Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

1 день

Возраст детей 7 - 11 лет

Дата 16 июля 2026 г.

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,10	
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,85	4,26	4,85	0,14	11,8	108,30	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
-	Фрукт	100	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**580**	**19,4**	**10,7**	**28,4**	**3,61**	**86,77**	**668,80**	
	Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,74	0	5,97	5,97	3,22	67,54	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,06	
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	100	11	9,42	19	0,18	13,83	268,54	
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	17,35	110,40	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,82	0	0,05	0,05	15,61	58,93	
	Итого за 'Обед'	**870**	**29,8**	**9,42**	**35,8**	**17**	**136,86**	**964,62**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка Домашняя	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	80	1,28	0	6,03	6,03	7,83	86,77	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	90	13,7	12,6	2	0,12	8,02	105,43	
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,54	2,88	0,51	22,06	125,43	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,22	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	
	Итого за 'Ужин'	**620**	**24,8**	**13,2**	**11,8**	**7,56**	**87,67**	**548,54**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
-	Кондитерское изделие	10	0,75	0	0,98	0	7,67	42,23	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,55**	**5,8**	**7,38**	**0**	**15,67**	**158,83**	
	Итого за день		**89,3**	**40,3**	**94,8**	**29**	**402,78**	**2777,49**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

2 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата*** **17 июля 2026 г.**

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,5	20,7	21,2	0	3,39	281,64	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	
36/10	Какао с молоком	200	5,23	4,35	4,88	0,75	26,65	164,40	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	
-	Фрукты	190	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,49	
	Итого за 'Завтрак'	**655**	**31,1**	**27,8**	**37,1**	**1,89**	**72,54**	**735,84**	
	Обед								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	1,01	0	6,06	6,06	4,79	76,75	
2/2	Борщ со сметаной	200	2,24	0	5,8	5,22	12,85	108,56	
4/7	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	100	9,69	9,81	5,22	5,38	4,95	103,25	
1/3	Картофель отварной	150	3,86	0,04	4,39	0,76	31,82	180,65	
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0	0,96	0,96	33,36	154,70	
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0	0,66	0,66	46,9	223,90	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	
	Кондитерское изделие	10	0,59	0	0,47	0	7,71	36,67	
	Итого за 'Обед'	**920**	**29,3**	**9,85**	**23,6**	**19**	**161,33**	**955,20**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка Домашняя	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
17/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,22	0	4,77	4,77	7,45	74,15	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	90	14,8	13,5	12,4	1,63	9,29	208,70	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	
-	Хлеб пшеничный	15	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,22	
	Итого за 'Ужин'	**550**	**23,7**	**13,5**	**20,5**	**7,39**	**71,44**	**559,79552**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Итого за 'Перед сном'	**200**	**5,8**	**5,8**	**6,4**	**0**	**8**	**116,6**	
	Итого за день		**98,5**	**58,1**	**98,3**	**28,5**	**393,36**	**2812,49**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

3 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата 18 июля 2026 г.***

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
	Завтрак								
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	33,8	32,4	19,2	2,02	26,86	418,51	
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,43	2,84	3,28	0,14	9,5	79,60	
-	Фрукт	190	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,49	
	Итого за 'Завтрак'	**585**	**40,4**	**36,1**	**31,5**	**3,09**	**75,8**	**744,38**	
	Обед								
-	Помидор	80	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,39	0	6,26	5,16	15,49	124,60	
12/8	Гуляш из мяса свинины (соус томатный)	90	11,4	10,8	28,4	0,06	4	315,92	
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,75	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0	0,84	0,84	29,19	135,37	
	Итого за 'Обед'	**870**	**29,4**	**10,8**	**39,4**	**7,35**	**152,74**	**1064,76**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочное изделие	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	80	1,21	0	4,47	4,47	17,84	109,65	
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	100	9,15	7,84	15,3	0,15	11,51	218,72	
53	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,82	0	5,1	5,8	32,76	190,61	
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	
	Итого за 'Ужин'	**560**	**16,4**	**7,84**	**25,2**	**10,8**	**80,44**	**601,74**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
-	Кондитерское изделие	10	0,75	0	0,98	0	7,67	42,23	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,55**	**5,8**	**7,38**	**0**	**15,67**	**158,83**	
	Итого за день		**101**	**61,7**	**115**	**22**	**400,46**	**3006,42**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

