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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

1 день

Возраст детей 12 лет и старше

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	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,10	
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0	0	87,65	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,85	4,26	4,85	0,14	11,8	108,30	
-	Хлеб пшеничный	40	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	
-	Фрукт	100	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**660**	**27,6**	**13,9**	**33,3**	**4,62**	**121,68**	**886,54**	
	Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,11	0	8,95	8,95	4,84	101,31	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,65	0	6,68	6,68	29,17	196,87	
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	120	11	9,42	19	0,18	13,83	268,54	
32/3	Рагу из овощей	200	3,84	0	6,1	6,1	26,6	169,28	
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0	0,66	0,66	46,9	223,90	
-	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	1,2	41,7	193,38	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,27	0	0,07	0,07	31,42	118,79	
	Итого за 'Обед'	**1070**	**37,1**	**9,42**	**42,7**	**23,8**	**194,46**	**1272,07**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
13/12	Булочка ванильная	150	13	2,86	11,7	1,32	84,74	491,92	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**14**	**2,86**	**11,9**	**1,32**	**105,34**	**578,40**	
	Ужин								
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,92	0	9,04	9,04	11,74	130,15	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	16,5	15,2	2,4	0,15	9,62	126,51	
3/3	Картофельное пюре	200	4,76	0,82	4,42	0,79	33,83	192,33	
-	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	
27/10	Чай	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,77	
	Итого за 'Ужин'	**720**	**31,5**	**16**	**17,1**	**11,2**	**113,53**	**721,13**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,45	
	Итого за 'Перед сном'	**220**	**7,3**	**5,8**	**8,36**	**0**	**23,34**	**201,05**	
	Итого за день		**117**	**48**	**113**	**41**	**558,34**	**3659,20**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

2 день

Возраст 12 лет и старше ***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	281,6385	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,096	
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	
36/10	Какао с молоком	200	5,23	4,35	4,88	0,75	17,57	129,893	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,9505	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
-	Фрукты	190	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,492	
	Итого за 'Завтрак'	**725**	**37,4**	**30,4**	**44**	**2,44**	**87,49**	**881,88**	
	Обед								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,52	0	9,09	9,09	7,19	115,1307	
2/2	Борщ со сметаной	250	2,68	0	6,96	6,26	15,42	130,2698	
4/7	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	120	11,6	11,8	6,27	6,46	5,94	123,8997	
1/3	Картофель отварной	200	4,44	0,05	5,05	0,88	36,6	207,748	
-	Хлеб ржаной	100	7,26	0	1,32	1,32	45,87	212,718	
-	Хлеб пшеничный	100	7,93	0	0,79	0,79	56,28	268,6812	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,7104	
	Пряники	20	1,18	0	0,94	0	15,42	73,348	
	Итого за 'Обед'	**1090**	**36,6**	**11,8**	**30,4**	**24,8**	**201,66**	**1202,51**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
11/12	Булочка Российская	150	10,9	2,09	10,4	1,14	85,63	473,1757	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**11,9**	**2,09**	**10,6**	**1,14**	**106,23**	**559,66**	
	Ужин								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	3,32	3,32	9,32	68,90164	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100	17,8	16,2	14,9	1,95	11,14	250,4343	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,2536	
-	Хлеб пшеничный	20	1,76	0	0,18	0,18	12,51	59,70693	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,76632	
	Итого за 'Ужин'	**640**	**29,4**	**16,2**	**23,5**	**7,41**	**94,35**	**698,33**	
	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		**121**	**66,4**	**115**	**35,8**	**497,74**	**3458,97**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

3 день

Возраст 12 лет и старше ***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								
5/4	Запеканка (сырники) из творога	200	42,3	40,5	24	2,53	33,58	523,1362	
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	
4/13	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,096	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	
-	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,85	4,26	4,85	0,14	11,8	108,297	
32/10	Фрукт	190	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,492	
-	**Итого за 'Завтрак'**	**655**	**51,4**	**45,6**	**41,6**	**3,69**	**91,92**	**944,32**	
	Обед								
	Помидор	100	1,29	0	0,24	0,24	6,12	30,49368	
17/1	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,86	0	7,51	6,19	18,59	149,5196	
2/2	Гуляш из мяса свинины (соус томатный)	100	13,63	12,92	34,02	0,07	4,8	379,10078	
4/8	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	0,04	3,81	0,62	45,92	236,097	
7/11/1	Хлеб пшеничный	90	5,95	0	0,59	0,59	42,21	201,5109	
-	Хлеб ржаной	90	5,94	0	1,08	1,08	37,53	174,042	
-	Компот из сухофруктов	200	1,27	0	0,07	0,07	31,42	118,79	
6/10	**Итого за 'Обед'**	**1010**	**35,3**	**13**	**47,3**	**8,86**	**186,58**	**1289,55**	
	Ужин								
-	Сок	**200**	**1**	**0**	**0,2**	**0**	**20,6**	**86,48**	
18/12	Булочка с маком	150	12,35	0,31	2,32	2,55	83,99	404,4532	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**13,35**	**0,31**	**2,52**	**2,55**	**104,59**	**490,93**	
	Ужин								
	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	100	1,34	0	4,97	4,97	19,82	121,8318	
	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	120	11	9,41	18,4	0,18	13,82	262,46	
19/1	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,67	0	6,24	7,09	40,04	232,9645	
5/9/2	Чай	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,76632	
32/3	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	
27/10	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	
-	**Итого за 'Ужин'**	**670**	**20,7**	**9,41**	**30,2**	**12,8**	**100,75**	**741,82**	
-	Перед сном								
	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	
	Печенье	**20**	**1,5**	**0**	**1,96**	**0**	**15,34**	**84,452**	
	Итого за 'Перед сном'	**220**	**7,3**	**5,8**	**8,36**	**0**	**23,34**	**201,05**	
	Итого за день		**128**	**74,1**	**130**	**27,9**	**507,17**	**3667,68**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

