассольник<br>Ленинградский со<br>сметаной (бульон<br>говяжий,<br>картофель, рис, морк<br>овь, лук, огурцы<br>соленые, масло<br>растительное) | № 132          | 250                         | 250                                | 2.4       | 7.8       | 26        | 144     |
| Терфель из<br>говядины (мясо<br>говядины, соль,<br>масло<br>растительное,<br>сухари<br>панировочные,<br>хлеб)                                 | № 451          | 115/75                      | 115/75                             | 17.4      | 15.4      | 19.8      | 220     |
| Картофельное пюре                                                                                                                             | № 216          | 150                         | 200                                | 2.6/3.4   | 0.9/1.2   | 25.8/32.4 | 252/320 |
| Напиток<br>клюквенный                                                                                                                         | № 700          | 200                         | 200                                |           |           | 9.9       | 87      |
| Хлеб ржаной                                                                                                                                   |                | 30                          | 30                                 | 3.3       | 0.6       | 19.2      | 80      |
| Итого                                                                                                                                         |                | 795                         | 845                                | 36.6/37.4 | 33.5/33.8 | 108.4/115 | 855/923 |

# Меню

## Среда (День третий)

| Наименование                                                                                                    | Номер расклада | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Белки     | Жиры      | Углеводы  | Калории |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------|
| Обед                                                                                                            |                |                             |                                    |           |           |           |         |
| Салат Стелной<br>(картофель, огурцы,<br>поронек, масло<br>растительное)                                         | № 69           | 60                          | 100                                | 0.7/7.1   | 2.5/4.1   | 1.1/1.8   | 117/195 |
| Суп с курой и<br>вермишелью<br>(Бульон<br>куриный, лук, морко<br>вь, вермишель)                                 | № 149          | 250/10                      | 250/10                             | 5.4       | 5.4       | 28.8      | 83      |
| Биточки из<br>говядины с соусом<br>(мясо<br>говядины, хлеб, суха<br>ри<br>панировочные, масл<br>о растительное) | № 451          | 100/100                     | 100/100                            | 17.2      | 13.8      | 16.2      | 230     |
| Рис отварной                                                                                                    | № 351          | 150                         | 200                                | 2.6/3.4   | 0.9/1.2   | 25.8/32.4 | 203/236 |
| Напиток аблучный                                                                                                | № 701          | 200                         | 200                                | -         | -         | 9.9       | 102     |
| Хлеб ржаной                                                                                                     |                | 30                          | 30                                 | 3.3       | 0.6       | 19.2      | 80      |
| Итого                                                                                                           |                | 790                         | 880                                | 29.2/36.4 | 23.2/25.1 | 101/108.3 | 815/926 |

# Меню

## Среда (День третий)

| Наименование                                                                       | Номер раскладки | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Белки     | Жиры      | Углеводы    | Калории     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|
| Обед                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |             |             |
| Сырники<br>(творог, мука, яйцо)                                                    | № 358           | 60                          | 100                                | 9.1/5.1   | 7.4/12.3  | 11.3/18.8   | 110/170     |
| Суп с курицей и<br>вермишелью<br>(бульон<br>куриный, лук, морков<br>яй, вермишель) | № 149           | 250/10                      | 250/10                             | 5.4       | 5.4       | 28.8        | 83          |
| Кура отварная                                                                      | № 487           | 100/50                      | 100/50                             | 1.2       | 5         | 0.2         | 270.6       |
| Рис отварной                                                                       | № 351           | 150                         | 200                                | 2.6/3.4   | 0.9/1.2   | 25.8/32.4   | 203/236     |
| Чай с сахаром и<br>лимоном                                                         | № 684           | 200                         | 200                                | 0.3       | -         | 15.2        | 60          |
| Хлеб ржаной                                                                        |                 | 30                          | 30                                 | 3.3       | 0.6       | 19.2        | 80          |
| Итого                                                                              |                 | 790                         | 880                                | 21.9/28.7 | 19.3/24.5 | 100.5/114.6 | 806.6/899.6 |

