

«Согласовано»

Руководитель РГУ «Павлодарское районное
управление санитарно-эпидемиологического контроля»
Султангалиев С.К.



«Утверждено»

Директор КГУ «Богдановская основная
образовательная школа» отдела образования
Павлодарского района, управления образования
Павлодарской области
Байзақов Е.Б.



Перспективное
четырёх недельное меню
для питания учащихся 1 – 9 классов (Всеобуч, 1 – 4 класс)
на 2021-2022 учебный год
1 неделя (осень-зима)

| День недели | Наименование блюда | 7-10 лет | 11-16 лет | Ингредиенты блюда | | |
|----------------------------------|---|----------|--------------------|--------------------|-----------|-----|
| | | | | 7-10 лет | 11-16 лет | |
| 1 день | Первое Суп гороховый с мясом и гречками | 200/25 | 230/25 | картофель | 80 | 92 |
| | | | | горох | 26 | 28 |
| | | | | лук репчатый | 9 | 10 |
| | | | | масло растительное | 4 | 5 |
| | | | | морковь | 11 | 13 |
| | | | | говядина | 54 | 54 |
| | | | | соль | 3 | 3 |
| | | | | гречки | 15 | 15 |
| | | | | говядина | 165 | 186 |
| | | | | масло растительное | 7 | 7 |
| | | | | томат | 8 | 8 |
| | | | | картофель | 180 | 213 |
| | | | | лук репчатый | 16 | 19 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| Второе Жаркое по домашнему | 75/5 | 85/5 | говядина | 165 | 186 | |
| | | | масло растительное | 7 | 7 | |
| | | | томат | 8 | 8 | |
| | | | картофель | 180 | 213 | |
| | | | лук репчатый | 16 | 19 | |
| | | | соль | 2 | 2 | |
| Хлеб | 40 | 60 | мука | 5 | 7 | |
| | | | хлеб | 40 | 60 | |
| | | | компот | 200 | 200 | |
| Компот | 200 | 200 | сухофрукты | 24 | 24 | |
| | | | сахар | 20 | 20 | |
| Фрукты | 200 | 200 | фрукты | 200 | 200 | |
| | | | картофель | 54 | 64 | |
| 2 день | Первое Щи с мясом со | 200/25 | 230/25 | капустя | 69 | 79 |

| | | | | | |
|-------------------------------|--------|--------|------------------------------|-----|-----|
| сметаной | | | лук репчатый | 10 | 12 |
| | | | морковь | 11 | 13 |
| Второе Плов | 200 | 250 | соль | 2 | 2 |
| | | | масло растительное | 4 | 5 |
| | | | томат | 5 | 5 |
| | | | сметана | 10 | 10 |
| | | | говядина | 54 | 54 |
| | | | говядина | 107 | 107 |
| | | | лук репчатый | 9 | 11 |
| | | | морковь | 14 | 17 |
| | | | растительное масло | 11 | 12 |
| | | | рис | 51 | 61 |
| Хлеб | 40 | 60 | соль | 2 | 2 |
| | | | хлеб | 40 | 60 |
| Кисель | 200 | 200 | кисель | 24 | 24 |
| | | | сахар | 20 | 20 |
| 3 день Первое Расоляник | 200/25 | 230/25 | картофель | 80 | 92 |
| | | | перловка | 10 | 10 |
| | | | масло растительное | 4 | 5 |
| | | | морковь | 10 | 12 |
| | | | соль | 2 | 2 |
| | | | лук репчатый | 10 | 12 |
| | | | говядина | 54 | 54 |
| | | | куринный фарш | 75 | 86 |
| | | | соль | 2 | 2 |
| | | | масло растительное | 5 | 6 |
| Второе Биточки куринные | 75 | 86 | лук репчатый | 32 | 35 |
| | | | хлеб | 14 | 16 |
| | | | сухари | 8 | 8 |
| | | | молоко | 19 | 22 |
| | | | вермишель | 48 | 62 |
| | | | соль | 2 | 2 |
| | | | масло сливочное | 4 | 5 |
| | | | капуста | 50 | 50 |
| | | | морковь | 50 | 50 |
| | | | масло растительное | 6 | 8 |
| Гарнир; вермишель отварные | 100 | 130 | хлеб | 40 | 60 |
| | | | сок | 200 | 200 |
| | | | салат с капусты и моркови | 60 | 60 |
| Хлеб | 40 | 60 | хлеб | 40 | 60 |
| | | | сок | 200 | 200 |