4 день

Возраст 12 лет и старше ***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	250	7,46	2,93	6,05	0,65	42,08	246,5335	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,096	
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0	0	87,65	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,1208	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
30/10	Чай с молоком ТТК	200	3,32	3,13	3,5	0,05	10,1	83,30882	
-	Фрукты	100	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**720**	**26,9**	**12,8**	**29**	**2,63**	**133,95**	**889,76**	
	Обед								
12/1	Салат витаминный	100	2,17	0	8,99	8,99	14,28	140,4903	
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	250	14,4	10,8	11,3	0,56	34,39	293,4684	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	16,5	15,2	2,4	0,15	9,62	126,5122	
3/3	Картофельное пюре	200	4,77	0,84	5,62	0,79	33,85	203,2981	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,27	0	0,07	0,07	26,53	100,2073	
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0	0,66	0,66	46,9	223,901	
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0	0,96	0,96	33,36	154,704	
	Итого за 'Обед'	**1030**	**50,9**	**26,8**	**30**	**12,2**	**198,92**	**1242,58**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
18/12	Булочка школьная	150	12,2	0,31	5,05	3,02	83,4	426,0217	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**13,2**	**0,31**	**5,25**	**3,02**	**104**	**512,5**	
	Ужин								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,23	0	8,42	8,42	5,61	101,0069	
48/8	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	270	15,8	12,8	23,9	2,36	17,34	344,6238	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,76632	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,9505	
-	Хлеб ржаной	65	4,29	0	0,78	0,78	27,11	125,697	
	Итого за 'Ужин'	**685**	**25**	**12,8**	**33,6**	**12**	**78,68**	**705,04**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	
	Пряники	25	1,48	0	1,18	0	19,28	91,685	
	Итого за 'Перед сном'	**225**	**7,28**	**5,8**	**7,58**	**0**	**27,28**	**208,29**	
	Итого за день		**123**	**58,5**	**105**	**29,8**	**542,82**	**3558,17**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Ярославичев



МЕНЮ

5 день

Возраст 12 лет и старше ***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	250	6,64	2,94	6,36	0,4	36,84	229,18	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,10	
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0	0	87,65	
-	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	3,28	2,84	3,24	0,11	9,5	78,69	
-	Фрукт	200	3	0	1	1	45,4	191,00	
	Итого за 'Завтрак'	**750**	**23,6**	**12,5**	**28,6**	**2,01**	**119,03**	**813,85**	
	Обед								
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,97	0	5,07	5,07	12	96,91	
2/2	Борщ со сметаной	250	2,56	0	6,3	6,26	15,26	123,10	
4/8	Плов из мяса свинины	270	20	16,1	22,3	11,5	49,56	476,89	
7/11/1	Соус томатный ТТК	70	0,77	0,03	2,53	0,04	4,98	45,68	
-	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	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,27	0	0,07	0,07	21,64	81,62	
	Итого за 'Обед'	**1020**	**35,1**	**16,1**	**37,4**	**24,1**	**161,29**	**1096,962**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
18/12	Булочное изделие	150	12,2	0,31	5,05	3,02	83,4	426,02	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**13,2**	**0,31**	**5,25**	**3,02**	**104**	**512,50**	
	Ужин								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,88	0	7,16	7,16	3,87	81,05	
5/9/2	Шницель из мяса кур	100	18,6	16,2	15	2,03	15,88	273,05	
32/3	Рагу из овощей	180	3	0	4,77	4,77	20,81	132,48	
27/10	Чай	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,77	
-	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	
	Итого за 'Ужин'	**640**	**26,8**	**16,2**	**27,6**	**14,6**	**72,32**	**633,53**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Пряники	25	1,23	0	0,98	0	16,06	76,40	
	Итого за 'Перед сном'	**225**	**7,03**	**5,8**	**7,38**	**0**	**24,06**	**193**	
	Итого за день		**105**	**50,9**	**110**	**47,7**	**486,25**	**3303,11**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

