

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ ОО «Академия знаний»

И.С. Байдерина/

2026 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания воспитанников
ЧОУ ОО «Академия знаний»
(возрастная группа: 7-11/12+ лет)

ДЕНЬ 1 (Понедельник)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
	ЗАВТРАК (Вариант А)					
По СР	Каша пшенная молочная с изюмом	250/280	10.0/11.2	8.8/9.9	50.0/56.0	320/358
По СР	Салат из тертой моркови с яблоком со сметаной	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Чай с молоком	200	1.5	1.5	8.0	55
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (А):</i>	<i>520/550</i>	<i>13.5/16.2</i>	<i>13.8/14.9</i>	<i>72.0/78.0</i>	<i>475/513</i>
	ЗАВТРАК (Вариант Б)					
По СР	Омлет запеченный в духовом шкафу	150	10.0	12.0	3.0	160
По СР	Салат из тертой моркови с яблоком со сметаной	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Чай с молоком	200	1.5	1.5	8.0	55
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (Б):</i>	<i>420</i>	<i>13.5</i>	<i>17.0</i>	<i>25.0</i>	<i>315</i>
	ОБЕД					
По СР	Салат из свежей капусты с морковью и раст. маслом	50	0.5	3.0	3.0	45
По СР	Суп овощной с курицей и крупой	200/250	4.0/5.0	4.0/5.0	12.0/15.0	105/130
По СР	Котлета куриная запеченная	80/100	13.0/16.3	10.0/12.5	4.0/5.0	165/206
По СР	Гречка рассыпчатая с овощной подливой	130/150	4.0/4.6	2.6/3.0	26.0/30.0	145/167
По СР	Компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	20.0	80
По СР	Хлеб пшеничный	30/40	2.3/3.0	0.8/1.0	15.0/20.0	75/100
По СР	Хлеб ржаной	10	0.7	0.3	4.0	22
	<i>Итого за обед:</i>	<i>690/750</i>	<i>24.5/29.2</i>	<i>20.7/24.8</i>	<i>64.0/77.0</i>	<i>592/750</i>
	ПОЛДНИК					
По СР	Кефир 2,5%	200	6.0	5.0	8.0	100

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
По СР	Хлеб ржаной	10	0.7	0.3	4.0	22
	<i>Итого за обед:</i>	<i>690/750</i>	<i>24.5/29.2</i>	<i>20.7/24.8</i>	<i>64.0/77.0</i>	<i>592/750</i>
	ПОЛДНИК					
По СР	Кефир 2,5%	200	6.0	5.0	8.0	100
По СР	Печенье овсяное	30	2.5	3.5	20.0	120
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>230</i>	<i>8.5</i>	<i>8.5</i>	<i>28.0</i>	<i>220</i>
	УЖИН					
По СР	Котлета рыбная (минтай) запеченная в фольге	80/100	10.0/12.5	5.0/6.3	4.0/5.0	105/131
По СР	Пюре картофельное	130/150	2.6/3.0	5.2/6.0	19.5/22.5	130/150
По СР	Чай с молоком	200	1.5	1.5	8.0	55
По СР	Хлеб пшеничный	20/30	1.5/2.3	0.5/0.8	10.0/15.0	50/75
	<i>Итого за ужин:</i>	<i>430/480</i>	<i>15.6/19.3</i>	<i>12.2/14.6</i>	<i>41.5/47.5</i>	<i>340/411</i>

ДЕНЬ 2 (Вторник)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
	ЗАВТРАК (Вариант А)					
По СР	Каша рисовая молочная с ягодами	250/280	10.0/11.2	8.8/9.9	52.5/59.0	335/375
По СР	Яблоко свежее	100/120	0.5/0.6	0.5/0.6	10.0/12.0	45/54
По СР	Какао с молоком	200	2.5	2.5	12.0	80
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (А):</i>	<i>570/620</i>	<i>14.5/14.8</i>	<i>12.3/13.5</i>	<i>84.5/93.0</i>	<i>510/559</i>
	ЗАВТРАК (Вариант Б)					
По СР	Запеканка творожная запеченная	150	15.0	12.0	18.0	240
По СР	Яблоко свежее	100/120	0.5/0.6	0.5/0.6	10.0/12.0	45/54
По СР	Какао с молоком	200	2.5	2.5	12.0	80
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (Б):</i>	<i>490</i>	<i>19.5</i>	<i>15.5</i>	<i>50.0</i>	<i>415</i>
	ОБЕД					
По СР	Салат из свеклы вареной тертой с раст. маслом	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Суп-пюре гороховый с гренками	200/250	6.0/7.5	4.0/5.0	15.0/18.	120/15