# Меню

## Чемберс (День четвертый)

| Наименование                                                                               | Номер раскладки | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Обед | Болки     | Жиры      | Углеводы  | Калории |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------|------|-----------|-----------|-----------|---------|
| Фасоль<br>(картофель, фасоль,<br>свежая)                                                   | № 57            | 60                          | 100                                |      | 0.7/1     | 2.3/2.4   | 5.6/9.2   | 115/191 |
| (или картофельный<br>с рыбой (Липса,<br>картофель, морковь,<br>лук, масло<br>растительное) | № 142           | 250/17.5                    | 250/17.5                           |      | 2.4       | 9.3       | 21.2      | 110     |
| Шницель из<br>говядины (мясо<br>говядины, соль, масло<br>растительное)                     | № 450           | 100/100                     | 100/100                            |      | 17.2      | 13.8      | 16.2      | 215     |
| Макаронные<br>отварные                                                                     | № 516           | 150/5                       | 200/5                              |      | 3.8/5     | 4.3/5.7   | 28.5/38   | 218/236 |
| Сок                                                                                        |                 | 200                         | 200                                |      |           |           | 9.3       | 88      |
| Хлеб ржаной                                                                                |                 | 30                          | 30                                 |      | 3.3       | 0.6       | 19.2      | 80      |
| Итого                                                                                      |                 | 790                         | 880                                |      | 27.4/28.9 | 30.3/31.8 | 100/113.1 | 826/920 |

Мен  
ю

Четверг (День  
четвертый)

| Наименование                                                                                                            | Номер раскладки | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Обед | Ветки     | Жиры      | Углеводы    | Калории |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------|------|-----------|-----------|-------------|---------|
| Фасоль<br>(картофель, фасоль,<br>пекан)                                                                                 | № 57            | 60                          | 100                                |      | 0.7/1     | 2.3/2.4   | 5.6/9.2     | 115/191 |
| (или картофельный<br>с рыбой (Линца,<br>картофель, морковь,<br>яч. масло<br>растительное)                               | № 142           | 250/17.5                    | 250/17.5                           |      | 2.4       | 9.3       | 21.2        | 110     |
| Печень по-<br>строгановски<br>(печень<br>говядины, томатная<br>заправка, сметана, мука,<br>соль, масло<br>растительное) | № 431           | 100/50                      | 100/50                             |      | 27.2      | 23.8      | 10.6        | 203     |
| Макарон<br>отварные                                                                                                     | № 516           | 150/5                       | 200/5                              |      | 3.8/5     | 4.3/5.7   | 28.5/38     | 218/326 |
| Чай с лимоном и<br>сахаром                                                                                              | № 684           | 200                         | 200                                |      | 0.3       | -         | 15.2        | 60      |
| Хлеб ржаной                                                                                                             |                 | 30                          | 30                                 |      | 3.3       | 0.6       | 19.2        | 80      |
| Итого                                                                                                                   |                 | 790                         | 880                                |      | 37.7/39.2 | 40.3/41.8 | 106.3/113.4 | 786/970 |

# Меню

## Пятница (День пятый)

| Наименование                                                           | Номер расчета | Выход в рамках 7-11 лет | Выход в рамках 12 лет и старше | Обед      |           |             | Жиры     | Углеводы | Калории |
|------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|-----------|-----------|-------------|----------|----------|---------|
| Бюджет (сметка, морковь, картофель, лук, укроп, капуста)               | № 74          | 60                      | 100                            | 1/1.6     | 2.4/4     | 9.2/15.3    | 74.4/124 |          |         |
| Или (бюджет, картофель, капуста, морковь, масло растительное, сметана) | № 124         | 250/10                  | 250/10                         | 2.4       | 7.4       | 21.2        | 165      |          |         |
| Рацион из курицы (курица, лук, морковь, картофель, картошка фри, соль) | № 489         | 125/25                  | 250/60                         | 12.6/25.6 | 9.8/19.6  | 19.4/38.8   | 400/550  |          |         |
| Каши из сухофруктов                                                    | № 639         | 200                     | 200                            | 0.6       | -         | 31.4        | 66       |          |         |
| Хлеб ржаной                                                            |               | 30                      | 30                             | 3.3       | 0.6       | 19.2        | 80       |          |         |
| Итого                                                                  |               | 700                     | 830                            | 19.9/33.5 | 20.2/31.6 | 100.4/125.9 | 845/985  |          |         |