6 день

Возраст 12 лет и старше ***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	200	42,3	40,5	24	2,53	33,58	523,1362	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,096	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	
36/10	Какао с молоком	200	4,73	4,06	4,47	0,6	14	111,0234	
-	Фрукт	180	0,72	0	0,54	0,54	23,58	91,242	
	Итого за 'Завтрак'	**645**	**51,2**	**46,2**	**41,8**	**3,86**	**96,52**	**955,15**	
	Обед								
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,85	0	8,35	8,35	7,15	106,8736	
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,51	0	5,56	4,23	15,69	119,0123	
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	15,4	14,7	36,4	0,09	7,91	420,258	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	8,13	0,05	4,56	1,02	52,3	282,0416	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,27	0	0,07	0,07	21,64	81,62451	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0	0,46	0,46	32,83	156,7307	
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0	0,96	0,96	33,36	154,704	
	Итого за 'Обед'	**1000**	**39,1**	**14,8**	**56,4**	**15,2**	**170,88**	**1321,24**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
18/12	Булочка школьная	150	12,2	0,31	5,05	3,02	83,4	426,0217	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**13,2**	**0,31**	**5,25**	**3,02**	**104**	**512,5**	
	Ужин								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,42	0	8,48	8,48	6,71	107,4553	
7/7	Рыба, запеченная с сыром (минтай)	100	21,2	21,2	4,17	1,08	0	122,6846	
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,04	0	9,59	9,59	52,8	317,3694	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,76632	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,021	
	Итого за 'Ужин'	**685**	**33,6**	**21,2**	**23,2**	**20,1**	**102,21**	**745,86**	
	Перед сном								
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	
	Пряники	25	1,48	0	1,18	0	19,28	91,685	
	Итого за 'Перед сном'	**225**	**7,28**	**5,8**	**7,58**	**0**	**27,28**	**208,29**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

7 день

Возраст 12 лет и старше ***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	240	7,84	2,82	6,65	1,58	39,04	245,4799	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,096	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0	0,46	0,46	32,83	156,7307	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,57	3,98	4,53	0,14	11,34	102,5576	
-	Фрукты	100	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,492	
	Итого за 'Завтрак'	**710**	**28,9**	**15,9**	**32,2**	**3,31**	**118,24**	**869,74**	
	Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,11	0	5,03	5,03	4,84	66,06797	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,65	0	6,68	6,68	29,17	196,8666	
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	120	11	9,42	19	0,18	13,83	268,5428	
11/3	Капуста тушеная	90	2,1	0	1,71	1,94	10,41	60,6695	
3/3	Картофельное пюре	90	1,87	0,33	2,2	0,31	13,24	79,55143	
18/10	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	26,32	106,454	
-	Хлеб пшеничный	120	7,93	0	0,79	0,79	56,28	268,6812	
-	Хлеб ржаной	110	7,26	0	1,32	1,32	45,87	212,718	
	Итого за 'Обед'	**1080**	**37,9**	**9,74**	**36,8**	**16,3**	**199,97**	**1259,55**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
13/12	Булочка ванильная	150	13	2,86	11,7	1,32	84,74	491,9226	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**14**	**2,86**	**11,9**	**1,32**	**105,34**	**578,4**	
	Ужин								
1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0	4,11	4,11	11,17	84,20552	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	100	13,6	12,3	25,9	0,12	7,7	318,4414	
8/3	Картофель запеченный	180	4,66	0,09	7,38	0,95	39,04	237,6986	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	
27/10	Чай	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,76632	
	Итого за 'Ужин'	**620**	**24,3**	**12,4**	**37,8**	**5,65**	**80,81**	**745,57**	
	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		**111**	**46,7**	**125**	**26,5**	**512,36**	**3569,87**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

8 день

Возраст 12 лет и старше ***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	240	7,84	2,82	6,65	1,58	39,04	245,5	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,1	
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0	0	87,7	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0	0,46	0,46	32,83	156,7	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,0	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,8	
-	Фрукт	120	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,4	
	Итого за 'Завтрак'	**730**	**24,3**	**9,51**	**26,3**	**3,66**	**125,47**	**824,1**	
	Обед								
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,97	0	5,07	5,07	12	96,9	
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,2	7,73	6,3	5,86	23,7	189,6	
5/9/2	Шницель из мяса кур	100	18,6	16,2	15	2,03	15,88	273,0	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	8,13	0,05	4,56	1,02	52,3	282,0	
-	Хлеб пшеничный	65	4,3	0	0,43	0,43	30,49	145,5	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,0	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,27	0	0,07	0,07	21,64	81,6	
	Итого за 'Обед'	**975**	**48,4**	**24**	**32,2**	**15,2**	**181,03**	**1184,8**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,5	
18/12	Булочка школьная	150	12,2	0,31	5,05	3,02	83,4	426,0	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**13,2**	**0,31**	**5,25**	**3,02**	**104**	**512,5**	
	Ужин								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,22	0	5,12	5,12	5,75	72,7	
7/7	Рыба, запеченная с сыром (минтай)	100	21,2	21,2	4,17	1,08	0	122,7	
2/3	Картофель в молоке	200	5,1	1,83	5,91	0,65	31,08	196,0	
-	Хлеб пшеничный	65	4,3	0	0,43	0,43	30,49	145,5	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,44	0	0,1	0,1	5,29	23,1	
	Итого за 'Ужин'	**690**	**33,9**	**23**	**16**	**7,68**	**83,04**	**608,35**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	
	Пряники	20	1,18	0	0,94	0	15,42	73,3	
	Итого за 'Перед сном'	**220**	**6,98**	**5,8**	**7,34**	**0**	**23,42**	**190,0**	
	Итого за день		**127**	**62,6**	**86,9**	**29,4**	**536,71**	**3390,7**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