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
					8	0
По СР	Биточек из индейки в молочном соусе	80/100	13.0/16.3	10.0/12.5	5.0/6.3	165/206
По СР	Макароны отварные	130/150	4.0/4.6	1.3/1.5	28.6/33.0	145/167
По СР	Напиток из шиповника	200	0.0	0.0	8.0	30
По СР	Хлеб пшеничный	30/40	2.3/3.0	0.8/1.0	15.0/20.0	75/100
По СР	Хлеб ржаной	10	0.7	0.3	4.0	22
	<i>Итого за обед:</i>	<i>690/750</i>	<i>26.5/31.7</i>	<i>19.4/23.3</i>	<i>79.6/90.1</i>	<i>577/725</i>
	ПОЛДНИК					
По СР	Ряженка 2,5%	200	6.0	5.0	8.0	100
По СР	Яблоко запеченное с изюмом	100	0.5	0.0	12.0	50
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>300</i>	<i>6.5</i>	<i>5.0</i>	<i>20.0</i>	<i>150</i>
	УЖИН					
По СР	Тефтели из индейки с кабачком запеченные	80/100	12.0/15.0	9.0/11.3	5.0/6.3	155/194
По СР	Гречка рассыпчатая	130/150	4.0/4.6	2.6/3.0	26.0/30.0	145/167
По СР	Чай	200	0.0	0.0	2.0	10
По СР	Хлеб пшеничный	20/30	1.5/2.3	0.5/0.8	10.0/15.0	50/75
	<i>Итого за ужин:</i>	<i>430/480</i>	<i>17.5/21.9</i>	<i>12.1/15.1</i>	<i>43.0/51.3</i>	<i>360/446</i>

ДЕНЬ 3 (Среда)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
	ЗАВТРАК (Вариант А)					
По СР	Пудинг творожный с ягодным соусом	150	16.0	14.0	22.0	280
По СР	Салат из тертой моркови со сметаной	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Чай с молоком	200	1.5	1.5	8.0	55
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (А):</i>	<i>420</i>	<i>19.5</i>	<i>19.0</i>	<i>44.0</i>	<i>435</i>
	ЗАВТРАК (Вариант Б)					
По СР	Каша гречневая молочная	250/280	10.0/11.2	7.5/8.4	43.8/49.0	290/325
По СР	Салат из тертой моркови со	50	0.5	3.0	4.0	50

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
	сметаной					
По СР	Чай с молоком	200	1.5	1.5	8.0	55
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (Б):</i>	<i>520/550</i>	<i>13.5/16.2</i>	<i>12.5/13.4</i>	<i>65.8/71.0</i>	<i>445/480</i>
	ОБЕД					
По СР	Салат из моркови тертой с яблоком со сметаной	50	0.5	3.0	5.0	55
По СР	Суп-лапша на курином бульоне	200/250	4.0/5.0	4.0/5.0	12.0/15.0	105/130
По СР	Рыба (минтай) запеченная под сметанным соусом	80/100	13.0/16.3	5.0/6.3	3.0/3.8	110/138
По СР	Рис припущенный	130/150	2.6/3.0	1.3/1.5	32.5/37.5	155/179
По СР	Напиток каркаде	200	0.0	0.0	8.0	30
По СР	Хлеб пшеничный	30/40	2.3/3.0	0.8/1.0	15.0/20.0	75/100
По СР	Хлеб ржаной	10	0.7	0.3	4.0	22
	<i>Итого за обед:</i>	<i>690/750</i>	<i>23.1/28.6</i>	<i>14.4/18.1</i>	<i>79.5/90.3</i>	<i>557/654</i>
	ПОЛДНИК					
По СР	Молоко 2,5%	200	6.0	5.0	9.0	105
По СР	Булочка домашняя сдобная	30	2.5	3.0	20.0	120
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>230</i>	<i>8.5</i>	<i>8.0</i>	<i>29.0</i>	<i>225</i>
	УЖИН					
По СР	Куриное филе запеченное в сметанном соусе	80/100	16.0/20.0	7.0/8.8	3.0/3.8	145/181
По СР	Тушеные овощи (капуста с морковью)	130/150	2.6/3.0	5.2/6.0	10.4/12.0	100/115
По СР	Чай	200	0.0	0.0	2.0	10
По СР	Хлеб пшеничный	20/30	1.5/2.3	0.5/0.8	10.0/15.0	50/75
	<i>Итого за ужин:</i>	<i>430/480</i>	<i>20.1/25.3</i>	<i>12.7/15.6</i>	<i>25.4/30.8</i>	<i>305/371</i>