4 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата 19 июля 2026 г.***

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	4,84	0,52	33,67	197,23	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
30/10	Чай с молоком ТТК	200	3,52	3,13	3,55	0,1	20,02	122,07	
-	Фрукты	100	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**17,6**	**8,18**	**19,7**	**1,99**	**108,81**	**668,40**	
	Обед								
12/1	Салат витаминный	80	1,44	0	5,99	5,99	9,52	93,66	
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	12	9,03	9,45	0,46	28,66	244,56	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	90	13,7	12,6	2	0,12	8,02	105,43	
3/3	Картофельное пюре	150	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	
	Итого за 'Обед'	**850**	**40,9**	**22,4**	**23,5**	**8,45**	**152,28**	**965,25**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка дорожная	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,88	0	6,01	6,01	4,01	72,15	
48/8	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	240	14	11,3	21,3	2,1	15,41	306,33	
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,37	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
	Итого за 'Ужин'	**575**	**18,6**	**11,3**	**27,8**	**8,6**	**54,01**	**533,32**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Кондитерское изделие	10	0,59	0	0,47	0	7,71	36,67	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,39**	**5,8**	**6,87**	**0**	**15,71**	**153,27**	
	Итого за день		**92,3**	**48,9**	**89,3**	**19,9**	**406,63**	**2756,97**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

5 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата 20 июля 2026 г.***

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,28	2,84	3,24	0,11	19,28	115,86	
-	Фрукт	200	3	0	1	1	45,4	191,00	
	Итого за 'Завтрак'	**690**	**18,9**	**7,9**	**19,8**	**1,99**	**126,07**	**741,95**	
	Обед								
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	80	1,64	0	4,22	4,22	10	80,76	
2/2	Борщ со сметаной	200	2,21	0	5,65	5,22	12,82	106,88	
4/8	Плов из мяса свинины	230	15,9	12,5	26,6	9,8	42,22	470,60	
7/11/1	Соус томатный ТТК	50	0,55	0,02	1,81	0,03	3,56	32,63	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	
	Итого за 'Обед'	**870**	**28,6**	**12,5**	**39,4**	**20,3**	**140,77**	**1009,497**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
13/12	Булочка ванильная	100	8,66	1,91	7,76	0,88	56,5	327,95	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**9,66**	**1,91**	**7,96**	**0,88**	**77,1**	**414,43**	
	Ужин								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,74	0	5,97	5,97	3,22	67,54	
5/9/2	Шницель из мяса кур	90	15,5	13,5	12,5	1,69	13,24	227,54	
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	17,35	110,40	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
27/10	Чай	200	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,76	
	Итого за 'Ужин'	**590**	**23,6**	**13,5**	**23,1**	**12,3**	**75,52**	**594,87**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Кондитерское изделие	10	0,59	0	0,47	0	7,71	36,67	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,39**	**5,8**	**6,87**	**0**	**15,71**	**153,27**	
	Итого за день		**86,5**	**41,6**	**98,9**	**37,2**	**436,85**	**2933,37**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

6 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата 21 июля 2026 г.***

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	33,8	32,4	19,2	2,02	26,86	418,51	
-	Молоко сгущенное	10	0,48	0,48	0,57	0	3,7	21,16	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	10,47	83,00	
-	Фрукт	180	0,72	0	0,54	0,54	23,58	91,24	
	Итого за 'Завтрак'	**575**	**40,4**	**35,9**	**31,1**	**3,33**	**76,47**	**735,95**	
	Обед								
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	80	1,32	0	5,97	5,97	5,11	76,34	
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	2,13	0	4,85	3,53	13,13	101,55	
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	90	12,9	12,3	30,3	0,07	6,6	350,22	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
	Итого за 'Обед'	**860**	**31,9**	**12,3**	**45,4**	**11,5**	**144,66**	**1094,79**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка Домашняя	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	1,01	0	6,06	6,06	4,79	76,75	
7/7	Рыба, запеченная с сыром (минтай)	90	17,6	17,6	3,48	0,9	0	102,24	
38/3	Рис припущенный с овощами	160	4,03	0	7,67	7,67	42,24	253,90	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	
	Итого за 'Ужин'	**600**	**27,5**	**17,6**	**17,9**	**15,3**	**83,34**	**600,64**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Кондитерское изделие	10	0,59	0	0,47	0	7,71	36,67	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,39**	**5,8**	**6,87**	**0**	**15,71**	**153,27**	
	Итого за день		**115**	**72,8**	**113**	**31**	**395,98**	**3021,37**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

