

ФОРМА ЕЖЕДНЕВНОГО МЕНЮ 7-11 лет

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Кисломолочный продукт	100	5,80/5/8	1/200	87
2	Каша Дружба с маслом, ягодным соусом	248	4,6/10,2/34,8	150/10/15	
3	Кофейный напиток	100,6	3,17/2,68/15,95	1/200	
4	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
5	Хлеб ржаной	45,98	1,22/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	583	17,8/18,5/86,98		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	13,2	0,66/0,12/2,28	1/60	123
2	Суп картофельный с курицей	156	10,7/9/19,5	250/35	
3	Котлета мясная	250	14,8/15,3/12,8	1/90	
4	Макароны отварные с маслом	222,3	5,74/7,93/32,06	150/10	
5	Сок	90,66	6,66/0/22,46	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	885	44,2/29,6/128		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	159,49	2/2/10	1/50	49
2	Чай Травяной	75,00	0,09/0,03/18,75	1/250	
	Итого:	234,49	2,09/2,03/28,75		

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Сыр порционно	51	1,7/4,5/0,84	1/17,5	87
2	Овощи в ассортименте	9,6	0,56/0,08/1,52	1/80	
3	Курочка отварная	236	21,1/16,7/0,3	1/90	
4	Каша гречневая рассыпчатая	246	9,02/5,4/40,6	150/10	
5	Напиток из шиповника	88,2	0,68/0,28/20,76	200/15	
6	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
7	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	766	37,2/27,6/92,3		
Обед					
1	Винегрет овощной	54	0,8/4,3/3,2	1/60	123
2	Щи из св. капусты с мясом и зеленью	117,9	4,49/6,9/7,9	250/10/5	
3	Ёжики мясные	153	9,9/8,7/8,9	1/90	
4	Картофельное пюре	174,83	3,21/8,59/21,19	150/10	
5	Компот из сухофруктов	133	0,66/0,09/32,01	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	819	24,7/29,4/112,2		
Полдник					
1	Выпечка	172,94	3,76/4,55/29,53	1/75	49
2	Кисломолочный продукт	75,00	4,35/3,75/6,00	1/150	
	Итого:	247,94	8,11/8,30/35,53		

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	87
2	Фрукты порционно	94	0,8/0,8/19,6	1/200	
3	Запеканка творожная с шоколадом	456,88	24,8/20,4/36,62	150/20	
4	Чай Травяной с лимоном	62	0,13/0,02/15,2	200/15/7	
5	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
6	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	813,7	29,93/29,07/99,78		
Обед					
1	Салат Витаминный	36,24	0,79/1,95/3,88	1/60	123
2	Лапша куриная с курицей и зеленью	144,45	5,03/4,7/17,49	250/10/5	
3	Рыба, запеченная в сметанном соусе	96,33	14,65/4,25/1,99	1/100	
4	Рис рассыпчатый	208	3,84/4,6/40,1	150/5	
5	Напиток апельсиновый с лимоном	141,20	0,45/0,10/33,99	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	812,17	30,44/16,4/73/136,4		
Полдник					
1	Выпечка	73,29	2,04/1,43/12,82	1/75	49
2	Кисель	161,49	0,03/0,00/40,34	210/10	
	Итого:	234,78	2,07/1,43/53,16		

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Фрукты порционно	94	0,8/0,8/19,6	1/200	87
2	Кисломолочный продукт	100	5,8/5/8	1/200	
3	Блинчики с ягодным соусом	260	7,65/4,95/47	90/20	
4	Напиток из шиповника	88,2	0,68/0,28/20,76	200/15	
5	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
6	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	677,02	19,05/11,63/123,59		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	13,2	0,66/0,12/2,28	1/60	123
2	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	143,8	4,79/7,87/11,38	250/10/10/5	
3	Запеканка картофельная с мясом	448,28	22,95/28,81/27,31	1/200	
4	Сок	90,66	6,66/0,00/22,46	1/200	
5	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
6	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	881,89	40,74/37,63/102,38		
Полдник					
1	Выпечка	159,49	5,05/6,02/21,46	1/75	49
2	Напиток из ягод	58,68	0,3/0,12/18,16	1/200	
	Итого:	218,4	5,4/6,1/39,6		