| 4 день | Первое Борщ со сметаной | 200/25 | 230/25 | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------|--------|-----------------|--------------------|-----|--------------|----|----|--|
| 5 день | Первое Суп полевой | 200/25 | 230/25 | сахар | 10 | 10 | | | |
| | | | | картофель | 80 | 92 | | | |
| | | | | лук репчатый | 9 | 10 | | | |
| | | | | морковь | 11 | 13 | | | |
| | | | | томат | 5 | 6 | | | |
| | | | | масло растительное | 4 | 5 | | | |
| | | | | соль | 2 | 2 | | | |
| | | | | свекла | 30 | 35 | | | |
| | | | | сметана | 10 | 10 | | | |
| | | | | говядина | 54 | 54 | | | |
| | | | | минтай | 142 | 142 | | | |
| | | | | марковь | 23 | 23 | | | |
| | | | | лук репчатый | 10 | 10 | | | |
| | | | | томат | 10 | 10 | | | |
| | | | | масло растительное | 5 | 5 | | | |
| Гарнир: картофельное пюре | 115 | 150 | сахар | 2 | 2 | | | | |
| | | | соль | 1 | 1 | | | | |
| | | | картофель | 115 | 150 | | | | |
| | | | масло сливочное | 7 | 9 | | | | |
| | | | молоко | 17 | 22 | | | | |
| | | | соль | 2 | 2 | | | | |
| | | | фрукты | 200 | 200 | | | | |
| | | | хлеб | 40 | 60 | | | | |
| | | | чай с мёдом | 200 | 200 | | | | |
| | | | Фрукты | 200 | 200 | чай | 2 | 2 | |
| | | | | | | мёд | 10 | 10 | |
| | | | | | | пшено | 23 | 25 | |
| | | | | | | лук репчатый | 7 | 8 | |
| | | | | | | картофель | 80 | 92 | |
| | | | | | | морковь | 8 | 9 | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | |
| соль | 2 | 2 | | | | | | | |
| курица | 54 | 54 | | | | | | | |
| курица | 128 | 171 | | | | | | | |
| лук репчатый | 9 | 11 | | | | | | | |
| соль | 2 | 2 | | | | | | | |
| морковь | 14 | 17 | | | | | | | |
| масло растительное | 6 | 8 | | | | | | | |
| мука | 5 | 7 | | | | | | | |
| Второе Гуляш | 150/50 | 180/50 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|--------------------|----|----|
| | | | томат | 14 | 19 |
| | | | макаронны | 48 | 62 |
| Гарнир: макароны отварные | 100 | 130 | масло сливочное | 12 | 16 |
| | | | соль | 2 | 2 |
| | | | морковь | 50 | 50 |
| Салат морковный | 60 | 60 | масло растительное | 6 | 8 |
| | | | хлеб | 40 | 60 |
| Хлеб | 40 | 60 | сухари | 20 | 20 |
| Компот | 200 | 200 | сахар | 20 | 20 |