# Меню

## Пятница (День пятый)

| Наименование                                                | Номер раскладки | Выход в рамках 7-11 лет | Выход в рамках 12 лет и старше | Обед | Белки     | Жиры      | Углеводы   | Калории   |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------------------|------|-----------|-----------|------------|-----------|
| Второй завтрак (печенье, морковь, картофель, лук, петрушка) | № 74            | 60                      | 100                            |      | 1/1.6     | 2.4/4     | 9.2/15.3   | 74,4/124  |
| Полдник (печенье, картофель, лук, петрушка)                 | № 124           | 250/10                  | 250/10                         |      | 2.4       | 7.4       | 21.2       | 165       |
| Ужин (печенье, картофель, лук, петрушка)                    | № 489           | 125/25                  | 250/60                         |      | 12.6/25.6 | 9.8/19.6  | 19.4/38.8  | 440/523   |
| Второй завтрак (печенье, морковь, картофель, лук, петрушка) | № 684           | 200                     | 200                            |      | 0.3       |           | 15.2       | 60        |
| Полдник (печенье, морковь, картофель, лук, петрушка)        |                 | 30                      | 30                             |      | 3.3       | 0.6       | 19.2       | 80        |
| Ужин (печенье, морковь, картофель, лук, петрушка)           | Итого           | 700                     | 890                            |      | 19.6/33.2 | 20.2/31.6 | 84.2/109.7 | 819,4/952 |

# Меню

## Понедельник (День шестой)

| Наименование                                                                             | Номер раскладки | Выход в рамках<br>7-11 лет | Выход в рамках<br>12 лет и старше | Обед    | Белки   | Жиры        | Углеводы  | Калории |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|-----------------------------------|---------|---------|-------------|-----------|---------|
| Салат из капусты<br>(капусту мелко<br>нашинковать, добавить<br>соль)                     | № 43            | 60                         | 100                               | 0.7/1.1 | 2.5/4.1 | 4.9/8.1     | 52.8/88   |         |
| Суп картофельный<br>с рыбой (Карп,<br>картофель, морковь,<br>лук, масло<br>растительное) | № 142           | 250/17,5                   | 250/17,5                          | 2.4     | 9.3     | 21.2        | 110       |         |
| Котлета куриная<br>(мясо<br>курицы, сухари<br>панировочные, хлеб<br>пшеничный)           | № 499           | 100/100                    | 100/100                           | 17.4    | 15.4    | 19.8        | 279       |         |
| Чай с лимоном                                                                            | № 685           | 200                        | 200                               | -       | -       | 14.9        | 60        |         |
| Хлеб ржаной                                                                              | -               | 30                         | 30                                | 3.3     | 0.3     | 19.2        | 80        |         |
| Итого                                                                                    |                 | 790                        | 880                               | 28/29.4 | 29.9/32 | 110.4/121.2 | 824.8/941 |         |