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	87
2	Овощи в ассортименте	7,2	0,42/0,06/1,14	1/60	
3	Фрикадельки мясные	166	10,4/9,4/10,1	1/90	
4	Макароны отварные с маслом	222,3	5,74/7,93/32,06	150/10	
5	Чай с молоком	81	1,52/1,35/15,9	200/15	
6	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
7	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	730	23,8/26,8/98,6		
Обед					
1	Салат из свеклы	56	0,8/3,6/4,9	1/60	123
2	Суп рыбный с зеленью	113,28	2,52/3,55/15,46	250/10/5	
3	Плов с мясом	429,33	21,99/22,52/34,69	1/200	
4	Компот из сухофруктов	133	0,66/0,09/32	1/200	
5	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
6	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	917	31,7/30,6/126		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	159,49	2/2/10	1/50	49
2	Чай Травяной	75,00	0,09/0,03/18,75	1/250	
	Итого:	234,49	2,09/2,03/28,75		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Кисломолочный продукт	100	5,80/5/8	1/200	87
2	Сыр порционнно	51	1,7/4,5/0,84	1/17,5	
3	Масло сливочное порционнно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	
4	Каша пшениная с маслом	240	6/10,7/29,7	150/10	
5	Кофейный напиток	100,6	3,17/2,68/15,95	1/200	
6	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
7	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	692	20,9/30,7/82,9		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	13,2	0,66/0,12/2,28	1/60	123
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и зеленью	147,3	5,01/8,04/12,43	250/10/10/5	
3	Котлеты по-деревенски	239	14,7/14,1/14,3	1/90	
4	Капуста тушеная	115,5	3,06/5,52/11,84	1/150	
5	Напиток фруктовый	66,42	0,34/0,14/18,12	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	767	29,5/28,8/97,9		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	196,33	2/2/10	1/50	49
2	Чай Травяной с лимоном	62,00	0,13/0,02/15,20	200/15/7	
	Итого:	258,33	2,13/2,02/25,20		

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Фрукты порционно	117,5	1/1/24,5	1/250	87
2	Филе куриное, тушеное с овощами	151	21,06/6,5/1,97	60/40	
3	Каша гречневая рассыпчатая	280	8,85/9,56/39,87	150/10	
4	Чай с молоком	81	1,52/1,35/15,9	200/15	
5	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
6	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	764,32	36,55/19,01/110,47		
Обед					
1	Икра кабачковая	80	1,64/4,31/8,72	1/60	123
2	Лапша куриная с курицей и зеленью	144,45	5,03/4,7/17,49	250/10/5	
3	Гуляш	208,9	12,02/16,25/3,47	1/100	
4	Картофельное пюре	174,83	3,21/8,59/21,19	150/10	
5	Компот из сухофруктов	133	0,66/0,09/32	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	927	28,2/34,8/121,8		
Полдник					
1	Выпечка	159,49	5,05/6,02/21,46	1/75	49
2	Напиток из шиповника	92,61	0,71/0,29/21,80	210/15	
	Итого:	252,10	5,76/6,31/43,26		

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Кисломолочный продукт	100	5,80/5/8	1/200	87
2	Запеканка творожная со сгущённым молоком	438,6	27,53/19,75/37,04	150/20	
3	Чай Травяной с лимоном	62	0,13/0,02/15,2	1/200	
4	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
5	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	735,42	37/58/25/37/88/47		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	13,2	0,66/0,12/2,28	1/60	123
2	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	135,3	4,58/7,94/9,6	250/10/10/5	
3	Жаркое по-домашнему с курицей	316,08	14,8/19,3/20,07	1/200	
4	Напиток из ягод	58,68	0,30/0,12/18,16	1/200	
5	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
6	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	709,21	26,02/28,31/89,06		
Полдник					
1	Выпечка	196,33	4,9/3,49/35,83	1/75	49
2	Компот из сухофруктов	57	0,06/0/14,88	1/200	
	Итого:	253,3	4,9/3,5/50,7		