Перспективное

четырёх недельное меню
для питания учащихся 1 – 9 классов (Всеобуч, 1 – 4 класс)
на 2021-2022 учебный год
2 недели (осень-зима)

| День недели | Наименование блюда | Ингредиенты блюда | | Брутто, гр. | | |
|-------------|--------------------------|-------------------|-----------|--------------------|-----------|----|
| | | 7-10лет | 11-16 лет | 7-10лет | 11-16 лет | |
| 1 день | Первое Суп лапша | 200/25 | 230/25 | лапша | 18 | 20 |
| | | | | картофель | 54 | 54 |
| | | | | лук репчатый | 7 | 8 |
| | | | | масло растительное | 3 | 3 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | курица | 54 | 54 |
| | | | | фарш говяжий | 75 | 86 |
| | | | | масло растительное | 12 | 14 |
| | | | | хлеб пшеничный | 14 | 16 |
| | | | | молоко | 19 | 22 |
| | | | | соль | 4 | 4 |
| | | | | сухари | 8 | 9 |
| | | | | томат | 6 | 6 |
| | | | | мука | 5 | 7 |
| | | | | лук репчатый | 32 | 36 |
| | | | | рис | 47 | 64 |
| | | | | масло сливочное | 12 | 16 |
| соль | 2 | 2 | | | | |
| Хлеб | 40 | 60 | 40 | 60 | | |
| | Второе Котлета мясные | 75/5 | 85/5 | | | |
| | Гарнир: рис отварной | 100 | 130 | | | |
| | Хлеб | 40 | 60 | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|--------|--------|--------------------|--------------------|-----------|-----------|
| | Чай | 200 | 200 | | чай | 2 | 2 |
| | Фрукты | 200 | 200 | | сахар фрукты | 20 200 | 20 200 |
| 2 день | Первое Суп с клецками | 200/25 | 230/25 | | картофель | 80 | 92 |
| | | | | | мука | 50 | 60 |
| | | | | | лук репчатый | 9 | 10 |
| | | | | | яйцо | 2 | 2 |
| | | | | | курица | 54 | 54 |
| | | | | | масло растительное | 5 | 7 |
| | | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | | курица | 165 | 186 |
| | | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | | лук репчатый | 3 | 3 |
| Второе Куры отварные | 80 | 90 | | молоко | 19 | 22 | |
| | | | | масло сливочное | 6 | 6 | |
| | | | | соль | 2 | 2 | |
| | | | | мука | 6 | 6 | |
| | | | | крупа гречневая | 48 | 62 | |
| | | | | соль | 2 | 2 | |
| | | | | масло сливочное | 12 | 16 | |
| | | | | свекла | 83 | 103 | |
| | | | | сахар | 10 | 10 | |
| | | | | масло растительное | 10 | 10 | |
| Салят свекольный | 60 | 80 | | хлеб | 40 | 60 | |
| | | | | кисель | 24 | 24 | |
| | | | | сахар | 20 | 20 | |
| | | | | рис | 23 | 24 | |
| | | | | морковь | 11 | 13 | |
| | | | | картофель | 80 | 92 | |
| | | | | лук репчатый | 7 | 8 | |
| | | | | курица | 54 | 54 | |
| | | | | соль | 2 | 2 | |
| | | | | масло растительное | 5 | 6 | |
| 3 день | Первое Суп рисовый | 200/25 | 230/25 | | курица | 165 | 186 |
| | | | | | масло растительное | 7 | 7 |
| | | | | | масло растительное | 8 | 8 |
| | | | | | томат | 8 | 8 |
| | | | | | картофель | 180 | 213 |
| | | | | | хлеб | 40 | 60 |
| | | | | | кисель | 24 | 24 |
| | | | | | сахар | 20 | 20 |
| | | | | | рис | 23 | 24 |
| | | | | | морковь | 11 | 13 |
| | картофель | 80 | 92 | | | | |
| | лук репчатый | 7 | 8 | | | | |
| | курица | 54 | 54 | | | | |
| | соль | 2 | 2 | | | | |
| | масло растительное | 5 | 6 | | | | |
| | Второе Жаркое по домашнему | 75/5 | 85/5 | | курица | 165 | 186 |
| | | | | | масло растительное | 7 | 7 |
| | | | | | томат | 8 | 8 |
| | | | | | картофель | 180 | 213 |