7 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата 22 июля 2026 г.***

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,54	1,32	32,54	204,57	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,57	3,98	4,53	0,14	21,12	139,72	
-	Фрукты	100	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,49	
	Итого за 'Завтрак'	**620**	**23,6**	**14,1**	**25,9**	**2,72**	**103,21**	**728,93**	
	Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,74	0	3,36	3,36	3,22	44,05	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,06	
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	100	11	9,42	19	0,18	13,83	268,54	
11/3	Капуста тушеная	90	2,1	0	1,71	1,94	10,41	60,67	
3/3	Картофельное пюре	90	1,87	0,33	2,2	0,31	13,24	79,55	
18/10	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	26,32	106,45	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
	Итого за 'Обед'	**880**	**29,2**	**9,74**	**33**	**12,5**	**144,51**	**973,69**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
13/12	Булочка ванильная	100	8,66	1,91	7,76	0,88	56,5	327,95	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**9,66**	**1,91**	**7,96**	**0,88**	**77,1**	**414,43**	
	Ужин								
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0	2,47	2,47	6,7	50,52	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	90	10,2	9,2	19,4	0,09	5,77	238,83	
8/3	Картофель запеченный	150	3,88	0,07	6,15	0,79	32,54	198,08	
27/10	Чай	200	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,76	
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	
	Итого за 'Ужин'	**530**	**18,1**	**9,28**	**28,3**	**3,68**	**68,23**	**588,79**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	
	Итого за 'Перед сном'	**200**	**5,8**	**5,8**	**6,4**	**0**	**8**	**116,6**	
	Итого за день		**86,3**	**40,8**	**102**	**19,8**	**401,03**	**2822,43**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

8 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата*** *23 июля 2026 г.*

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,54	1,32	32,54	204,57	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0	0,46	0,46	32,83	156,73	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	
-	Фрукт	120	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**660**	**18,2**	**5,06**	**17,4**	**3,23**	**114,58**	**676,65**	
	Обед								
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	80	1,64	0	4,22	4,22	10	80,76	
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,48	6,44	5,25	4,88	19,75	157,97	
5/9/2	Шницель из мяса кур	90	15,5	13,5	12,5	1,69	13,24	227,54	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	0,82	0	0,05	0,05	15,61	58,93	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0	0,46	0,46	32,83	156,73	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
	Итого за 'Обед'	**850**	**40,3**	**20**	**26,2**	**12,7**	**150,56**	**981,90**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка Домашняя	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	1,01	0	6,06	6,06	4,79	76,75	
7/7	Рыба, запеченная с сыром (минтай)	90	17,6	17,6	3,48	0,9	0	102,24	
2/3	Картофель в молоке	160	3,55	1,28	4,11	0,45	21,62	136,33	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06	20,53	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	
	Итого за 'Ужин'	**610**	**27,6**	**18,9**	**14,4**	**8,17**	**66,91**	**502,76234**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Кондитерское изделие	10	0,59	0	0,47	0	7,71	36,67	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,39**	**5,8**	**6,87**	**0**	**15,71**	**153,27**	
	Итого за день		**101**	**50,9**	**74,3**	**23**	**440,04**	**2794,37**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

