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

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



МЕНЮ

1 день

Сотрудники

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	
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	
	Итого за 'Завтрак'	**450**	**14,5**	**6,62**	**12,7**	**2,81**	**63,37**	**419,75**	
	Обед								
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 ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
6/10	Чай	200	0,82	0	0,05	0,05	15,61	58,93	
	Итого за 'Обед'	**710**	**23,8**	**9,42**	**29,3**	**10,5**	**96,12**	**717,96**	
	Ужин								
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 ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	
	Итого за 'Ужин'	**480**	**19,5**	**13,2**	**5,38**	**1,13**	**51,71**	**327,43**	
	Итого за день		**57,9**	**29,2**	**47,4**	**14,4**	**211,2**	**1465,13**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

2 день

Сотрудники ***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	
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	
	Итого за 'Завтрак'	**430**	**26,7**	**25,1**	**26,3**	**0,95**	**44,11**	**513,21**	
	Обед								
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	
-	Чай	200	0	0	0	0	18,95	70,71	
	Итого за 'Обед'	**730**	**21,1**	**9,85**	**16,4**	**12,3**	**101,93**	**617,87**	
	Ужин								
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'	**470**	**22,5**	**13,5**	**15,8**	**2,62**	**63,99**	**485,64**	
	Итого за день		**70,3**	**48,4**	**58,4**	**15,9**	**210,03**	**1616,73**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

3 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**385**	**39,6**	**36**	**23,5**	**2,32**	**53,64**	**585,82**	
	Обед								
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'	**790**	**28,3**	**10,8**	**39,2**	**7,16**	**147,64**	**1039,35**	
	Ужин								
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'	**480**	**15,2**	**7,84**	**20,7**	**6,28**	**62,6**	**492,09**	
	Итого за день		**83,1**	**54,6**	**83,4**	**15,8**	**263,88**	**2117,26**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

4 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**420**	**10,8**	**5,48**	**8,63**	**0,86**	**62,03**	**357,97**	
	Обед								
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 ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
	Чай	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	
	Итого за 'Обед'	**690**	**34,2**	**22,4**	**17**	**1,92**	**105,25**	**692,47**	
	Ужин								
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	
	Итого за 'Ужин'	**475**	**16,4**	**11,3**	**21,5**	**2,35**	**41,67**	**422,50**	
	Итого за день		**61,4**	**39,2**	**47,2**	**5,13**	**208,95**	**1472,94**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

5 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**420**	**9,91**	**5,19**	**8,57**	**0,67**	**57,09**	**337,88**	
	Обед								
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	
	Чай	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	
	Итого за 'Обед'	**790**	**27**	**12,5**	**35,1**	**16,1**	**130,77**	**928,74**	
	Ужин								
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'	**510**	**22,8**	**13,5**	**17,1**	**6,29**	**72,3**	**527,32**	
	Итого за день		**59,7**	**31,2**	**60,8**	**23,1**	**260,16**	**1793,94**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

6 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**385**	**39,6**	**35,8**	**23,3**	**2,78**	**52,76**	**578,65**	
	Обед								
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 ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
	Итого за 'Обед'	**700**	**25,3**	**12,3**	**39**	**5,04**	**102,04**	**839,33**	
	Ужин								
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'	**520**	**26,5**	**17,6**	**11,8**	**9,24**	**78,54**	**523,88**	
	Итого за день		**91,3**	**65,8**	**74**	**17,1**	**233,34**	**1941,86**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

7 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**460**	**15,1**	**6,33**	**10,6**	**1,96**	**80,76**	**472,53**	
	Обед								
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	
	Итого за 'Обед'	**740**	**24,5**	**9,75**	**28,9**	**8,38**	**116,25**	**813,61**	
	Ужин								
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'	**470**	**16,2**	**9,27**	**25,9**	**1,21**	**61,53**	**538,26**	
	Итого за день		**31,3**	**15,6**	**36,5**	**3,17**	**142,29**	**1010,79**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

