



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 12

И.П.Ачикалова

2025 год

ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ЛДП ПРИ
МБОУ СОШ № 12
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2025 ГОДА

Составил:

Заведующий столовой

 Е.Л. Семенова

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ЛДП				
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Сыр порционно	Каша молочная "Геркулес"	Омлет с сыром	Каша манная молочная	Пудинг из творога
Каша "дружба"	Масло порционно	Бутерброд с колбасой	Сыр порционно	Масло порционно
Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай без сахара	Какао с молоком	Чай с лимоном
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Апельсины свежие	Бананы свежие	Яблоки свежие	Яйцо вареное
Яблоки свежие				Апельсины свежие
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Помидор порционно	Огурец порционно	Салат из свежей капусты	Помидор порционно	Огурец порционно
Рассольник домашний	Щи из свежей капусты	Борщ с фасолью	Солянка сборная мясная	Суп из овощей
Гуляш из говядины	Минтай припущенный	Плов из отварной говядины	Кнели из кур	Биточек из говядины
Макароны отварные	Картофельное пюре	Компот из кураги	Макароны отварные с сыром	Рис с овощами
Компот из вишни	Напиток из клюквы	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов	Компот из облепихи
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
СОК	СОК	СОК	СОК	СОК
суповая крем	печенье	с ржаным	печенье	с пшеничным

Ведомость контроля за рационом питания 7-11 лет ЛДП

N п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах (НЕТТО)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего) г, на одного человека										Вредн ем за 10 дней	Отклоне ние от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Хлеб ржаной	80	80	30	30	30	30	30	40	60	30	30	39	-51%
2	Хлеб пшеничный	150	80	80	70	80	113,1	99	89	70	40	60	78,11	-48%
3	Мука пшеничная	15	2,7	0	0	0	0	77	0	0	0	0	7,97	-47%
4	Крупы, бобовые.	45	26	51,3	67,4	36,4	44	99,8	40	40,8	52,5	20	47,82	6%
5	Макаронные изделия	15	51	0	0	59,5	0	0	0	62	0	0	17,25	15%
6	Картофель	187	81,6	171,4	27,2	0	62	54,4	258,7	25	231,5	204,5	111,63	-40%
7	Овощи свежие, зелень	280	146,5	292,2	212,3	109,1	223,6	106,6	141,1	130,8	164,4	125,9	165,25	-41%
8	Фрукты свежие	185	182,4	221,4	200	151,7	277	180	170	170	220	177	194,95	5%
9	Фрукты сухие, шиповник	15	0	0	21,4	26,8	0	20,4	0	0	0	0	6,86	-54%
10	Соки	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100%
11	Мясо	70	104,5	0	73,2	32,3	87,5	87,5	0	0	40	101	52,6	-25%
12	Печень	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100%
13	Птица	35	0	0	0	85,3	0	0	0	142,8	0	0	22,81	-35%
14	Рыба	58	0	196,6	0	0	0	0	90,4	0	31,25	0	31,825	-45%
15	Молоко	300	102	234	53,6	236	23	141	254,5	106	200	50	140,01	-53%
16	Кисломолочные продукты	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100%
17	Творог	50	0	0	0	0	113	0	0	0	0	0	11,3	-77%
18	Сыр	10	31,2	0	34,5	45	0	31,2	0	20	31,2	4,2	19,73	97%
19	Сметана	10	10	13,3	10	10	6	0	10	10	0	0	6,93	-31%
20	Масло сливочное	30	23,5	22,8	5	13,2	37,4	20,55	26,8	23,1	10,5	18,8	20,165	-33%
21	Масло растительное	15	5	6	20	0	10	4,5	6	8,6	20,4	8	8,85	-41%
22	Яйца	40	0	0	85	0	53	22	2,7	0	0	100	26,27	-34%
23	Сахар	30	35	25	15	30	45	20	40	35	0	30	27,5	-8%
24	Кондитерские изделия	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100%
25	Чай	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0,5	-50%
26	Какао-порошок	1	0	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0,6	-40%
27	Кофейный напиток	2	0	5	0	0	0	0	5	0	0	0	1	-50%
28	Дрожжи	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100%
29	Крахмал	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100%
30	Соль	3	2,4	2,6	2,3	2,7	2,5	1,9	2,9	2,6	2,4	2	2,4	-20%
31	Специи	2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,1	0,02	-99%
	Белки	77	40,66	61,12	62,92	51,71	63	52,61	38,65	53,57	47,42	63,42	53,508	-31%
	Жиры	79	56,2	33,27	120,92	58,14	76,81	45,68	60,93	41	52,93	66,82	61,27	-22%