9 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата*** *24 июля 2026 г.*

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	33,8	32,4	19,2	2,02	26,86	418,51	
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	
30/10	Чай с молоком	200	3,32	3,13	3,5	0,05	16,95	109,32	
-	Фрукт	170	1,53	0	0,34	0,34	17,51	75,62	
	Итого за 'Завтрак'	**570**	**41,4**	**36,4**	**31,3**	**2,61**	**81,07**	**768,42**	
	Обед								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,91	0	3,84	3,84	4,31	54,54	
2/2	Борщ со сметаной	200	2,19	0	5,58	5,22	12,8	106,17	
12/8	Гуляш из мяса свинины (соус томатный)	90	11,4	10,8	28,4	0,06	4	315,92	
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	0,06	6,83	2,32	45,65	265,93	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	25,13	95,03	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
	Итого за 'Обед'	**830**	**31,4**	**10,8**	**45,7**	**12,5**	**140,88**	**1068,61**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка Домашняя	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,88	0	6,01	6,01	4,01	72,15	
8/9	Суфле из мяса кур паровое (филе)	90	20,3	19,7	16,7	1,56	6,03	255,56	
11/3	Капуста тушеная	80	1,86	0	1,52	1,73	9,26	53,93	
3/3	Картофельное пюре	70	1,45	0,25	1,71	0,24	10,3	61,87	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	
29/10	Чай с лимоном	200	0,14	0	0,03	0,03	12,14	47,86	
	Итого за 'Ужин'	**580**	**28,6**	**20**	**26,6**	**10,1**	**68,31**	**616,56**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
-	Кондитерское изделие	10	0,75	0	0,98	0	7,67	42,23	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,55**	**5,8**	**7,38**	**0**	**15,67**	**158,83**	
	Итого за день		**117**	**74,1**	**122**	**26,1**	**381,74**	**3049,14**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

10 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата*** *25 июля 2026 г.*

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	2,98	5,45	0,51	24,7	165,48	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,57	3,98	4,53	0,14	11,34	102,56	
-	Фрукты	100	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**645**	**22,4**	**11**	**23**	**2,46**	**113,57**	**740,53**	
	Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,74	0	5,97	5,97	3,22	67,54	
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	12	9,03	9,45	0,46	28,66	244,56	
9/8	Печень по-строгановски	100	12,7	11,8	14,2	6,36	2,91	191,04	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,29	0,02	2,04	0,66	34,09	175,40	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
	Итого за 'Обед'	**870**	**41**	**20,8**	**33**	**14,8**	**149,71**	**1042,71**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка дорожная	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,22	0	4,77	4,77	7,45	74,15	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	90	11,3	10,2	21,6	0,1	6,41	265,37	
43/3/1	Рис припущенный ТТК	150	3,63	0,03	2,88	0,51	38,26	194,05	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,22	
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	
	Итого за 'Ужин'	**550**	**18,2**	**10,3**	**29,5**	**5,68**	**70,36**	**615,38**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Итого за 'Перед сном'	**200**	**5,8**	**5,8**	**6,4**	**0**	**8**	**116,60**	
	Итого за день		**96,2**	**49,1**	**103**	**23,8**	**417,46**	**2951,93**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

11 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата*** *26 июля 2026 г.*

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	19,5	20,7	20,6	0	3,38	275,82	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
36/10	Какао с молоком	200	5	4,35	4,75	0,6	26,24	161,17	
-	Фрукт	150	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**575**	**32,6**	**29,1**	**37,8**	**1,84**	**75,35**	**758,85**	
	Обед								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	1,01	0	3,68	3,68	4,79	55,36	
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,87	0	5,19	5,15	9,9	90,24	
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	90	12,9	12,3	30,3	0,07	6,6	350,22	
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	0,06	6,83	2,32	45,65	265,93	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	
	Итого за 'Обед'	**820**	**31**	**12,3**	**46,9**	**12,1**	**130,7**	**1044,14**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка Домашняя	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	80	1,32	0	4,66	4,66	5,11	64,59	
21/7	Суфле из рыбы (минтай)	90	15	14,7	4,67	0,04	3,9	117,24	
2/3	Картофель в молоке	150	3,33	1,2	3,85	0,43	20,27	127,81	
27/10	Чай	200	0,22	0	0,05	0,05	9,94	38,92	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	
	Итого за 'Ужин'	**640**	**27,8**	**15,8**	**14,2**	**6,19**	**93,41**	**605,02**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
-	Кондитерское изделие	10	0,75	0	0,98	0	7,67	42,23	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,55**	**5,8**	**7,38**	**0**	**15,67**	**158,83**	
	Итого за день		**107**	**64,3**	**118**	**21**	**390,95**	**3003,55**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