8 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**450**	**10**	**2,35**	**6,19**	**1,97**	**58,42**	**321,43**	
	Обед								
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	
	Чай	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	
	Итого за 'Обед'	**710**	**34,7**	**20**	**21,2**	**7,74**	**115,54**	**785,11**	
	Ужин								
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'	**530**	**26,6**	**18,9**	**8,35**	**2,11**	**62,12**	**426,01**	
	Итого за день		**71,3**	**41,2**	**35,8**	**11,8**	**236,08**	**1532,55**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

9 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**390**	**39,8**	**36,3**	**23,8**	**2,27**	**63,43**	**626,74**	
	Обед								
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	
	Чай	200	1,02	0	0,06	0,06	25,13	95,03	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
	Итого за 'Обед'	**690**	**26,5**	**10,8**	**41,4**	**8,26**	**108,43**	**879,73**	
	Ужин								
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	
29/10	Чай с лимоном	200	0,14	0	0,03	0,03	12,14	47,86	
	Итого за 'Ужин'	**470**	**28,6**	**20**	**26,6**	**10,1**	**68,31**	**616,56**	
	Итого за день		**94,9**	**67,1**	**91,7**	**20,7**	**240,17**	**2123,04**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

10 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**440**	**12,3**	**6,96**	**10,5**	**1,13**	**52,72**	**345,39**	
	Обед								
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	
	Чай	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
	Итого за 'Обед'	**710**	**35**	**20,8**	**26,5**	**8,26**	**108,97**	**796,04**	
	Ужин								
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'	**470**	**17**	**10,3**	**24,7**	**0,91**	**62,92**	**541,23**	
	Итого за день		**64,3**	**38,1**	**61,7**	**10,3**	**224,61**	**1682,67**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

11 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**370**	**25,8**	**25**	**25,6**	**0,84**	**37,96**	**475,66**	
	Обед								
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	
-	Чай	200	0	0	0	0	18,95	70,71	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	
	Итого за 'Обед'	**680**	**26**	**12,3**	**42,8**	**8,02**	**97,78**	**854,45**	
	Ужин								
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 ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	
	Итого за 'Ужин'	**480**	**21,2**	**15,9**	**9,05**	**1**	**50,79**	**361,31**	
	Итого за день		**72,9**	**53,2**	**77,4**	**9,86**	**186,53**	**1691,42**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

12 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**420**	**7,53**	**2,35**	**5,55**	**0,81**	**49,24**	**269,17**	
	Обед								
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	
	Чай	200	1,02	0	0,06	0,06	28,07	106,18	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
	Итого за 'Обед'	**700**	**32,1**	**21,9**	**15,2**	**7,84**	**95,91**	**628,14**	
	Ужин								
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'	**470**	**23**	**18,3**	**28,2**	**4,29**	**40,93**	**501,22**	
	Итого за день		**62,6**	**42,5**	**48,9**	**12,9**	**186,08**	**1398,53**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

13 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**420**	**11,2**	**5,48**	**9,28**	**1,61**	**50,98**	**326,55**	
	Обед								
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	
	Чай	200	0,82	0	0,05	0,05	15,61	58,93	
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0	0,84	0,84	29,19	135,37	
	Итого за 'Обед'	**760**	**30,2**	**18,1**	**27,5**	**9,92**	**107,21**	**777,00**	
	Ужин								
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'	**500**	**18,4**	**11,3**	**22,1**	**2,95**	**57,56**	**495,94**	
	Итого за день		**59,7**	**34,9**	**58,9**	**14,5**	**215,75**	**1599,50**	**450,00 ₽**

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

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



МЕНЮ

14 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**390**	**40,7**	**36,6**	**24,2**	**2,82**	**66,89**	**645,49**	
	Обед								
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 ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
	Чай	200	0,82	0	0,05	0,05	25,39	96,10	
	Итого за 'Обед'	**690**	**32,8**	**19,8**	**41,4**	**1,83**	**113,01**	**937,20**	
	Ужин								
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'	**470**	**25,4**	**19,7**	**20,6**	**5,85**	**72,95**	**576,92**	
	Итого за день		**98,9**	**76,2**	**86,1**	**10,5**	**252,85**	**2159,61**	**450,00 ₽**