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Овощи в ассортименте	13,2	0,66/0,12/2,28	1/60	87
2	Кнели из куриного филе с маслом сливочным	317	15/26/6	90/5	
3	Рис рассыпчатый	208	3,84/4,6/40,1	150/5	
4	Сок	90,66	6,66/0/22,46	1/200	
5	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
6	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	764	30,3/31,3/98,9		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	7,2	0,42/0,06/1,14	1/60	123
2	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	143,8	4,79/7,87/11,38	250/10/10/5	
3	Печень тушеная с овощами	221	14,55/16,79/2,89	1/100	
4	Картофельное пюре	174,83	3,21/8,59/21,19	150/10	
5	Компот из кураги	114,8	0,78/0,05/27,63	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	848	29,4/34,2/103,2		
Полдник					
1	Выпечка	132,62	3,65/4,45/19,57	1/75	49
2	Кисель	161,49	0,03/0,00/40,34	210/10	
	Итого:	294,11	3,68/4,45/59,91		

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Фрукты порционно	117,5	1/1/24,5	1/250	87
2	Сыр порционно	51	1,7/4,5/0,84	1/17,5	
3	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	
4	Блинчики со сгущенным молоком	280,2	9,23/6,69/46,88	90/20	
5	Какао Несквик	118,6	4,08/3,54/17,58	1/200	
6	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
7	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	768	20,2/23,6/118,2		
Обед					
1	Икра кабачковая	80,28	1,64/4,31/8,72	1/60	123
2	Суп гороховый с мясом и гренками	210,28	9,35/7,36/23,54	250/10/10	
3	Наггетсы куриные	240	9,4/15,8/15,1	1/90	
4	Вермишель отварная	222,3	5,74/7,93/32,06	150/10	
5	Напиток Фруктовый	66,42	0,34/0,14/18,12	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	1005	32,2/36,4/136,5		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	196,33	2/2/10	1/50	49
2	Чай Травяной	75,00	0,09/0,03/18,75	1/250	
	Итого:	271,33	2,09/2,03/28,75		

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Кисломолочный продукт	100	5,80/5/8	1/200	87
2	Каша Дружба с маслом, ягодным соусом	248	4,6/1,2/34,8	150/10/15	
4	Кофейный напиток	100,6	3,17/2,68/15,95	1/200	
5	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
6	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	583	17,69/9,48/86,98		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	13,2	0,66/0,12/2,28	1/60	123
2	Суп картофельный с курицей	156	10,66/8,95/19,5	250/35	
3	Рыба, запеченная в сметанном соусе	96,33	14,65/4,25/1,99	1/100	
4	Рис рассыпчатый	208	3,84/4,6/40,1	150/5	
5	Сок	90,66	6,66/0/22,46	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	750	42,2/18,8/125,3		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	159,49	2/2/10	1/50	49
2	Чай Травяной	75,00	0,09/0,03/18,75	1/250	
	Итого:	234,49	2,09/2,03/28,75		

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Сыр порционно	51	1,7/4,5/0,84	1/17,5	87
2	Овощи в ассортименте	7,2	0,42/0,06/1,14	1/60	
3	Ёжики мясные	153	9,9/8,7/8,9	1/90	
4	Каша гречневая рассыпчатая	247	8,81/5,93/39,8	150/5	
5	Напиток из шиповника	88,2	0,68/0,28/20,76	200/15	
6	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
7	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	681	25,6/20,1/99,7		
Обед					
1	Винегрет овощной	54	0,8/4,3/3,2	1/60	123
2	Щи из св. капусты с мясом и зеленью	117,9	4,49/6,9/7,9	250/10/5	
3	Курочка отварная	236	21,1/16,7/0,3	1/90	
4	Картофельное пюре	174,83	3,21/8,59/21,19	150/10	
5	Напиток из ягод	58,68	0,30/0,12/18,16	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	828	35,6/37,4/89,7		
Полдник					
1	Выпечка	172,94	3,76/4,55/29,53	1/75	49
2	Чай Травяной	62,79	0,07/0,02/15,70	210/15	
	Итого:	235,73	3,83/4,57/45,23		