# Меню

## Понедельник (День шестой)

| Наименование                                                                              | Номер раскладки | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Белки     | Жиры      | Углеводы  | Калории   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Обед                                                                                      |                 |                             |                                    |           |           |           |           |
| Суп из картофеля<br>(картофель, лук, морковь,<br>растительное масло, сахар,<br>соль)      | № 43            | 60                          | 100                                | 0.7/1.2   | 2.5/4.1   | 4.9/8.1   | 52.8/88   |
| Суп картофельный<br>с рыбой (Пикша,<br>картофель, морковь,<br>лук, масло<br>растительное) | № 142           | 250/17.5                    | 250/17.5                           | 2.4       | 9.3       | 21.2      | 110       |
| Котлета куриная<br>(мясо курицы,<br>сухари<br>панировочные, хлеб<br>пшеничный)            | № 499           | 100/100                     | 100/100                            | 17.4      | 15.4      | 19.8      | 260       |
| Картофель тушеный<br>(картофель, морковь, лук,<br>томатная паста)                         | № 214           | 150                         | 200                                | 3.4/4.6   | 6.3/8.4   | 32.1/42.8 | 243/324   |
| Чай с сахаром и<br>лимоном                                                                | № 685           | 200                         | 200                                | -         | -         | 14.9      | 60        |
| Хлеб ржаной                                                                               | -               | 30                          | 30                                 | 3.3       | 0.6       | 19.2      | 80        |
| Итого                                                                                     |                 | 790                         | 880                                | 27.2/28.9 | 34.1/37.8 | 112.1/126 | 805.8/922 |

# Меню

## Вторник (День седьмой)

| Наименование                                                                                         | Номер раскладки | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Обед      | Белки   | Жиры       | Углеводы  | Калории |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------|---------|------------|-----------|---------|
| Салат фасолевый<br>(фасоль, картофель,<br>свежие)                                                    | № 57            | 60                          | 100                                | 0.7/1     | 2.3/2.4 | 5.6/9.2    | 11.5/13.1 |         |
| Суп картофельный<br>с горохом (бульон,<br>картофель, горох, хо-<br>рков, лук, масло<br>растительное) | № 139           | 250                         | 250                                | 5.6       | 5.2     | 25         | 157       |         |
| Котлета рыбная с<br>соусом<br>(рыба, хлеб, лук, укроп,<br>панировочные)                              | № 388           | 100/50                      | 100/50                             | 10        | 5       | 11         | 145       |         |
| Картофельное пюре                                                                                    | № 520           | 150                         | 200                                | 2.6/3.2   | 0.9/1.1 | 25.8/32.2  | 252/320   |         |
| Наличник<br>кисломолочный                                                                            | № 700           | 200                         | 200                                | -         | -       | 9.9        | 87        |         |
| Хлеб ржаной                                                                                          | -               | 30                          | 30                                 | 3.3       | 0.6     | 19.2       | 80        |         |
| Итого                                                                                                |                 | 790                         | 890                                | 22.2/23.1 | 14/14.3 | 96.5/106.5 | 836/920   |         |

# Меню

## Вторник (День седьмой)

| Наименование                                                                                          | Номер раскладки | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Белки     | Жиры      | Углеводы    | Калории |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-------------|---------|
| Обед                                                                                                  |                 |                             |                                    |           |           |             |         |
| Салат фруктовый<br>(фасоль, картофель,<br>свежая)                                                     | № 57            | 60                          | 100                                | 0.7/1     | 2.3/2.4   | 5.6/9.2     | 79/131  |
| Суп картофельный<br>с горохом (бульон,<br>картофель, горох, мо-<br>рковь, лук, масло<br>растительное) | № 119           | 250                         | 250                                | 5.6       | 5.2       | 25          | 157     |
| Тушеное говядины<br>(мясо)                                                                            | № 437           | 100/125                     | 100/125                            | 17.2      | 13.8      | 16.2        | 207     |
| Говядина, томатная<br>паста, растительное<br>масло, лук, мука)                                        | № 520           | 150                         | 200                                | 2.6/3.2   | 0.9/1.1   | 25.8/32.2   | 253/320 |
| Картофельное пюре                                                                                     | № 685           | 200                         | 200                                | -         | -         | 14.9        | 60      |
| Чай с сахаром и<br>лимоном                                                                            | -               | 30                          | 30                                 | 3.3       | 0.6       | 19.2        | 80      |
| Хлеб ржаной                                                                                           | -               | 790                         | 880                                | 29.4/30.3 | 22.8/23.1 | 106.7/116.7 | 836/955 |
| Итого                                                                                                 |                 |                             |                                    |           |           |             |         |