9 день

Возраст 12 лет и старше ***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	200	43,9	42,2	25	2,63	34,92	544,06	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,10	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	
30/10	Чай с молоком	200	3,94	3,55	4,02	0,1	10,94	93,51	
-	Фрукт	170	1,53	0	0,34	0,34	17,51	75,62	
	Итого за 'Завтрак'	**635**	**53**	**47,3**	**42,1**	**3,27**	**88,73**	**942,93**	
	Обед								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,22	0	5,12	5,12	5,75	72,72	
2/2	Борщ со сметаной	250	2,63	0	6,7	6,26	15,36	127,40	
12/8	Гуляш из мяса свинины (соус томатный)	100	13,6	12,9	34	0,07	4,8	379,10	
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,3	0,07	8,19	2,79	54,78	319,11	
-	Хлеб пшеничный	75	4,96	0	0,49	0,49	35,18	167,93	
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0	0,96	0,96	33,36	154,70	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,27	0	0,07	0,07	21,64	81,62	
	Итого за 'Обед'	**985**	**39,3**	**13**	**55,6**	**15,8**	**170,85**	**1302,59**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
11/12	Булочка Российская	150	10,9	2,09	10,4	1,14	85,63	473,18	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**11,9**	**2,09**	**10,6**	**1,14**	**106,23**	**559,66**	
	Ужин								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,05	0	7,21	7,21	4,81	86,58	
8/9	Суфле из мяса кур паровое (филе)	100	24,3	23,6	20,1	1,87	7,23	306,68	
11/3	Капуста тушеная	100	2,33	0	1,9	2,16	11,57	67,41	
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	0,36	2,44	0,34	14,72	88,39	
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	
29/10	Чай с лимоном ТТК	200	0,46	0	0,11	0,11	7,48	31,83	
	Итого за 'Ужин'	**685**	**35,9**	**24**	**32,5**	**12,5**	**83,59**	**758,99**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,45	
	Итого за 'Перед сном'	**220**	**7,3**	**5,8**	**8,36**	**0**	**23,34**	**201,05**	
	Итого за день		**147**	**92,1**	**149**	**32,6**	**472,75**	**3765,22**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

10 день

Возраст 12 лет и старше ***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	250	6,37	3,73	6,81	0,64	30,88	206,86	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,10	
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0	0	87,65	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,57	3,98	4,53	0,14	11,34	102,56	
-	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	
-	Фрукты	100	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**740**	**28,3**	**14,4**	**31**	**2,95**	**132,32**	**908,01**	
	Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,03	0	8,35	8,35	4,51	94,56	
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	250	14,4	10,8	11,3	0,56	34,39	293,47	
9/8	Печень по-строгановски	120	15,3	14,1	17,1	7,64	3,49	229,25	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	8,11	0,03	3,13	1,02	52,27	268,95	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,27	0	0,07	0,07	21,64	81,62	
-	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'	**1010**	**49,3**	**25**	**41,2**	**18,9**	**178,85**	**1263,00**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
18/12	Булочка школьная	150	12,2	0,31	5,05	3,02	83,4	426,02	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**13,2**	**0,31**	**5,25**	**3,02**	**104**	**512,50**	
	Ужин								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	3,32	3,32	9,32	68,90	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	100	13,6	12,3	25,9	0,12	7,7	318,44	
43/3/1	Рис припущенный ТТК	180	4,35	0,03	3,46	0,62	45,91	232,86	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,77	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
	Итого за 'Ужин'	**620**	**22,5**	**12,3**	**33,1**	**4,53**	**85,82**	**725,43**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Пряники	20	1,18	0	0,94	0	15,42	73,35	
	Итого за 'Перед сном'	**220**	**6,98**	**5,8**	**7,34**	**0**	**23,42**	**189,95**	
	Итого за день		**120**	**57,8**	**118**	**29,4**	**524,41**	**3598,88**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

11 день

Возраст 12 лет и старше ***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	200	19,5	20,7	20,6	0	3,38	275,82	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,10	
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0	0,46	0,46	32,83	156,73	
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0	0,84	0,84	29,19	135,37	
36/10	Какао с молоком ТТК	200	5,92	4,35	5,28	1,2	16,09	129,25	
-	Фрукт	150	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**725**	**40,8**	**30,4**	**44,1**	**3,3**	**104,88**	**963,74**	
	Обед								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,52	0	5,52	5,52	7,19	83,03	
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	250	2,31	0	6,62	6,17	11,98	112,59	
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	15,4	14,7	36,4	0,09	7,91	420,26	
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,3	0,07	8,19	2,79	54,78	319,11	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0	0,96	0,96	33,36	154,70	
	Итого за 'Обед'	**990**	**40,2**	**14,8**	**58,2**	**16,1**	**171,68**	**1339,53**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
13/12	Булочка ванильная	150	13	2,86	11,7	1,32	84,74	491,92	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**14**	**2,86**	**11,9**	**1,32**	**105,34**	**578,40**	
	Ужин								
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,99	0	6,99	6,99	7,66	96,89	
21/7	Суфле из рыбы (минтай)	100	18	17,6	5,6	0,04	4,68	140,68	
2/3	Картофель в молоке	200	5,1	1,83	5,91	0,65	31,08	195,97	
27/10	Чай	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,77	
-	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 'Ужин'	**740**	**34,7**	**19,4**	**19,8**	**9,04**	**111,13**	**750,46**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,45	
	Итого за 'Перед сном'	**220**	**7,3**	**5,8**	**8,36**	**0**	**23,34**	**201,05**	
	Итого за день		**137**	**73,3**	**142**	**29,7**	**516,38**	**3833,18**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсланичев



МЕНЮ

12 день

Возраст 12 лет и старше ***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	240	7,17	2,82	6,31	0,62	40,41	241,33	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,10	
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0	0,46	0,46	32,83	156,73	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,44	0	0,1	0,1	5,29	23,09	
-	Фрукт	180	2,7	0	0,9	0,9	40,86	171,90	
	Итого за 'Завтрак'	**755**	**22,3**	**8,2**	**24,3**	**2,45**	**132,1**	**820,28**	
	Обед								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,31	0	9,02	9,02	6,01	108,22	
9/2	Рассольник со сметаной	250	2,17	0	6,39	6,36	16,07	127,76	
7/7	Рыба, запеченная с сыром (минтай)	100	26,7	26,7	10,9	1,08	0	205,61	
3/3	Картофельное пюре	200	4,77	0,84	5,62	0,79	33,85	203,30	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,27	0	0,07	0,07	21,64	81,62	
-	Хлеб пшеничный	95	6,28	0	0,62	0,62	44,56	212,71	
-	Хлеб ржаной	90	5,94	0	1,08	1,08	37,53	174,04	
	Итого за 'Обед'	**1035**	**48,4**	**27,5**	**33,7**	**19**	**159,65**	**1113,26**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
18/12	Булочка школьная	150	12,2	0,31	5,05	3,02	83,4	426,02	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**13,2**	**0,31**	**5,25**	**3,02**	**104**	**512,50**	
	Ужин								
-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	
41/2	Фрикадельки мясные (свинина)	100	22,6	22,5	29,8	0,02	1,43	363,84	
32/3	Рагу из овощей	180	3	0	4,77	4,77	20,81	132,48	
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	
	Итого за 'Ужин'	**620**	**30,6**	**23,9**	**36,7**	**5,28**	**55,53**	**661,88**	
	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		**123**	**68,2**	**103**	**29,8**	**463,08**	**3219,16**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

13 день

Возраст 12 лет и старше ***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	250	8,16	2,93	6,93	1,65	40,67	255,71	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,10	
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	
-	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	
30/10	Чай с молоком	200	3,52	3,13	3,55	0,1	10,24	84,90	
-	Фрукт	150	1,8	0	0,4	0,4	20,6	88,96	
	Итого за 'Завтрак'	**795**	**31,9**	**16,5**	**32,7**	**3,21**	**125,67**	**914,99**	
	Обед								
-	Помидор	100	1,62	0	0,29	0,29	7,64	38,12	
2/2	Борщ со сметаной	250	2,63	0	6,7	6,26	15,36	127,40	
4/9	Плов из мяса кур	270	24,7	20,3	21,4	4,26	51,75	496,98	
7/11/1	Соус томатный ТТК	70	0,77	0,03	2,53	0,04	4,98	45,68	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,27	0	0,07	0,07	31,42	118,79	
-	Хлеб пшеничный	110	7,27	0	0,72	0,72	51,59	246,29	
-	Хлеб ржаной	110	7,26	0	1,32	1,32	45,87	212,72	
	Итого за 'Обед'	**1110**	**45,6**	**20,4**	**33**	**13**	**208,6**	**1285,97**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
13/12	Булочка ванильная	150	13	2,86	11,7	1,32	84,74	491,92	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**14**	**2,86**	**11,9**	**1,32**	**105,34**	**578,40**	
	Ужин								
12/1	Салат витаминный	100	2,17	0	8,99	8,99	14,28	140,49	
48/8	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	270	15,8	12,8	23,9	2,36	17,34	344,62	
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0	0,35	0,35	15,05	61,38	
-	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'	**670**	**24,9**	**12,8**	**34,1**	**12,6**	**91,49**	**758,1826**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,45	
	Итого за 'Перед сном'	**220**	**7,3**	**5,8**	**8,36**	**0**	**23,34**	**201,05**	
	Итого за день		**123**	**58,3**	**116**	**26,2**	**556,26**	**3707,46**	**600,00 ₽**