12 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата*** *27 июля 2026 г.*

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,24	0	0,05	0,05	7,23	29,39	
-	Фрукт	180	2,7	0	0,9	0,9	40,86	171,90	
	Итого за 'Завтрак'	**660**	**15,6**	**5,06**	**16,6**	**1,98**	**108,99**	**631,75**	
	Обед								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,88	0	6,01	6,01	4,01	72,15	
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,8	0	5,32	5,3	13,39	106,46	
7/7	Рыба, запеченная с сыром (минтай)	90	21,2	21,2	4,17	1,08	0	122,68	
3/3	Картофельное пюре	150	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	28,07	106,18	
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0	0,59	0,59	42,21	201,51	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
	Итого за 'Обед'	**870**	**38,9**	**21,9**	**21,8**	**14,5**	**142,13**	**901,80**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка дорожная	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
-	Огурец свежий	60	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	
41/2	Фрикадельки мясные (свинина)	90	17	16,9	22,4	0,01	1,07	272,88	
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	17,35	110,40	
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	9,21	55,35	
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	
	Итого за 'Ужин'	**530**	**23,7**	**18,3**	**28,3**	**4,39**	**44,34**	**516,83**	
	Перед сном								
-	Йогурт	200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	
	Итого за 'Перед сном'	**200**	**8,2**	**8,2**	**3**	**0**	**11,8**	**111,24**	
	Итого за день		**95,2**	**54,6**	**81,1**	**21,7**	**383,07**	**2598,34**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

13 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата*** *28 июля 2026 г.*

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,54	1,32	32,54	204,57	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0	0,46	0,46	32,83	156,73	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
30/10	Чай с молоком	200	3,32	3,13	3,5	0,05	10,1	83,31	
-	Фрукт	150	1,8	0	0,4	0,4	20,6	88,96	
	Итого за 'Завтрак'	**700**	**25,4**	**13,3**	**24,7**	**2,47**	**104,82**	**736,15**	
	Обед								
-	Помидор	60	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	
2/2	Борщ со сметаной	200	2,23	0	5,78	5,22	12,85	108,32	
4/9	Плов из мяса кур	240	22	18,1	19	3,78	46	441,76	
7/11/1	Соус томатный ТТК	50	0,55	0,02	1,81	0,03	3,56	32,63	
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,82	0	0,05	0,05	15,61	58,93	
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0	0,59	0,59	42,21	201,51	
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0	0,84	0,84	29,19	135,37	
	Итого за 'Обед'	**910**	**37,2**	**18,1**	**28,3**	**10,7**	**154,5**	**1003,92**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка Домашняя	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
12/1	Салат витаминный	80	1,44	0	5,99	5,99	9,52	93,66	
48/8	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	240	14	11,3	21,3	2,1	15,41	306,33	
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0	0,35	0,35	15,05	61,38	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
	Итого за 'Ужин'	**580**	**19,8**	**11,3**	**28,1**	**8,94**	**67,08**	**589,60482**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
-	Кондитерское изделие	10	0,75	0	0,98	0	7,67	42,23	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,55**	**5,8**	**7,38**	**0**	**15,67**	**158,83**	
	Итого за день		**97,3**	**49,7**	**97,3**	**20,4**	**419,09**	**2904,46**	**600,00 ₽**