| | | | | | | |
|--------------------|--|--------|--------|--------------------|-----|-----|
| 4 день | Первое Суп гороховый с мясом и грибами | 200/25 | 230/25 | лук репчатый | 16 | 19 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | мука | 5 | 7 |
| | | | | хлеб | 40 | 60 |
| | | | | сок | 200 | 200 |
| | | | | фрукты | 200 | 200 |
| | | | | картофель | 80 | 92 |
| | | | | горох | 26 | 28 |
| | | | | лук репчатый | 9 | 10 |
| | | | | масло растительное | 4 | 5 |
| 4 день | Второе Котлета рыбная | 80 | 90 | морковь | 11 | 13 |
| | | | | говядина | 54 | 54 |
| | | | | соль | 3 | 3 |
| | | | | гренки | 15 | 15 |
| | | | | минтай | 107 | 120 |
| | | | | молоко | 20 | 23 |
| | | | | мука | 5 | 7 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | хлеб | 20 | 24 |
| | | | | масло растительное | 11 | 12 |
| 5 день | Первое Суп гречневый | 200/25 | 230/25 | картофель | 115 | 150 |
| | | | | масло сливочное | 7 | 9 |
| | | | | молоко | 17 | 22 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | хлеб | 40 | 60 |
| | | | | бифидок | 200 | 200 |
| | | | | гречка | 18 | 20 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | картофель | 80 | 92 |
| | | | | морковь | 11 | 13 |
| 5 день | Второе тефтели | 80 | 90 | говядина | 54 | 54 |
| | | | | масло растительное | 6 | 8 |
| | | | | лук репчатый | 9 | 10 |
| | | | | фарш говядина | 69 | 78 |
| | | | | томат | 8 | 8 |
| | | | | лук репчатый | 32 | 36 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | лук репчатый | 16 | 19 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | мука | 5 | 7 |
| хлеб | 40 | 60 | | | | |
| сок | 200 | 200 | | | | |
| фрукты | 200 | 200 | | | | |
| картофель | 80 | 92 | | | | |
| горох | 26 | 28 | | | | |
| лук репчатый | 9 | 10 | | | | |
| масло растительное | 4 | 5 | | | | |
| 4 день | Первое Суп гороховый с мясом и грибами | 200/25 | 230/25 | морковь | 11 | 13 |
| | | | | говядина | 54 | 54 |
| | | | | соль | 3 | 3 |
| | | | | гренки | 15 | 15 |
| | | | | минтай | 107 | 120 |
| | | | | молоко | 20 | 23 |
| | | | | мука | 5 | 7 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | хлеб | 20 | 24 |
| | | | | масло растительное | 11 | 12 |
| 5 день | Первое Суп гречневый | 200/25 | 230/25 | картофель | 115 | 150 |
| | | | | масло сливочное | 7 | 9 |
| | | | | молоко | 17 | 22 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | хлеб | 40 | 60 |
| | | | | бифидок | 200 | 200 |
| | | | | гречка | 18 | 20 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | картофель | 80 | 92 |
| | | | | морковь | 11 | 13 |
| 5 день | Второе тефтели | 80 | 90 | говядина | 54 | 54 |
| | | | | масло растительное | 6 | 8 |
| | | | | лук репчатый | 9 | 10 |
| | | | | фарш говядина | 69 | 78 |
| | | | | томат | 8 | 8 |
| | | | | лук репчатый | 32 | 36 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | лук репчатый | 16 | 19 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | мука | 5 | 7 |
| хлеб | 40 | 60 | | | | |
| сок | 200 | 200 | | | | |
| фрукты | 200 | 200 | | | | |
| картофель | 80 | 92 | | | | |
| горох | 26 | 28 | | | | |
| лук репчатый | 9 | 10 | | | | |
| масло растительное | 4 | 5 | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|--------|--------|--------------------|--------------------|-----|-----|
| | Хлеб | 40 | 60 | | Хлеб | 40 | 60 |
| | Компот | 200 | 200 | | Компот | 200 | 200 |
| 2 день | Фрукты | 200 | 200 | | сухофрукты | 20 | 20 |
| | | | | | сахар | 200 | 200 |
| | Первое Щи с мясом со сметаной | 200/25 | 230/25 | | фрукты | 54 | 64 |
| | | | | | картофель | 69 | 79 |
| | | | | | капуста | 10 | 12 |
| | | | | | лук репчатый | 11 | 13 |
| | | | | | морковь | 2 | 2 |
| | | | | | соль | 4 | 5 |
| | | | | | масло растительное | 5 | 5 |
| | | | | | томат | 10 | 10 |
| | | | | | сметана | 54 | 54 |
| | | | | | говядина | 107 | 107 |
| | | | | | говядина | 9 | 11 |
| Второе Плов | 200 | 250 | | лук репчатый | 14 | 17 | |
| | | | | морковь | 11 | 12 | |
| | | | | растительное масло | 51 | 61 | |
| | | | | рис | 2 | 2 | |
| | | | | соль | 40 | 60 | |
| | | | | хлеб | 24 | 24 | |
| | | | | кисель | 20 | 20 | |
| | | | | сахар | 80 | 92 | |
| | | | | картофель | 10 | 10 | |
| | | | | перловка | 4 | 5 | |
| | | | | масло растительное | 10 | 12 | |
| | | | | морковь | 2 | 2 | |
| 3 день | Первое Рассольник | 200/25 | 230/25 | лук репчатый | 10 | 12 | |
| | | | | говядина | 54 | 54 | |
| | | | | куриный фарш | 75 | 86 | |
| | | | | соль | 2 | 2 | |
| | | | | масло растительное | 5 | 6 | |
| | | | | лук репчатый | 32 | 35 | |
| | | | | хлеб | 14 | 16 | |
| | | | | сухари | 8 | 8 | |
| | | | | молоко | 19 | 22 | |
| | | | | вермишель | 48 | 62 | |
| | Второе Биточки куринные | 75 | 86 | | куриный фарш | 2 | 2 |
| | Гарнир; вермишель | 100 | 130 | | вермишель | 48 | 62 |