# Меню

## Среда (День восьмой)

| Наименование                                                                                                                                     | Номер рецептуры | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Осг | Белки     | Жиры    | Углеводы  | Калории   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------|-----|-----------|---------|-----------|-----------|
| Салат рыбный с<br>маслом<br>растительным<br>(картофель, огурцы,<br>рыба, масло<br>растительное)                                                  | № 65            | 60                          | 100                                |     | 0.8/1.3   | 3.5/5.8 | 1.1/1.8   | 112.8/180 |
| Борщ из свежей<br>капусты со<br>сметаной (Булioni<br>товарный, капуста, мо<br>рковь, лук, томатная<br>паста, масло<br>растительное, смета<br>на) | № 110           | 250/10                      | 250/10                             |     | 1.8       | 6.2     | 10.4      | 107       |
| Полуфаши<br>(говядина, капуста, л<br>ук, томатная<br>паста, морковь, масл<br>о растительное)                                                     | № 485           | 216                         | 324                                |     | 9.8/14.7  | 9/13.4  | 10.9/16.2 | 420/480   |
| Паштет яичный                                                                                                                                    | № 701           | 200                         | 200                                |     | -         | -       | 9.9       | 102       |
| Несладкой                                                                                                                                        | -               | 30                          | 30                                 |     | 3.3       | 0.6     | 19.2      | 80        |
| Итого                                                                                                                                            |                 | 756                         | 904                                |     | 15.7/21.1 | 19.3/26 | 51.4/57.5 | 821.8/949 |

# Меню

## Среда (День восьмой)

| Наименование                                                                                                                                    | Номер раскладки | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Обед |  | Белки     | Жиры      | Углеводы   | Калории   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------|------|--|-----------|-----------|------------|-----------|
| (алли-рыбий с<br>маслом<br>растительным<br>(картофель, огурцы,<br>рыба, масло<br>растительное)                                                  | № 65            | 60                          | 100                                |      |  | 0,8/1,3   | 3,5/5,8   | 1,1/1,8    | 112,8/180 |
| Борщ из свеклы<br>капусты со<br>сметаной (бульон<br>говяжий, капуста, мо-<br>ровь, лук, томатная<br>паста, масло<br>растительное, смета-<br>на) | № 110           | 250/10                      | 250/10                             |      |  | 1,8       | 6,2       | 10,4       | 107       |
| Тушен из курицы<br>(карда, мучка, лук, тома-<br>тная паста, масло<br>растительное)                                                              | № 488           | 100/75                      | 100/75                             |      |  | 3,8/5     | 4,3/5,7   | 25,8/38    | 227       |
| Рис отварной                                                                                                                                    | № 351           | 150                         | 200                                |      |  | 2,6/3,4   | 0,9/1,2   | 25,8/32,4  | 203/236   |
| Пюре картофельное                                                                                                                               | № 701           | 200                         | 200                                |      |  | -         | -         | 9,9        | 102       |
| Хлеб ржаной                                                                                                                                     |                 | 30                          | 30                                 |      |  | 3,3       | 0,6       | 19,2       | 80        |
| Итого                                                                                                                                           |                 | 790                         | 880                                |      |  | 12,3/14,8 | 15,5/19,5 | 92,2/111,7 | 831,8/932 |