ДЕНЬ 4 (Четверг)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
	ЗАВТРАК (Вариант А)					
По СР	Каша пшеничная молочная с изюмом	250/280	10.0/11.2	8.8/9.9	50.0/56.0	320/358

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
По СР	Яблоко свежее	100/120	0.5/0.6	0.5/0.6	10.0/12.0	45/54
По СР	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	8.0	30
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (А):</i>	<i>570/620</i>	<i>12.0/12.3</i>	<i>9.8/11.0</i>	<i>78.0/86.0</i>	<i>445/492</i>
	ЗАВТРАК (Вариант Б)					
По СР	Сырники запеченные со сметаной и ягодами	150	15.0	12.0	20.0	260
По СР	Яблоко свежее	100/120	0.5/0.6	0.5/0.6	10.0/12.0	45/54
По СР	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	8.0	30
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (Б):</i>	<i>490</i>	<i>17.0</i>	<i>13.0</i>	<i>48.0</i>	<i>385</i>
	ОБЕД					
По СР	Салат из капусты с огурцом и зеленью	50	0.5	3.0	3.0	45
По СР	Борщ со сметаной без томата на свекольном отваре	200/250	4.0/5.0	5.0/6.3	15.0/18.8	125/156
По СР	Суфле из индейки запеченное	80/100	13.0/16.3	8.0/10.0	4.0/5.0	145/181
По СР	Тушеные овощи (кабачок и картофель)	130/150	2.6/3.0	5.2/6.0	10.4/12.0	100/115
По СР	Напиток из шиповника	200	0.0	0.0	8.0	30
По СР	Хлеб пшеничный	30/40	2.3/3.0	0.8/1.0	15.0/20.0	75/100
По СР	Хлеб ржаной	10	0.7	0.3	4.0	22
	<i>Итого за обед:</i>	<i>690/750</i>	<i>23.1/28.6</i>	<i>22.3/27.3</i>	<i>56.4/65.8</i>	<i>510/619</i>
	ПОЛДНИК					
По СР	Кефир 2,5%	200	6.0	5.0	8.0	100
По СР	Печенье мягкое	30	2.5	3.5	20.0	120
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>230</i>	<i>8.5</i>	<i>8.5</i>	<i>28.0</i>	<i>220</i>
	УЖИН					
По СР	Омлет запеченный с зеленым горошком	150	11.0	12.0	5.0	175
По СР	Чай	200	0.0	0.0	2.0	10
По СР	Хлеб пшеничный	20/30	1.5/2.3	0.5/0.8	10.0/15.0	50/75
	<i>Итого за ужин:</i>	<i>370</i>	<i>12.5</i>	<i>12.5</i>	<i>17.0</i>	<i>235</i>