Углеводы	335	184,88	155,9	202,2	206,8	252,47	212,89	156,9	177,34	209,65	149,22	184,88	-45%
Энергетическая ценность	2350	1233,5	1149	1724,4	1558,61	1830,2	1463,86	1128,5	1297,4	1509,15	1457,5	1435,21	-39%

День: 1 Понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1- день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
№75	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0,00	107,40
№260	Каша "Дружба"	200	5,26	31,66	25,06	226,2
	Рис	15				
	Пшено	11				
	Молоко	102				
	Масло сливочное	10				
	Сахар	5				
	Соль	1				
№493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Чай заварка	1				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
№112	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8
	Итого	620	11,6	33,1	86,82	515,6
	Обед					
№106	Помидор свежий(в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Помидор свежий	60				
№132	Рассольник домашний	250	2,07	5,2	12,8	106
	Картофель	75				
	Капуста	20				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Огурцы соленые	15				
	Масло растительное	5				
	Лук	10				
	Сметана	5				
	Соль	2				
№368	Гуляш из говядины	100	14,7	16,13	3,7	218
	Мясо говядины	80,7				
	Морковь	11,3				
	Лук	10,7				
	Масло сливочное	6,7				
	Томат	3				
	Мука пшеничная	2,7				
	Соль	1				
№291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9
	Макаронные изделия	52				
	Масло сливочное	6,8				
	Соль	1				

№511	Компот из вишни	200	0,3	0,1	17,2	71
	Вишня с/м	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	840	29,06	23,1	98,06	717,9
	ИТОГО:	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	40,66	56,2	184,88	1233,5

День: 2 Вторник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2- день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
№266	Каша молочная "Геркулес"	200	7,16	9,4	28,8	228,4
	Крупа "Геркулес"	30,8				
	Молоко	118				
	Сахар	5				
	Масло сливочное	5				
	Соль	1				
№79	Масло сливочное (порциями)	10	0,8	7,2	1,3	66
№501	Кофейны напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,00
	Кофейный напиток	5				
	Молоко	100				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№112	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
	ИТОГО	650	16	20,1	81,88	553,4
	Обед					
№106	Огурец свежий(порционно)	60	0,5	0,12	2,28	8,4
	Огурец свежий	60				
№142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,97	7,77	83
	Капуста	50				
	Картофель	30				
	Морковь	12,5				
	Лук	10				
	Масло растительное	5				
	Сметана	10				
	Соль	2				
№ 296	Минтай припущенный	200	34,6	1,32	2,12	160
	Минтай филе	182				
	Лук	6,6				
	Масло растительное	6				
	Соль	1				
№377	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102
	Картофель	126,5				
	молоко	22,5				
	Масло сливочное	6,8				
	Соль	0,8				
№502	Компот из клюквы	200	0,1	0	23	96
	Клюква с/м	20				

	Сахар	10				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	930	45,12	13,17	74,02	595,6
	ИТОГО	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1580	61,12	33,27	155,9	1149

День: 3 Среда

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

3-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
№ 309	Омлет с сыром	150	19	28,6	3	346
	Яйцо	85				
	Молоко	50				
	Сыр	30				
	Масло сливочное	5				
	Соль	0,3				
№ 58	Бутерброд с колбасой п/к	60	8,2	12,2	18,8	222
	Колбаса п/к	30				
	Хлеб пшеничный	30				
№492	Чай без сахара	200	0,8	0,2	0,16	5,6
	Чай заварка	1				
№112	Банан	200	3	1	42	192
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
	ИТОГО	650	34,04	42,4	83,64	859,6
	Обед					
№4	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6
	Капуста	50,4				
	Морковь	6				
	Сахар	3				
	Масло растительное	6				
	Соль	0,25				
№129	Борщ с фасолью	250	3,7	53,1	13,8	116
	Свекла	40				
	Картофель	25				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Масло растительное	4				
	Сахар	1,5				
	Фасоль	10				
	Сметана	10				
	Соль	2				
№370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440
	Мясо говядины	81				
	Морковь	25				
	Масло растительное	10				
	Лук	10				
	Рис	68				
	Соль	0,7				

	Специи	0,5				
№512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81
	Куага	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	830	28,88	78,52	118,56	864,8
	ИТОГО	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1480,00	62,92	120,92	202,20	1724,40