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	87
2	Фрукты порционно	94	0,8/0,8/19,6	1/200	
3	Запеканка творожная с шоколадом	456,88	24,8/20,4/36,62	150/20	
4	Чай Травяной с лимоном	62	0,13/0,02/15,2	200/15/7	
5	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
6	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	813,7	29,93/29,07/99,78		
Обед					
1	Салат Витаминный	36,24	0,79/1,95/3,88	1/60	123
2	Лапша куриная с курицей и зеленью	144,45	5,03/4,7/17,49	250/10/5	
3	Наггетсы куриные	240	9,4/15,8/15,1	1/90	
4	Вермишель отварная	222,3	5,74/7,93/32,06	150/10	
5	Напиток апельсиновый с лимоном	141,20	0,45/0,10/33,99	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	970	27,1/31,3/141,5		
Полдник					
1	Выпечка	73,29	2,04/1,43/12,82	1/75	49
2	Кисель	161,49	0,03/0,00/40,34	210/10	
	Итого:	234,78	2,07/1,43/53,2		

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Фрукты порционно	94	0,8/0,8/19,6	1/200	87
2	Кисломолочный продукт	100	5,8/5/8	1/200	
3	Блинчики с ягодным соусом	260	7,65/4,95/47	90/20	
4	Напиток из шиповника	88,2	0,68/0,28/20,76	200/15	
5	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
6	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	677,02	19,05/11,63/123,59		

Обед					
1	Овощи в ассортименте	13,2	0,66/0,12/2,28	1/60	123
2	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	143,8	4,79/7,87/11,38	250/10/10/5	
3	Запеканка картофельная с мясом	448,28	22,95/28,81/27,31	1/200	
4	Сок	90,66	6,66/0,00/22,46	1/200	
5	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
6	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	881,89	40,74/37,63/102,38		

Полдник					
1	Выпечка	159,49	5,05/6,02/21,46	1/75	49
2	Чай Травяной с лимоном	62	0,13/0,02/15,2	200/15/7	
	Итого:	221,49	5,2/6,04/36,7		

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	87
2	Овощи в ассортименте	7,2	0,42/0,06/1,14	1/60	
3	Фрикадельки мясные	166	10,4/9,4/10,1	1/90	
4	Макароны отварные с маслом	222,3	5,744/7,93/32,06	150/10	
5	Чай с молоком	81	1,52/1,35/15,9	200/15	
6	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
7	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	677	22,3/26,6/87,6		
Обед					
1	Салат из свеклы	56	0,8/3,6/4,9	1/60	123
2	Суп рыбный с зеленью	113,28	2,52/3,55/15,46	250/10/5	
3	Плов с мясом	429,33	21,99/22,52/34,69	1/200	
4	Компот из сухофруктов	133	0,66/0,09/32,01	1/200	
5	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
6	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	917	31,7/30,6/126		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	159,49	2/2/10	1/50	49
2	Чай Травяной	75,00	0,09/0,03/18,75	1/250	
	Итого:	234,49	2,09/2,03/28,75		

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Кисломолочный продукт	100	5,80/5/8	1/200	87
2	Сыр порционно	51	1,7/4,5/0,84	1/17,5	
3	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	
4	Каша пшеничная с маслом	240	6/10,7/29,7	150/10	
5	Кофейный напиток	100,6	3,17/2,68/15,95	1/200	
6	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
7	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	692	20,9/30,7/82,9		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	13,2	0,66/0,12/2,28	1/60	123
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и зеленью	147,3	5,01/8,04/12,43	250/10/10/5	
3	Котлеты по-деревенски	239	14,7/14,1/14,3	1/90	
4	Капуста тушеная	115,5	3,06/5,52/11,84	1/150	
5	Напиток Фруктовый	66,42	0,34/0,14/18,12	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	767	29,5/28,8/97,9		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	196,33	2/2/10	1/50	49
2	Чай Травяной с лимоном	62,00	0,13/0,02/15,20	200/15/7	
	Итого:	258,33	2,13/2,02/25,20		