ДЕНЬ 5 (Пятница)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
	ЗАВТРАК (Вариант А)					
По СР	Каша овсяная «Геркулес» молочная с ягодами	250/280	10.0/11. 2	10.0/11. 2	47.5/53. 2	325/36 5
По СР	Салат из тертой моркови	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Какао с молоком	200	2.5	2.5	12.0	80
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (А):</i>	<i>520/550</i>	<i>14.5/17. 2</i>	<i>16.0/17. 2</i>	<i>73.5/79. 2</i>	<i>505/54 5</i>
	ЗАВТРАК (Вариант Б)					
По СР	Омлет запеченный с сыром	150	12.0	15.0	3.0	195
По СР	Салат из тертой моркови	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Какао с молоком	200	2.5	2.5	12.0	80
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (Б):</i>	<i>420</i>	<i>16.5</i>	<i>21.0</i>	<i>29.0</i>	<i>375</i>
	ОБЕД					
По СР	Салат из свеклы вареной с раст. маслом	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Суп-пюре из цветной капусты и картофеля	200/250	4.0/5.0	5.0/6.3	12.0/15. 0	115/14 4
По СР	Фрикасе из индейки в белом соусе запеченное	80/100	13.0/16. 3	10.0/12. 5	5.0/6.3	165/20 6
По СР	Тушеные овощи (рагу из капусты и моркови)	130/150	2.6/3.0	5.2/6.0	10.4/12. 0	100/11 5
По СР	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	8.0	30
По СР	Хлеб пшеничный	30/40	2.3/3.0	0.8/1.0	15.0/20. 0	75/100
По СР	Хлеб ржаной	10	0.7	0.3	4.0	22
	<i>Итого за обед:</i>	<i>690/750</i>	<i>23.1/28. 6</i>	<i>24.3/28. 8</i>	<i>58.4/67. 3</i>	<i>557/66 7</i>
	ПОЛДНИК					
По СР	Йогурт питьевой натуральный	200	6.0	5.0	12.0	120
По СР	Вафли простые	30	1.5	7.0	18.0	145
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>230</i>	<i>7.5</i>	<i>12.0</i>	<i>30.0</i>	<i>265</i>
	УЖИН					
По СР	Запеканка овощная с мясным фаршем из курицы	150	12.0	10.0	15.0	200
По СР	Чай	200	0.0	0.0	2.0	10
По СР	Хлеб пшеничный	20/30	1.5/2.3	0.5/0.8	10.0/15. 0	50/75
	<i>Итого за ужин:</i>	<i>370</i>	<i>13.5</i>	<i>10.5</i>	<i>27.0</i>	<i>260</i>

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
	ЗАВТРАК (Вариант А)					
По СР	Каша рисовая молочная	250/280	9.0/10.1	7.5/8.4	52.5/58.8	315/353
По СР	Яблоко свежее	100/120	0.5/0.6	0.5/0.6	10.0/12.0	45/54
По СР	Чай с молоком	200	1.5	1.5	8.0	55
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (А):</i>	<i>570/620</i>	<i>12.5/12.7</i>	<i>10.0/11.0</i>	<i>80.5/88.8</i>	<i>460/512</i>
	ЗАВТРАК (Вариант Б)					
По СР	Творожная запеканка с изюмом и морковью	150	15.0	12.0	18.0	250
По СР	Яблоко свежее	100/120	0.5/0.6	0.5/0.6	10.0/12.0	45/54
По СР	Чай с молоком	200	1.5	1.5	8.0	55
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (Б):</i>	<i>490</i>	<i>18.5</i>	<i>14.5</i>	<i>46.0</i>	<i>400</i>
	ОБЕД					
По СР	Салат из свежей капусты с морковью	50	0.5	3.0	3.0	45
По СР	Суп картофельный с фрикадельками из индейки	200/250	5.0/6.3	4.0/5.0	12.0/15.0	110/138
По СР	Котлета рыбная (минтай) запеченная	80/100	10.0/12.5	5.0/6.3	4.0/5.0	105/131
По СР	Гречка рассыпчатая	130/150	4.0/4.6	2.6/3.0	26.0/30.0	145/167
По СР	Напиток из шиповника	200	0.0	0.0	8.0	30
По СР	Хлеб пшеничный	30/40	2.3/3.0	0.8/1.0	15.0/20.0	75/100
По СР	Хлеб ржаной	10	0.7	0.3	4.0	22
	<i>Итого за обед:</i>	<i>690/750</i>	<i>22.5/26.4</i>	<i>15.7/19.3</i>	<i>64.0/77.0</i>	<i>480/633</i>
	ПОЛДНИК					
По СР	Кефир 2,5%	200	6.0	5.0	8.0	100
По СР	Бисквит простой	30	2.5	3.5	20.0	120
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>230</i>	<i>8.5</i>	<i>8.5</i>	<i>28.0</i>	<i>220</i>
	УЖИН					
По СР	Суфле рыбное запеченное в фольге	80/100	12.0/15.0	6.0/7.5	5.0/6.3	125/156
По СР	Пюре картофельное	130/150	2.6/3.0	5.2/6.0	19.5/22.5	130/150
По СР	Чай	200	0.0	0.0	2.0	10
По СР	Хлеб пшеничный	20/30	1.5/2.3	0.5/0.8	10.0/15.0	50/75