День: 4 Четверг

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

4-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
№75	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0,00	107,40
№263	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215,4
	Крупа манная	30,8				
	Молоко	106				
	Сахар	5				
	Масло сливочное	5				
	Соль	0,5				
№ 496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Какао-порошок	3				
	Молоко	100				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№112	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО	620,00	20,40	20,61	90,24	631,30
	Обед					
№106	Помидор свежий(порционно)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Помидор свежий	60				
№135	Солянка сборная мясная	250	2,05	5,25	16,25	121
	Мясо говядины	10				
	Филе куриное	25				
	Колбаса вареная	17				
	Лук	20				
	Огурцы соленые	15				
	Томат	3				
	Масло сливочное	5				
	Лимон	2				
	Сметана	10				
	Соль	2				
№411	Кнели из кур с рисом	100	17,28	17,5	7,3	255,71
	Филе куриное	75,4				
	Рис	7,4				
	Молоко	8,6				
	Масло сливочное	3,2				
	Соль	1				
№294	Макароны отварные с сыром	200	6	13,9	40,93	309
	Макаророны	44				
	Сыр	15				

	Масло сливочное	3,8				
	Соль	1				
№ 512	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,1	81,00
	Смесь сухофруктов	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	830	31,31	37,53	116,56	927,31
	ИТОГО	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450,00	51,71	58,14	206,80	1558,61

День: 5 Пятница

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

5-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
№317	Пудинг из творога паровой	150	20,9	16,3	33	362,00
	Творог	113				
	Крупа манная	11				
	Яйца	13				
	Сахар	15				
	Изюм	15				
	Ванилин	0,01				
	Масло сливочное	4				
№79	Масло сливочное (порциями)	20	1,6	14,4	2,6	132
№300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	Чай заварка	1				
	Сахар	15				
	Лимон	7				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№112	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5
	ИТОГО	700	32,99	36,2	91,03	819,5
	Обед					
№106	Огурец свежий(порционно)	60	0,5	0,12	2,28	8,4
	Огурец свежий	60				
№143	Суп из овощей	250	3,67	4,4	15,27	115,5
	Капуста	37,5				
	Картофель	37,5				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Зеленый горошек	20				
	Масло сливочное	5				
	Сметана	10				
	Соль	1				
№381	Биточки из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,00
	Мясо говядины	86				
	Хлеб пшеничный	19				
	Молоко	23				
	Масло растительное	2				
	Соль	0,3				
№270	Рис с овощами	200	5	19,7	83,5	411,00
	Рис	52				
	Морковь	44				
	Лук	23				

	Масло растительное	19				
	Зеленый горошек	19				
	Соль	0,8				
№ 512	Компот из облепихи	200	0,30	0,00	20,1	81
	Облепиха	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	880	30,01	40,61	161,44	1010,7
	ИТОГО	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1580	63	76,81	252,47	1830,2

День: 6 Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

6-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
№267	Каша рисовая молочная	200	5,4	8,62	32,4	229,40
	Рис	30,8				
	Молоко	118				
	Сахар	5				
	Масло сливочное	5				
	Соль	1				
№75	Сыр порционнo	30	6,96	8,85	0,00	107,40
№492	Чай без сахара	200	0,8	0,2	0,16	5,6
	Чай заварка	1				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№112	Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8
	ИТОГО	650	18,9	18,97	90,04	609,2
	Обед					
№106	Перец сладкий	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№146	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,77	63,25
	Картофель	50				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Масло растительное	2,5				
	Мука	77				
	Яйцо	22				
	Масло сливочное	8,75				
	Соль	2				
№381	Котлета из говядины	100	17,80	17,5	14,3	286,00
	Мясо говядины	86				
	Сухарь панировачный	11				
	Молоко	23				
	Хлеб пшеничный	19				
	Масло растительное	2				
	Соль	0,3				
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
	Крупа гречневая	69				
	Масло сливочное	6,8				
	Соль	1				
№ 512	Компот из изюма	200	0,30	0,30	22,8	81,00
	Изюм	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94

№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	830	33,71	26,71	122,85	854,66
	ИТОГО	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1830	52,61	45,68	212,89	1463,86

День: 7 Вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

7-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
№267	Каша пшенная молочная	200	5,26	31,66	25,06	226,20
	Крупа пшенная	40				
	Молоко	112				
	Сахар	5				
	Масло сливочное	5				
	Соль	1				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№79	Масло сливочное (порциями)	10	0,8	7,2	1,3	66
№501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток	5				
	Молоко	100				
	Сахар	15				
№112	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5
	ИТОГО	600	13,65	42,26	74,09	529,7
	Обед					
№4	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6
	Капуста	50,4				
	Морковь	6				
	Сахар	3				
	Масло растительное	6				
	Соль	0,25				
№131	Свекольник(со сметаной)	250	2,17	4,45	12	97,00
	Свекла	64				
	Морковь	10				
	Лук	11,25				
	Картофель	43				
	Масло сливочное	5				
	Сахар	2,5				
	Томат	1,6				
	Сметана	10				
	Соль	2				
№334	Кнели из горбуши	100	13,6	1,4	5,5	89,00
	Горбуша	80				
	Молоко	30				
	Яйцо	2,7				
	Хлеб	9				
	Соль	0,5				