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

14 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата*** *29 июля 2026 г.*

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	33,8	32,4	19,2	2,02	26,86	418,51	
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	
36/10	Какао с молоком	200	4,18	3,48	3,91	0,6	20,41	128,07	
-	Фрукт	100	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,49	
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**41,5**	**36,7**	**32,2**	**3,58**	**89,06**	**804,05**	
	Обед								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	1,01	0	3,45	3,45	4,79	53,26	
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	12	9,03	9,45	0,46	28,66	244,56	
12/8	Гуляш из мяса свинины (соус томатный)	90	11,4	10,8	28,4	0,06	4	315,92	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	0,82	0	0,05	0,05	25,39	96,10	
	Итого за 'Обед'	**820**	**37,1**	**19,8**	**45,2**	**5,61**	**141,24**	**1102,41**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка дорожная	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	80	1,19	0	3,23	3,23	4,6	49,45	
8/9	Суфле из мяса кур паровое (филе)	90	20,3	19,7	16,7	1,56	6,03	255,56	
53	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,19	0	3,53	4,01	27,3	152,31	
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	
18/10	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	26,32	106,45	
	Итого за 'Ужин'	**550**	**26,6**	**19,7**	**23,8**	**9,07**	**77,53**	**626,36**	
	Перед сном								
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0	9,42	117,42	
	Кондитерское изделие	10	0,59	0	0,47	0	7,71	36,67	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,4**	**5,81**	**6,88**	**0**	**17,13**	**154,09**	
	Итого за день		**120**	**83,3**	**119**	**19,1**	**400,78**	**3123,62**	**600,00 ₽**

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

15 день

Возраст детей 7 - 11 лет

Дата 30 июля 2026 г.

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,10	
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,85	4,26	4,85	0,14	11,8	108,30	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
-	Фрукт	100	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**580**	**19,4**	**10,7**	**28,4**	**3,61**	**86,77**	**668,80**	
	Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,74	0	5,97	5,97	3,22	67,54	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,06	
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	100	11	9,42	19	0,18	13,83	268,54	
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	17,35	110,40	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,82	0	0,05	0,05	15,61	58,93	
	Итого за 'Обед'	**870**	**29,8**	**9,42**	**35,8**	**17**	**136,86**	**964,62**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка Домашняя	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	80	1,28	0	6,03	6,03	7,83	86,77	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	90	13,7	12,6	2	0,12	8,02	105,43	
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,54	2,88	0,51	22,06	125,43	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,22	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	
	Итого за 'Ужин'	**620**	**24,8**	**13,2**	**11,8**	**7,56**	**87,67**	**548,54**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
-	Кондитерское изделие	10	0,75	0	0,98	0	7,67	42,23	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,55**	**5,8**	**7,38**	**0**	**15,67**	**158,83**	
	Итого за день		**89,3**	**40,3**	**94,8**	**29**	**402,78**	**2777,49**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

16 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата*** **31 июля 2026 г.**

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,5	20,7	21,2	0	3,39	281,64	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	
36/10	Какао с молоком	200	5,23	4,35	4,88	0,75	26,65	164,40	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	
-	Фрукты	190	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,49	
	Итого за 'Завтрак'	**655**	**31,1**	**27,8**	**37,1**	**1,89**	**72,54**	**735,84**	
	Обед								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	1,01	0	6,06	6,06	4,79	76,75	
2/2	Борщ со сметаной	200	2,24	0	5,8	5,22	12,85	108,56	
4/7	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	100	9,69	9,81	5,22	5,38	4,95	103,25	
1/3	Картофель отварной	150	3,86	0,04	4,39	0,76	31,82	180,65	
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0	0,96	0,96	33,36	154,70	
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0	0,66	0,66	46,9	223,90	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	
	Кондитерское изделие	10	0,59	0	0,47	0	7,71	36,67	
	Итого за 'Обед'	**920**	**29,3**	**9,85**	**23,6**	**19**	**161,33**	**955,20**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка Домашняя	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
17/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,22	0	4,77	4,77	7,45	74,15	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	90	14,8	13,5	12,4	1,63	9,29	208,70	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	
-	Хлеб пшеничный	15	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,22	
	Итого за 'Ужин'	**550**	**23,7**	**13,5**	**20,5**	**7,39**	**71,44**	**559,79552**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Итого за 'Перед сном'	**200**	**5,8**	**5,8**	**6,4**	**0**	**8**	**116,6**	
	Итого за день		**98,5**	**58,1**	**98,3**	**28,5**	**393,36**	**2812,49**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