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

14 день

Возраст 12 лет и старше ***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	250	42,3	40,5	24	2,53	33,58	523,14	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,10	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	
36/10	Какао с молоком	200	5	4,35	4,75	0,6	12,61	109,40	
-	Фрукт	100	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,49	
	Итого за 'Завтрак'	**635**	**52,9**	**46,5**	**42,4**	**4,22**	**102,97**	**999,56**	
	Обед								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,52	0	5,17	5,17	7,19	79,89	
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	250	14,4	10,8	11,3	0,56	34,39	293,47	
12/8	Гуляш из мяса свинины (соус томатный)	100	13,6	12,9	34	0,07	4,8	379,10	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	8,13	0,05	4,56	1,02	52,3	282,04	
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0	0,84	0,84	29,19	135,37	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,27	0	0,07	0,07	21,64	81,62	
	Итого за 'Обед'	**1000**	**48,8**	**23,8**	**56,5**	**8,25**	**187,02**	**1430,61**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
11/12	Булочка Российская	150	10,9	2,09	10,4	1,14	85,63	473,18	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**11,9**	**2,09**	**10,6**	**1,14**	**106,23**	**559,66**	
	Ужин								
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,85	0	5,02	5,02	7,15	76,92	
8/9	Суфле из мяса кур паровое (филе)	100	24,3	23,6	20,1	1,87	7,23	306,68	
53	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,82	0	4,23	4,81	32,76	182,77	
-	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	
18/10	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	26,32	106,45	
	Итого за 'Ужин'	**640**	**34**	**23,6**	**29,9**	**12,3**	**100,04**	**798,00**	
	Перед сном								
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0	9,42	117,42	
	Пряники	20	1,18	0	0,94	0	15,42	73,35	
	Итого за 'Перед сном'	**220**	**6,99**	**5,81**	**7,35**	**0**	**24,84**	**190,76**	
	Итого за день		**155**	**102**	**147**	**25,9**	**521,11**	**3978,58**	**600,00 ₽**

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

15 день

Возраст детей 12 лет и старше

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	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,10	
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0	0	87,65	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,85	4,26	4,85	0,14	11,8	108,30	
-	Хлеб пшеничный	40	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,12	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	
-	Фрукт	100	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**660**	**27,6**	**13,9**	**33,3**	**4,62**	**121,68**	**886,54**	
	Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,11	0	8,95	8,95	4,84	101,31	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,65	0	6,68	6,68	29,17	196,87	
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	120	11	9,42	19	0,18	13,83	268,54	
32/3	Рагу из овощей	200	3,84	0	6,1	6,1	26,6	169,28	
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0	0,66	0,66	46,9	223,90	
-	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	1,2	41,7	193,38	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,27	0	0,07	0,07	31,42	118,79	
	Итого за 'Обед'	**1070**	**37,1**	**9,42**	**42,7**	**23,8**	**194,46**	**1272,07**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
13/12	Булочка ванильная	150	13	2,86	11,7	1,32	84,74	491,92	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**14**	**2,86**	**11,9**	**1,32**	**105,34**	**578,40**	
	Ужин								
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,92	0	9,04	9,04	11,74	130,15	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	16,5	15,2	2,4	0,15	9,62	126,51	
3/3	Картофельное пюре	200	4,76	0,82	4,42	0,79	33,83	192,33	
-	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	
27/10	Чай	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,77	
	Итого за 'Ужин'	**720**	**31,5**	**16**	**17,1**	**11,2**	**113,53**	**721,13**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,45	
	Итого за 'Перед сном'	**220**	**7,3**	**5,8**	**8,36**	**0**	**23,34**	**201,05**	
	Итого за день		**117**	**48**	**113**	**41**	**558,34**	**3659,20**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

16 день

Возраст 12 лет и старше ***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	281,6385	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,096	
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	
36/10	Какао с молоком	200	5,23	4,35	4,88	0,75	17,57	129,893	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,9505	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
-	Фрукты	190	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,492	
	Итого за 'Завтрак'	**725**	**37,4**	**30,4**	**44**	**2,44**	**87,49**	**881,88**	
	Обед								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,52	0	9,09	9,09	7,19	115,1307	
2/2	Борщ со сметаной	250	2,68	0	6,96	6,26	15,42	130,2698	
4/7	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	120	11,6	11,8	6,27	6,46	5,94	123,8997	
1/3	Картофель отварной	200	4,44	0,05	5,05	0,88	36,6	207,748	
-	Хлеб ржаной	100	7,26	0	1,32	1,32	45,87	212,718	
-	Хлеб пшеничный	100	7,93	0	0,79	0,79	56,28	268,6812	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,7104	
	Пряники	20	1,18	0	0,94	0	15,42	73,348	
	Итого за 'Обед'	**1090**	**36,6**	**11,8**	**30,4**	**24,8**	**201,66**	**1202,51**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
11/12	Булочка Российская	150	10,9	2,09	10,4	1,14	85,63	473,1757	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**11,9**	**2,09**	**10,6**	**1,14**	**106,23**	**559,66**	
	Ужин								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	3,32	3,32	9,32	68,90164	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100	17,8	16,2	14,9	1,95	11,14	250,4343	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,2536	
-	Хлеб пшеничный	20	1,76	0	0,18	0,18	12,51	59,70693	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,76632	
	Итого за 'Ужин'	**640**	**29,4**	**16,2**	**23,5**	**7,41**	**94,35**	**698,33**	
	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		**121**	**66,4**	**115**	**35,8**	**497,74**	**3458,97**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Ярославичев