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Фрукты порционно	117,5	1/1/24,5	1/250	87
2	Филе куриное, тушеное с овощами	151	21,06/6,5/1,97	60/40	
3	Каша гречневая рассыпчатая	280	8,85/9,56/39,87	150/10	
4	Чай с молоком	81	1,52/1,35/15,9	200/15	
5	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
6	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	764,3	36,55/19,01/110,47		
Обед					
1	Икра кабачковая	133,8	2,73/7,19/14,54	1/100	123
2	Лапша куриная с курицей и зеленью	144,45	5,03/4,7/17,49	250/10/5	
3	Котлета мясная	250	14,8/15,3/12,8	1/90	
4	Рис рассыпчатый	208	3,84/4,6/40,1	150/5	
5	Компот из сухофруктов	133	0,66/0,09/32	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	1055	34,6/36/147,8		
Полдник					
1	Выпечка	159,49	5,05/6,02/21,46	1/75	49
2	Напиток из шиповника	92,61	0,71/0,29/21,8	210/15	
	Итого:	252,10	5,76/6,31/43,26		

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Кисломолочный продукт	100	5,80/5/8	1/200	87
2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	438,6	27,53/19,74/37,04	150/20	
3	Какао Несквик	118,6	4,08/3,54/17,58	1/200	
4	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
5	Хлеб пшеничный	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	792	41,5/28,9/90,9		

Обед					
1	Овощи в ассортименте	13,2	0,66/0,12/2,28	1/60	123
2	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	135,3	4,58/7,94/9,6	250/10/10/5	
3	Жаркое по-домашнему с курицей	316,08	14,8/19,3/20,07	1/200	
4	Напиток из ягод	58,68	0,30/0,12/18,16	1/200	
5	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
6	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	709,21	26,02/28,31/89,06		

Полдник					
1	Выпечка	196,33	4,9/3,49/35,83	1/75	49
2	Компот из сухофруктов	57	0,06/0/14,88	1/200	
	Итого:	253,3	4,9/3,5/50,7		

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Овощи в ассортименте	13,2	0,66/0,12/2,28	1/60	87
2	Кнели из куриного филе с маслом сливочным	317	15/26/6	90/5	
3	Рис рассыпчатый	208	3,84/4,6/40,1	150/5	
4	Сок	90,66	6,66/0/22,46	1/200	
5	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
6	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	764	30,3/31,3/98,9		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	7,2	0,42/0,06/1,14	1/60	123
2	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	143,8	4,79/7,87/11,38	250/10/10/5	
3	Печень тушеная с овощами	221	14,55/16,79/2,89	1/100	
4	Картофельное пюре	174,83	3,21/8,59/21,19	150/10	
5	Компот из кураги	114,8	0,78/0,05/27,63	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	848	29,4/34,2/103,2		
Полдник					
1	Выпечка	132,62	3,65/4,45/19,57	1/75	49
2	Кисель	161,49	0,03/0,00/40,34	210/10	
	Итого:	294,11	3,7/4,5/59,9		

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Фрукты порционно	117,5	1/1/24,5	1/250	87
2	Сыр порционно	51	1,7/4,5/0,84	1/17,5	
3	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	
4	Блинчики со сгущенным молоком	280,2	9,23/6,69/46,88	90/20	
5	Какао Несквик	118,6	4,08/3,54/17,58	1/200	
6	Хлеб пшеничный	88,84	3/0,38/18,35	1/37,5	
7	Хлеб ржаной	45,98	1,12/0,22/9,88	1/20	
	Итого:	768	20,2/23,6/118,2		
Обед					
1	Икра кабачковая	80,28	1,64/4,31/8,72	1/60	123
2	Суп гороховый с мясом и грёнками	210,28	9,35/7,36/23,54	250/10/10	
3	Наггетсы куриные	240	9,4/15,8/15,1	1/90	
4	Вермишель отварная	222,3	5,74/7,93/32,06	150/10	
5	Напиток Фруктовый	66,42	0,34/0,14/18,12	1/200	
6	Хлеб пшеничный	121,58	4,11/0,52/25,12	1/52,5	
7	Хлеб ржаной	64,37	1,57/0,31/13,83	1/28	
	Итого:	1005	32,2/36,4/136,5		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	196,33	2/2/10	1/50	49
2	Чай Травяной	75,00	0,09/0,03/18,75	1/250	
	Итого:	271,33	2,09/2,03/28,75		