17 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата 1 августа 2026 г.***

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
	Завтрак								
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	33,8	32,4	19,2	2,02	26,86	418,51	
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,43	2,84	3,28	0,14	9,5	79,60	
-	Фрукт	190	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,49	
	Итого за 'Завтрак'	**585**	**40,4**	**36,1**	**31,5**	**3,09**	**75,8**	**744,38**	
	Обед								
-	Помидор	80	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,39	0	6,26	5,16	15,49	124,60	
12/8	Гуляш из мяса свинины (соус томатный)	90	11,4	10,8	28,4	0,06	4	315,92	
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,75	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0	0,84	0,84	29,19	135,37	
	Итого за 'Обед'	**870**	**29,4**	**10,8**	**39,4**	**7,35**	**152,74**	**1064,76**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочное изделие	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	80	1,21	0	4,47	4,47	17,84	109,65	
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	100	9,15	7,84	15,3	0,15	11,51	218,72	
53	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,82	0	5,1	5,8	32,76	190,61	
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	
	Итого за 'Ужин'	**560**	**16,4**	**7,84**	**25,2**	**10,8**	**80,44**	**601,74**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
-	Кондитерское изделие	10	0,75	0	0,98	0	7,67	42,23	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,55**	**5,8**	**7,38**	**0**	**15,67**	**158,83**	
	Итого за день		**101**	**61,7**	**115**	**22**	**400,46**	**3006,42**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

18 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата 2 августа 2026 г.***

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	4,84	0,52	33,67	197,23	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
30/10	Чай с молоком ТТК	200	3,52	3,13	3,55	0,1	20,02	122,07	
-	Фрукты	100	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**17,6**	**8,18**	**19,7**	**1,99**	**108,81**	**668,40**	
	Обед								
12/1	Салат витаминный	80	1,44	0	5,99	5,99	9,52	93,66	
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	12	9,03	9,45	0,46	28,66	244,56	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	90	13,7	12,6	2	0,12	8,02	105,43	
3/3	Картофельное пюре	150	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	
	Итого за 'Обед'	**850**	**40,9**	**22,4**	**23,5**	**8,45**	**152,28**	**965,25**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка дорожная	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,88	0	6,01	6,01	4,01	72,15	
48/8	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	240	14	11,3	21,3	2,1	15,41	306,33	
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,37	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
	Итого за 'Ужин'	**575**	**18,6**	**11,3**	**27,8**	**8,6**	**54,01**	**533,32**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Кондитерское изделие	10	0,59	0	0,47	0	7,71	36,67	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,39**	**5,8**	**6,87**	**0**	**15,71**	**153,27**	
	Итого за день		**92,3**	**48,9**	**89,3**	**19,9**	**406,63**	**2756,97**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

19 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата 3 августа 2026 г.***

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,28	2,84	3,24	0,11	19,28	115,86	
-	Фрукт	200	3	0	1	1	45,4	191,00	
	Итого за 'Завтрак'	**690**	**18,9**	**7,9**	**19,8**	**1,99**	**126,07**	**741,95**	
	Обед								
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	80	1,64	0	4,22	4,22	10	80,76	
2/2	Борщ со сметаной	200	2,21	0	5,65	5,22	12,82	106,88	
4/8	Плов из мяса свинины	230	15,9	12,5	26,6	9,8	42,22	470,60	
7/11/1	Соус томатный ТТК	50	0,55	0,02	1,81	0,03	3,56	32,63	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	
	Итого за 'Обед'	**870**	**28,6**	**12,5**	**39,4**	**20,3**	**140,77**	**1009,497**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
13/12	Булочка ванильная	100	8,66	1,91	7,76	0,88	56,5	327,95	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**9,66**	**1,91**	**7,96**	**0,88**	**77,1**	**414,43**	
	Ужин								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,74	0	5,97	5,97	3,22	67,54	
5/9/2	Шницель из мяса кур	90	15,5	13,5	12,5	1,69	13,24	227,54	
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	17,35	110,40	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
27/10	Чай	200	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,76	
	Итого за 'Ужин'	**590**	**23,6**	**13,5**	**23,1**	**12,3**	**75,52**	**594,87**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Кондитерское изделие	10	0,59	0	0,47	0	7,71	36,67	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,39**	**5,8**	**6,87**	**0**	**15,71**	**153,27**	
	Итого за день		**86,5**	**41,6**	**98,9**	**37,2**	**436,85**	**2933,37**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