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/ккал
					0	
	<i>Итого за ужин:</i>	<i>430/480</i>	<i>16.1/20.3</i>	<i>11.7/14.3</i>	<i>36.5/43.8</i>	<i>315/391</i>

ДЕНЬ 7 (Вторник, неделя 2)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/ккал
	ЗАВТРАК (Вариант А)					
По СР	Каша гречневая молочная	250/280	10.0/11.2	7.5/8.4	43.8/49.0	290/325
По СР	Салат из тертой моркови с яблоком	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Какао с молоком	200	2.5	2.5	12.0	80
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (А):</i>	<i>520/550</i>	<i>14.5/17.2</i>	<i>13.5/14.4</i>	<i>69.8/75.0</i>	<i>470/505</i>
	ЗАВТРАК (Вариант Б)					
По СР	Омлет запеченный натуральный	150	10.0	12.0	3.0	160
По СР	Салат из тертой моркови с яблоком	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Какао с молоком	200	2.5	2.5	12.0	80
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (Б):</i>	<i>420</i>	<i>14.5</i>	<i>18.0</i>	<i>29.0</i>	<i>340</i>
	ОБЕД					
По СР	Салат из моркови со сметаной	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Рассольник домашний со сметаной с перловкой без томата	200/250	4.0/5.0	4.0/5.0	15.0/18.8	115/144
По СР	Плов с мясом индейки запеченный в рукаве	250/280	15.0/16.8	12.0/13.4	31.3/35.0	290/325
По СР	Компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	20.0	80
По СР	Хлеб пшеничный	30/40	2.3/3.0	0.8/1.0	15.0/20.0	75/100
По СР	Хлеб ржаной	10	0.7	0.3	4.0	22
	<i>Итого за обед:</i>	<i>740/810</i>	<i>22.5/25.1</i>	<i>20.1/22.7</i>	<i>89.3/97.8</i>	<i>632/721</i>
	ПОЛДНИК					
По СР	Ряженка 2,5%	200	6.0	5.0	8.0	100
По СР	Яблоко свежее	100/120	0.5/0.6	0.5/0.6	10.0/12.0	45/54
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>300/320</i>	<i>6.5/6.6</i>	<i>5.5/5.6</i>	<i>18.0/20.0</i>	<i>145/154</i>
	УЖИН					
По СР	Биточки из индейки запеченные	80/100	13.0/16.	10.0/12.	5.0/6.3	165/20

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
			3	5		6
По СР	Гречка рассыпчатая	130/150	4.0/4.6	2.6/3.0	26.0/30.0	145/167
По СР	Чай	200	0.0	0.0	2.0	10
По СР	Хлеб пшеничный	20/30	1.5/2.3	0.5/0.8	10.0/15.0	50/75
	<i>Итого за ужин:</i>	<i>430/480</i>	<i>18.5/23.2</i>	<i>13.1/16.3</i>	<i>43.0/51.3</i>	<i>370/458</i>