МЕНЮ

17 день

Возраст 12 лет и старше ***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								
5/4	Запеканка (сырники) из творога	200	42,3	40,5	24	2,53	33,58	523,1362	
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	
4/13	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,096	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	
-	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,85	4,26	4,85	0,14	11,8	108,297	
32/10	Фрукт	190	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,492	
-	**Итого за 'Завтрак'**	**655**	**51,4**	**45,6**	**41,6**	**3,69**	**91,92**	**944,32**	
	Обед								
	Помидор	100	1,29	0	0,24	0,24	6,12	30,49368	
17/1	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,86	0	7,51	6,19	18,59	149,5196	
2/2	Гуляш из мяса свинины (соус томатный)	100	13,63	12,92	34,02	0,07	4,8	379,10078	
4/8	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	0,04	3,81	0,62	45,92	236,097	
7/11/1	Хлеб пшеничный	90	5,95	0	0,59	0,59	42,21	201,5109	
-	Хлеб ржаной	90	5,94	0	1,08	1,08	37,53	174,042	
-	Компот из сухофруктов	200	1,27	0	0,07	0,07	31,42	118,79	
6/10	**Итого за 'Обед'**	**1010**	**35,3**	**13**	**47,3**	**8,86**	**186,58**	**1289,55**	
	Ужин								
-	Сок	**200**	**1**	**0**	**0,2**	**0**	**20,6**	**86,48**	
18/12	Булочка с маком	150	12,35	0,31	2,32	2,55	83,99	404,4532	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**13,35**	**0,31**	**2,52**	**2,55**	**104,59**	**490,93**	
	Ужин								
	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	100	1,34	0	4,97	4,97	19,82	121,8318	
	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	120	11	9,41	18,4	0,18	13,82	262,46	
19/1	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,67	0	6,24	7,09	40,04	232,9645	
5/9/2	Чай	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,76632	
32/3	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	
27/10	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	
-	**Итого за 'Ужин'**	**670**	**20,7**	**9,41**	**30,2**	**12,8**	**100,75**	**741,82**	
-	Перед сном								
	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	
	Печенье	**20**	**1,5**	**0**	**1,96**	**0**	**15,34**	**84,452**	
	Итого за 'Перед сном'	**220**	**7,3**	**5,8**	**8,36**	**0**	**23,34**	**201,05**	
	Итого за день		**128**	**74,1**	**130**	**27,9**	**507,17**	**3667,68**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

18 день

Возраст 12 лет и старше ***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	250	7,46	2,93	6,05	0,65	42,08	246,5335	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,096	
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0	0	87,65	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,52	179,1208	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
30/10	Чай с молоком ТТК	200	3,32	3,13	3,5	0,05	10,1	83,30882	
-	Фрукты	100	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	
	Итого за 'Завтрак'	**720**	**26,9**	**12,8**	**29**	**2,63**	**133,95**	**889,76**	
	Обед								
12/1	Салат витаминный	100	2,17	0	8,99	8,99	14,28	140,4903	
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	250	14,4	10,8	11,3	0,56	34,39	293,4684	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	16,5	15,2	2,4	0,15	9,62	126,5122	
3/3	Картофельное пюре	200	4,77	0,84	5,62	0,79	33,85	203,2981	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,27	0	0,07	0,07	26,53	100,2073	
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0	0,66	0,66	46,9	223,901	
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0	0,96	0,96	33,36	154,704	
	Итого за 'Обед'	**1030**	**50,9**	**26,8**	**30**	**12,2**	**198,92**	**1242,58**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
18/12	Булочка школьная	150	12,2	0,31	5,05	3,02	83,4	426,0217	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**13,2**	**0,31**	**5,25**	**3,02**	**104**	**512,5**	
	Ужин								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,23	0	8,42	8,42	5,61	101,0069	
48/8	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	270	15,8	12,8	23,9	2,36	17,34	344,6238	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,76632	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,9505	
-	Хлеб ржаной	65	4,29	0	0,78	0,78	27,11	125,697	
	Итого за 'Ужин'	**685**	**25**	**12,8**	**33,6**	**12**	**78,68**	**705,04**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	
	Пряники	25	1,48	0	1,18	0	19,28	91,685	
	Итого за 'Перед сном'	**225**	**7,28**	**5,8**	**7,58**	**0**	**27,28**	**208,29**	
	Итого за день		**123**	**58,5**	**105**	**29,8**	**542,82**	**3558,17**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