## Меню

### Четверг (День девятый)

| Наименование                                                                                                                 | Доход раскладки | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Обед      | Белки     | Жиры        | Углеводы | Калории |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-------------|----------|---------|
| ( салат Сельной<br>(картофель, огурцы,<br>горошек, масло<br>растительное)                                                    | № 69            | 60                          | 100                                | 0.7/1.1   | 2.5/4.1   | 1.1/1.8     | 117/195  |         |
| Рас сольник (бульон<br>овощной, картофель,<br>лук, морковь, рис, от-<br>вары<br>соевые, масло<br>растительное, смета-<br>на) | № 132           | 250/10                      | 250/10                             | 2.4       | 7.8       | 26          | 144      |         |
| Выпечки из<br>пшеницы с соусом<br>(мясо<br>говядины, хлеб, супа<br>раз-<br>личновозрастные, масл-<br>о растительное)         | № 451           | 100/100                     | 100/100                            | 17.2      | 13.8      | 16.2        | 230      |         |
| Макаронные<br>отварные                                                                                                       | № 516           | 150                         | 200                                | 3.8/5     | 4.3/5.7   | 25.8/38     | 218/236  |         |
| (ок                                                                                                                          |                 | 200                         | 200                                | 4.4       | 4.6       | 26.4        | 60       |         |
| Хлеб ржаной                                                                                                                  | -               | 30                          | 30                                 | 3.3       | 0.6       | 19.2        | 80       |         |
| Итого                                                                                                                        |                 | 790                         | 880                                | 31.8/33.4 | 33.6/36.6 | 114.7/127.6 | 849/945  |         |

# Меню

## Четверг (День девятый)

| Наименование                                                                                                                  | Номер раскладки | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Белки     | Жиры      | Углеводы  | Калории |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------|
| Салат (зеленый)<br>(картофель, огурцы,<br>помидоры, масло<br>растительное)                                                    | № 69            | 60                          | 100                                | 0.7/1.1   | 2.5/4.1   | 1.1/1.8   | 117/195 |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
| Рис с овощами (бульон<br>овощной, картофель,<br>лук, морковь, рис, от-<br>вары<br>соевые, масло<br>растительное, смета<br>на) | № 132           | 250/10                      | 250/10                             | 2.4       | 7.8       | 26        | 144     |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
| Плов<br>(говядина, лук, морковь,<br>овес, рис)                                                                                | № 443           | 150                         | 300                                | 12.9/17.2 | 6.3/8.4   | 32.1/42.8 | 470/485 |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
| Чай                                                                                                                           | № 684           | 200                         | 200                                | 0.3       | -         | 15.2      | 60      |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
| Хлеб ржаной                                                                                                                   | -               | 30                          | 30                                 | 3.3       | 0.6       | 19.2      | 80      |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
|                                                                                                                               |                 |                             |                                    |           |           |           |         |
| Итого                                                                                                                         |                 | 700                         | 830                                | 19.6/24.3 | 17.2/20.9 | 93.6/105  | 671/964 |

# Питица (День десятый)

| Наименование                                                                                                      | Номер раскладки | Выход в граммах<br>7-11 лет | Выход в граммах<br>12 лет и старше | Обед      |           |  | Углеводы    | Калории |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|--|-------------|---------|
|                                                                                                                   |                 |                             |                                    | Болки     | Жиры      |  |             |         |
| (пирог, мука, яйцо)<br>(или с мукой)<br>картофель, курамо<br>рыба, лук, масло,<br>растительное, рис)              | № 358           | 60                          | 100                                | 9.1/15.1  | 7.4/12.3  |  | 11.3/18.8   | 110/170 |
|                                                                                                                   | № 149           | 250/10                      | 250/10                             | 5.4       | 5.4       |  | 28.8        | 83      |
| Печенье шо-<br>стопанное (печен<br>ь, говядина, томатная<br>паста, сметана, мука,<br>соль, масло<br>растительное) | № 431           | 100/50                      | 100/50                             | 13.6      | 11.9      |  | 5.3         | 233     |
|                                                                                                                   | № 216           | 150                         | 200                                | 2.6/3.4   | 0.9/1.2   |  | 25.8/32.4   | 252/320 |
| Чаи с сахаром и<br>лимоном                                                                                        | № 684           | 200                         | 200                                | 0.3       | -         |  | 15.2        | 60      |
|                                                                                                                   | Хлеб ржаной     | 30                          | 30                                 | 3.3       | 0.6       |  | 19.2        | 80      |
| Итого                                                                                                             |                 | 790                         | 880                                | 24.3/41.1 | 26.2/31.4 |  | 105.6/119.7 | 818/946 |

## Меню

## Памятица (День десятый)

[illegible]