ДЕНЬ 8 (Среда, неделя 2)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
	ЗАВТРАК (Вариант А)					
По СР	Каша пшенная молочная с тыквой и изюмом	250/280	10.0/11.2	8.8/9.9	52.5/58.8	325/365
По СР	Яблоко свежее	100/120	0.5/0.6	0.5/0.6	10.0/12.0	45/54
По СР	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	8.0	30
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (А):</i>	<i>570/620</i>	<i>12.0/12.3</i>	<i>9.8/11.0</i>	<i>80.5/88.8</i>	<i>445/499</i>
	ЗАВТРАК (Вариант Б)					
По СР	Запеканка творожная запеченная	150	15.0	12.0	18.0	240
По СР	Яблоко свежее	100/120	0.5/0.6	0.5/0.6	10.0/12.0	45/54
По СР	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	8.0	30
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (Б):</i>	<i>490</i>	<i>17.0</i>	<i>13.0</i>	<i>46.0</i>	<i>365</i>
	ОБЕД					
По СР	Салат из свеклы вареной тертой	50	0.5	0.5	4.0	25
По СР	Щи из свежей капусты (минимум картофеля)	200/250	3.0/3.8	4.0/5.0	12.0/15.0	100/125
По СР	Котлета «Московская» (индейка) запеченная	80/100	13.0/16.3	10.0/12.5	5.0/6.3	165/206
По СР	Макароны отварные	130/150	4.0/4.6	1.3/1.5	28.6/33.0	145/167
По СР	Напиток каркаде	200	0.0	0.0	8.0	30
По СР	Хлеб пшеничный	30/40	2.3/3.0	0.8/1.0	15.0/20.0	75/100
По СР	Хлеб ржаной	10	0.7	0.3	4.0	22
	<i>Итого за обед:</i>	<i>690/750</i>	<i>23.5/28.</i>	<i>16.9/20.</i>	<i>76.6/87.</i>	<i>535/67</i>

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
			2	3	3	5
	ПОЛДНИК					
По СР	Молоко 2,5%	200	6.0	5.0	9.0	105
По СР	Печенье простое развесное	30	2.5	3.5	20.0	120
	<i>Итого за полдник:</i>	230	8.5	8.5	29.0	225
	УЖИН					
По СР	Рыба (хек/минтай) запеченная под молочным соусом	80/100	13.0/16.3	6.0/7.5	5.0/6.3	130/163
По СР	Рис припущенный	130/150	2.6/3.0	1.3/1.5	32.5/37.5	155/179
По СР	Чай	200	0.0	0.0	2.0	10
По СР	Хлеб пшеничный	20/30	1.5/2.3	0.5/0.8	10.0/15.0	50/75
	<i>Итого за ужин:</i>	430/480	17.1/21.6	7.8/9.8	49.5/58.8	345/427

ДЕНЬ 9 (Четверг, неделя 2)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
	ЗАВТРАК (Вариант А)					
По СР	Каша овсяная «Геркулес» молочная с изюмом	250/280	10.0/11.2	10.0/11.2	50.0/56.0	335/375
По СР	Салат из тертой моркови с яблоком	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Чай с молоком	200	1.5	1.5	8.0	55
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (А):</i>	520/550	13.5/16.2	15.0/16.2	72.0/78.0	490/530
	ЗАВТРАК (Вариант Б)					
По СР	Омлет запеченный с овощами	150	10.0	12.0	5.0	170
По СР	Салат из тертой моркови с яблоком	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Чай с молоком	200	1.5	1.5	8.0	55
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (Б):</i>	420	13.5	17.0	27.0	325
	ОБЕД					
По СР	Салат из свежей капусты с морковью	50	0.5	3.0	3.0	45
По СР	Суп крестьянский с крупой и овощами	200/250	4.0/5.0	4.0/5.0	15.0/18.8	115/144
По СР	Куриное филе в молочном соусе запеченное в фольге	80/100	16.0/20.0	8.0/10.0	5.0/6.3	160/200
По СР	Тушеные овощи (капуста с	130/150	2.6/3.0	5.2/6.0	10.4/12.	100/11