20 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата 4 августа 2026 г.***

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	33,8	32,4	19,2	2,02	26,86	418,51	
-	Молоко сгущенное	10	0,48	0,48	0,57	0	3,7	21,16	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	10,47	83,00	
-	Фрукт	180	0,72	0	0,54	0,54	23,58	91,24	
	Итого за 'Завтрак'	**575**	**40,4**	**35,9**	**31,1**	**3,33**	**76,47**	**735,95**	
	Обед								
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	80	1,32	0	5,97	5,97	5,11	76,34	
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	2,13	0	4,85	3,53	13,13	101,55	
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	90	12,9	12,3	30,3	0,07	6,6	350,22	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
	Итого за 'Обед'	**860**	**31,9**	**12,3**	**45,4**	**11,5**	**144,66**	**1094,79**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
14/12	Булочка Домашняя	100	7,74	1,21	11,2	0,85	55,21	350,23	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**8,74**	**1,21**	**11,4**	**0,85**	**75,81**	**436,71**	
	Ужин								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	1,01	0	6,06	6,06	4,79	76,75	
7/7	Рыба, запеченная с сыром (минтай)	90	17,6	17,6	3,48	0,9	0	102,24	
38/3	Рис припущенный с овощами	160	4,03	0	7,67	7,67	42,24	253,90	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	
	Итого за 'Ужин'	**600**	**27,5**	**17,6**	**17,9**	**15,3**	**83,34**	**600,64**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Кондитерское изделие	10	0,59	0	0,47	0	7,71	36,67	
	Итого за 'Перед сном'	**210**	**6,39**	**5,8**	**6,87**	**0**	**15,71**	**153,27**	
	Итого за день		**115**	**72,8**	**113**	**31**	**395,98**	**3021,37**	600,00 ₽

Согласовано:
Директор МАУ ЗОЛ "Черкасово
Комягина К.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
И.Д.Афоничев



МЕНЮ

21 день

Возраст детей 7 - 11 лет ***Дата 5 августа 2026 г.***

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,54	1,32	32,54	204,57	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,57	3,98	4,53	0,14	21,12	139,72	
-	Фрукты	100	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,49	
	Итого за 'Завтрак'	**620**	**23,6**	**14,1**	**25,9**	**2,72**	**103,21**	**728,93**	
	Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,74	0	3,36	3,36	3,22	44,05	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,06	
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	100	11	9,42	19	0,18	13,83	268,54	
11/3	Капуста тушеная	90	2,1	0	1,71	1,94	10,41	60,67	
3/3	Картофельное пюре	90	1,87	0,33	2,2	0,31	13,24	79,55	
18/10	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	26,32	106,45	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
	Итого за 'Обед'	**880**	**29,2**	**9,74**	**33**	**12,5**	**144,51**	**973,69**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
13/12	Булочка ванильная	100	8,66	1,91	7,76	0,88	56,5	327,95	
	Итого за 'Полдник'	**300**	**9,66**	**1,91**	**7,96**	**0,88**	**77,1**	**414,43**	
	Ужин								
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0	2,47	2,47	6,7	50,52	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	90	10,2	9,2	19,4	0,09	5,77	238,83	
8/3	Картофель запеченный	150	3,88	0,07	6,15	0,79	32,54	198,08	
27/10	Чай	200	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,76	
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	
	Итого за 'Ужин'	**530**	**18,1**	**9,28**	**28,3**	**3,68**	**68,23**	**588,79**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	
	Итого за 'Перед сном'	**200**	**5,8**	**5,8**	**6,4**	**0**	**8**	**116,6**	
	Итого за день		**86,3**	**40,8**	**102**	**19,8**	**401,03**	**2822,43**	600,00 ₽