№377	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102,00
	Картофель	126				
	Молоко	22,5				
	Масло сливочное	6,8				
	Соль	1				
№520	Компот из клюквы	200	0,1	0	20,7	83
	Клюква	20				
	Сахар	20				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	830	25	18,67	82,81	598,8
	ИТОГО	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	38,65	60,93	156,9	1128,5

День: 8 Среда

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
№263	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215,4
	Крупа манная	30,8				
	Молоко	106				
	Сахар	5				
	Масло сливочное	5				
	Соль	0,5				
№ 90	Бутерброд с сыром	60	6,7	9,5	9,9	153
	Хлеб пшеничный	30				
	Масло сливочное	10				
	Сыр российский	20				
№493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Чай заварка	1				
	Сахар	15				
№112	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	640	15,58	17,92	80,48	551,10
	Обед					
№14	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,08	39
	Огурцы свежие	57,4				
	Масло растительное	3,6				
	Соль	0,25				
№154	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5,1	14,55	112,5
	Капуста	30				
	Картофель	25				
	Ячка	10				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Масло растительное	5				
	Сметана	10				
	Соль	2				
№404	Курица отварная	100	23,57	16,28	0,57	242,8
	Филе бедра кур	142,8				
	Морковь	2,8				
	Зелень	4,2				
	Соль	0,5				
№291	Макаронные изделия	180	6,78	0,84	34,84	173,8
	Макаронные изделия	62				
	Масло сливочное	8,1				
	Соль	1				

№511	Компот из вишни	200	0,3	0,1	17,2	71
	Вишня с/м	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	860	37,79	23,08	96,86	746,3
	ИТОГО	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	53,37	41,00	177,34	1297,40

День: 9 Четверг

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

9-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
№264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,48	36,5	243,00
	Крупа пшеничная	40				
	Сахар	5				
	Масло сливочное	5				
	Молоко	100				
	Соль	0,5				
№75	Сыр порционнo	30	6,96	8,85	0,00	107,40
№ 496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Какао-порошок	3				
	Молоко	100				
	Сахар	15				
№112	Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ИТОГО	520	22,64	20,89	109,32	719,40
	Обед					
№2	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80
	Капуста	24				
	Яблоки	12				
	Морковь	15,6				
	Сахар	3				
	Масло растительное	6				
	Соль	1				
№ 152	Уха с крупой	250	6,5	2,47	14,37	105,75
	Горбуша	31,25				
	Картофель	50				
	Пшено	7,5				
	Лук	20				
	Масло сливочное	2,5				
	Соль	0,5				
№372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125
	Мясо говядины	40				
	Рис	5				
	Лук	6				
	Масло сливочное	3				
	Капуста	60				
	Соль	0,5				
№428	Картофель запеченный	150	3,6	14,25	22,8	234
	Картофель	181,5				
	Масло растительное	14,4				
	Соль	0,5				

№507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
	Яблоки	40				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94,00
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ИТОГО	830	24,78	32,04	100,33	789,75
	ИТОГО	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	47,42	52,93	209,65	1509,15

День: 10 Пятница

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

10-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
№268	Омлет натуральный	150	11,2	12,6	2,8	170,00
	Яйцо	100				
	Молоко	50				
	Масло сливочное	5				
	Масло растительное	2				
	Соль	1				
№2	Бутерброд с колбасой п/к	50	8,20	12,20	18,80	222,00
	Хлеб пшеничный	20				
	Колбаса п/к	30				
№494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61
	Чай заварка	1				
	Сахар	15				
	Лимон	7				
№112	Груша	150	0,6	0,45	15,5	70,5
№108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,84	47,00
	ИТОГО	570	21,62	25,45	62,14	570,5
	Обед					
№55	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,8
	Свекла	50,4				
	Сыр	4,2				
	Масло растительное	6				
№144	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,12	108,00
	Горох колотый	20				
	Картофель	62				
	Морковь	10				
	Лук	10				
	Масло сливочное	5				
	Соль	2				
№369	Жаркое по домашнему	250	32,50	29	20,8	473
	Мясо говядина	101				
	Лук	18,8				
	Масло сливочное	8,8				
	Томат	4,4				
	Картофель	142,5				
	Соль	1				
№511	Компот из клубники	200	0,30	0,10	17,2	71
	Клубника	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94,00

№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ИТОГО	830	41,8	41,37	87,08	887
	ИТОГО	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	63,42	66,82	149,22	1457,5