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

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



МЕНЮ

15 день

Сотрудники

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	
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	
	Итого за 'Завтрак'	**450**	**14,5**	**6,62**	**12,7**	**2,81**	**63,37**	**419,75**	
	Обед								
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 ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
6/10	Чай	200	0,82	0	0,05	0,05	15,61	58,93	
	Итого за 'Обед'	**710**	**23,8**	**9,42**	**29,3**	**10,5**	**96,12**	**717,96**	
	Ужин								
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 ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	
	Итого за 'Ужин'	**480**	**19,5**	**13,2**	**5,38**	**1,13**	**51,71**	**327,43**	
	Итого за день		**57,9**	**29,2**	**47,4**	**14,4**	**211,2**	**1465,13**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

16 день

Сотрудники ***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	
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	
	Итого за 'Завтрак'	**430**	**26,7**	**25,1**	**26,3**	**0,95**	**44,11**	**513,21**	
	Обед								
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	
-	Чай	200	0	0	0	0	18,95	70,71	
	Итого за 'Обед'	**730**	**21,1**	**9,85**	**16,4**	**12,3**	**101,93**	**617,87**	
	Ужин								
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'	**470**	**22,5**	**13,5**	**15,8**	**2,62**	**63,99**	**485,64**	
	Итого за день		**70,3**	**48,4**	**58,4**	**15,9**	**210,03**	**1616,73**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

17 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**385**	**39,6**	**36**	**23,5**	**2,32**	**53,64**	**585,82**	
	Обед								
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'	**790**	**28,3**	**10,8**	**39,2**	**7,16**	**147,64**	**1039,35**	
	Ужин								
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'	**480**	**15,2**	**7,84**	**20,7**	**6,28**	**62,6**	**492,09**	
	Итого за день		**83,1**	**54,6**	**83,4**	**15,8**	**263,88**	**2117,26**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

18 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**420**	**10,8**	**5,48**	**8,63**	**0,86**	**62,03**	**357,97**	
	Обед								
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 ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
	Чай	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	
	Итого за 'Обед'	**690**	**34,2**	**22,4**	**17**	**1,92**	**105,25**	**692,47**	
	Ужин								
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	
	Итого за 'Ужин'	**475**	**16,4**	**11,3**	**21,5**	**2,35**	**41,67**	**422,50**	
	Итого за день		**61,4**	**39,2**	**47,2**	**5,13**	**208,95**	**1472,94**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

19 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**420**	**9,91**	**5,19**	**8,57**	**0,67**	**57,09**	**337,88**	
	Обед								
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	
	Чай	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	
	Итого за 'Обед'	**790**	**27**	**12,5**	**35,1**	**16,1**	**130,77**	**928,74**	
	Ужин								
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'	**510**	**22,8**	**13,5**	**17,1**	**6,29**	**72,3**	**527,32**	
	Итого за день		**59,7**	**31,2**	**60,8**	**23,1**	**260,16**	**1793,94**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

20 день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**385**	**39,6**	**35,8**	**23,3**	**2,78**	**52,76**	**578,65**	
	Обед								
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 ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	
	Итого за 'Обед'	**700**	**25,3**	**12,3**	**39**	**5,04**	**102,04**	**839,33**	
	Ужин								
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'	**520**	**26,5**	**17,6**	**11,8**	**9,24**	**78,54**	**523,88**	
	Итого за день		**91,3**	**65,8**	**74**	**17,1**	**233,34**	**1941,86**	450,00 ₽

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

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



МЕНЮ

21день

Сотрудники ***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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'	**460**	**15,1**	**6,33**	**10,6**	**1,96**	**80,76**	**472,53**	
	Обед								
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	
	Итого за 'Обед'	**740**	**24,5**	**9,75**	**28,9**	**8,38**	**116,25**	**813,61**	
	Ужин								
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'	**470**	**16,2**	**9,27**	**25,9**	**1,21**	**61,53**	**538,26**	
	Итого за день		**55,8**	**25,4**	**65,3**	**11,6**	**258,54**	**1824,40**	450,00 ₽