19 день

Возраст 12 лет и старше ***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	250	6,64	2,94	6,36	0,4	36,84	229,18	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,10	
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0	0	87,65	
-	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	3,28	2,84	3,24	0,11	9,5	78,69	
-	Фрукт	200	3	0	1	1	45,4	191,00	
	Итого за 'Завтрак'	**750**	**23,6**	**12,5**	**28,6**	**2,01**	**119,03**	**813,85**	
	Обед								
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,97	0	5,07	5,07	12	96,91	
2/2	Борщ со сметаной	250	2,56	0	6,3	6,26	15,26	123,10	
4/8	Плов из мяса свинины	270	20	16,1	22,3	11,5	49,56	476,89	
7/11/1	Соус томатный ТТК	70	0,77	0,03	2,53	0,04	4,98	45,68	
-	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	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,27	0	0,07	0,07	21,64	81,62	
	Итого за 'Обед'	**1020**	**35,1**	**16,1**	**37,4**	**24,1**	**161,29**	**1096,962**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
18/12	Булочное изделие	150	12,2	0,31	5,05	3,02	83,4	426,02	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**13,2**	**0,31**	**5,25**	**3,02**	**104**	**512,50**	
	Ужин								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,88	0	7,16	7,16	3,87	81,05	
5/9/2	Шницель из мяса кур	100	18,6	16,2	15	2,03	15,88	273,05	
32/3	Рагу из овощей	180	3	0	4,77	4,77	20,81	132,48	
27/10	Чай	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,77	
-	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	
	Итого за 'Ужин'	**640**	**26,8**	**16,2**	**27,6**	**14,6**	**72,32**	**633,53**	
	Перед сном								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,60	
	Пряники	25	1,23	0	0,98	0	16,06	76,40	
	Итого за 'Перед сном'	**225**	**7,03**	**5,8**	**7,38**	**0**	**24,06**	**193**	
	Итого за день		**105**	**50,9**	**110**	**47,7**	**486,25**	**3303,11**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

20 день

Возраст 12 лет и старше ***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	200	42,3	40,5	24	2,53	33,58	523,1362	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,096	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	
36/10	Какао с молоком	200	4,73	4,06	4,47	0,6	14	111,0234	
-	Фрукт	180	0,72	0	0,54	0,54	23,58	91,242	
	Итого за 'Завтрак'	**645**	**51,2**	**46,2**	**41,8**	**3,86**	**96,52**	**955,15**	
	Обед								
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,85	0	8,35	8,35	7,15	106,8736	
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,51	0	5,56	4,23	15,69	119,0123	
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	15,4	14,7	36,4	0,09	7,91	420,258	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	8,13	0,05	4,56	1,02	52,3	282,0416	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,27	0	0,07	0,07	21,64	81,62451	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0	0,46	0,46	32,83	156,7307	
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0	0,96	0,96	33,36	154,704	
	Итого за 'Обед'	**1000**	**39,1**	**14,8**	**56,4**	**15,2**	**170,88**	**1321,24**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
18/12	Булочка школьная	150	12,2	0,31	5,05	3,02	83,4	426,0217	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**13,2**	**0,31**	**5,25**	**3,02**	**104**	**512,5**	
	Ужин								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,42	0	8,48	8,48	6,71	107,4553	
7/7	Рыба, запеченная с сыром (минтай)	100	21,2	21,2	4,17	1,08	0	122,6846	
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,04	0	9,59	9,59	52,8	317,3694	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,76632	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,021	
	Итого за 'Ужин'	**685**	**33,6**	**21,2**	**23,2**	**20,1**	**102,21**	**745,86**	
	Перед сном								
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	
	Пряники	25	1,48	0	1,18	0	19,28	91,685	
	Итого за 'Перед сном'	**225**	**7,28**	**5,8**	**7,58**	**0**	**27,28**	**208,29**	600,00 ₽

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

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"
_____ И.Д. Арсеничев



МЕНЮ

21 день

Возраст 12 лет и старше ***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	240	7,84	2,82	6,65	1,58	39,04	245,4799	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,096	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0	0,46	0,46	32,83	156,7307	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,57	3,98	4,53	0,14	11,34	102,5576	
-	Фрукты	100	0,76	0	0,76	0,76	22,04	92,492	
	Итого за 'Завтрак'	**710**	**28,9**	**15,9**	**32,2**	**3,31**	**118,24**	**869,74**	
	Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,11	0	5,03	5,03	4,84	66,06797	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,65	0	6,68	6,68	29,17	196,8666	
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	120	11	9,42	19	0,18	13,83	268,5428	
11/3	Капуста тушеная	90	2,1	0	1,71	1,94	10,41	60,6695	
3/3	Картофельное пюре	90	1,87	0,33	2,2	0,31	13,24	79,55143	
18/10	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	26,32	106,454	
-	Хлеб пшеничный	120	7,93	0	0,79	0,79	56,28	268,6812	
-	Хлеб ржаной	110	7,26	0	1,32	1,32	45,87	212,718	
	Итого за 'Обед'	**1080**	**37,9**	**9,74**	**36,8**	**16,3**	**199,97**	**1259,55**	
	Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	
13/12	Булочка ванильная	150	13	2,86	11,7	1,32	84,74	491,9226	
	Итого за 'Полдник'	**350**	**14**	**2,86**	**11,9**	**1,32**	**105,34**	**578,4**	
	Ужин								
1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0	4,11	4,11	11,17	84,20552	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	100	13,6	12,3	25,9	0,12	7,7	318,4414	
8/3	Картофель запеченный	180	4,66	0,09	7,38	0,95	39,04	237,6986	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	
27/10	Чай	200	0,39	0	0,1	0,1	5,18	21,76632	
	Итого за 'Ужин'	**620**	**24,3**	**12,4**	**37,8**	**5,65**	**80,81**	**745,57**	
	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		**111**	**46,7**	**125**	**26,5**	**512,36**	**3569,87**	600,00 ₽