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
	морковью)				0	5
По СР	Чай	200	0.0	0.0	2.0	10
По СР	Хлеб пшеничный	30/40	2.3/3.0	0.8/1.0	15.0/20.0	75/100
По СР	Хлеб ржаной	10	0.7	0.3	4.0	22
	<i>Итого за обед:</i>	<i>690/750</i>	<i>26.1/31.3</i>	<i>21.0/25.0</i>	<i>54.4/62.1</i>	<i>507/636</i>
	ПОЛДНИК					
По СР	Кефир 2,5%	200	6.0	5.0	8.0	100
По СР	Яблоко запеченное	100	0.5	0.0	10.0	40
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>300</i>	<i>6.5</i>	<i>5.0</i>	<i>18.0</i>	<i>140</i>
	УЖИН					
По СР	Тефтели куриные запеченные	80/100	12.0/15.0	9.0/11.3	5.0/6.3	155/194
По СР	Пюре картофельное	130/150	2.6/3.0	5.2/6.0	19.5/22.5	130/150
По СР	Чай	200	0.0	0.0	2.0	10
По СР	Хлеб пшеничный	20/30	1.5/2.3	0.5/0.8	10.0/15.0	50/75
	<i>Итого за ужин:</i>	<i>430/480</i>	<i>16.1/20.3</i>	<i>14.7/18.1</i>	<i>36.5/43.8</i>	<i>345/429</i>

ДЕНЬ 10 (Пятница, неделя 2)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
	ЗАВТРАК (Вариант А)					
По СР	Каша гречневая молочная с ягодами	250/280	10.0/11.2	7.5/8.4	50.0/56.0	315/353
По СР	Яблоко свежее	100/120	0.5/0.6	0.5/0.6	10.0/12.0	45/54
По СР	Какао с молоком	200	2.5	2.5	12.0	80
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (А):</i>	<i>570/620</i>	<i>14.5/14.8</i>	<i>11.0/12.0</i>	<i>82.0/90.0</i>	<i>490/537</i>
	ЗАВТРАК (Вариант Б)					
По СР	Омлет запеченный	150	10.0	12.0	3.0	160
По СР	Яблоко свежее	100/120	0.5/0.6	0.5/0.6	10.0/12.0	45/54
По СР	Какао с молоком	200	2.5	2.5	12.0	80
По СР	Батон пшеничный	20	1.5	0.5	10.0	50
	<i>Итого за завтрак (Б):</i>	<i>490</i>	<i>14.5</i>	<i>15.5</i>	<i>35.0</i>	<i>335</i>

№ п/п	Наименование блюда	Выход (7-11/12+)	Б	Ж	У	К/кал
	ОБЕД					
По СР	Салат из свеклы вареной с раст. маслом	50	0.5	3.0	4.0	50
По СР	Суп-пюре из тыквы и моркови	200/250	3.0/3.8	4.0/5.0	12.0/15.0	105/131
По СР	Гуляш из индейки в сметанном соусе запеченный	80/100	13.0/16.3	10.0/12.5	5.0/6.3	165/206
По СР	Тушеные овощи (кабачок и картофель)	130/150	2.6/3.0	5.2/6.0	10.4/12.0	100/115
По СР	Напиток из шиповника	200	0.0	0.0	8.0	30
По СР	Хлеб пшеничный	30/40	2.3/3.0	0.8/1.0	15.0/20.0	75/100
По СР	Хлеб ржаной	10	0.7	0.3	4.0	22
	<i>Итого за обед:</i>	<i>690/750</i>	<i>22.1/26.1</i>	<i>23.3/27.8</i>	<i>58.4/67.3</i>	<i>547/654</i>
	ПОЛДНИК					
По СР	Ряженка 2,5%	200	6.0	5.0	8.0	100
По СР	Вафли простые	30	1.5	7.0	18.0	145
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>230</i>	<i>7.5</i>	<i>12.0</i>	<i>26.0</i>	<i>245</i>
	УЖИН					
По СР	Котлета рыбная запеченная	80/100	10.0/12.5	5.0/6.3	4.0/5.0	105/131
По СР	Пюре картофельное	130/150	2.6/3.0	5.2/6.0	19.5/22.5	130/150
По СР	Чай с молоком	200	1.5	1.5	8.0	55
По СР	Хлеб пшеничный	20/30	1.5/2.3	0.5/0.8	10.0/15.0	50/75
	<i>Итого за ужин:</i>	<i>430/480</i>	<i>15.6/19.3</i>	<i>12.2/14.6</i>	<i>41.5/47.5</i>	<i>340/411</i>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397063

Владелец Байдерина Ирина Сергеевна

Действителен с 19.06.2026 по 19.06.2027