| | | | | | |
|---|--------|--------|---------------------------|-----|-----|
| 4 день Первое Борщ со сметаной | 200/25 | 230/25 | отварные | 2 | 2 |
| | | | Салат с капусты и моркови | 60 | 60 |
| | | | Хлеб | 40 | 60 |
| | | | Сок | 200 | 200 |
| | | | соля | 2 | 2 |
| | | | Масло сливочное | 4 | 5 |
| | | | Капуста | 50 | 50 |
| | | | Морковь | 50 | 50 |
| | | | Масло растительное | 6 | 8 |
| | | | Хлеб | 40 | 60 |
| | | | сок | 200 | 200 |
| | | | сахар | 10 | 10 |
| | | | картофель | 80 | 92 |
| Второе Рыба тушёная | 75/50 | 75/50 | луک репчатый | 9 | 10 |
| | | | Морковь | 11 | 13 |
| | | | томат | 5 | 6 |
| | | | Масло растительное | 4 | 5 |
| | | | соля | 2 | 2 |
| | | | свекла | 30 | 35 |
| | | | сметана | 10 | 10 |
| | | | говядина | 54 | 54 |
| | | | Минтай | 142 | 142 |
| | | | Марковь | 23 | 23 |
| Гарнир: картофельное пюре | 115 | 150 | луک репчатый | 10 | 10 |
| | | | томат | 10 | 10 |
| | | | Масло растительное | 5 | 5 |
| | | | сахар | 2 | 2 |
| | | | соля | 1 | 1 |
| | | | картофель | 115 | 150 |
| | | | Масло сливочное | 7 | 9 |
| | | | Молоко | 17 | 22 |
| | | | соля | 2 | 2 |
| | | | фрукты | 200 | 200 |
| Первое Суп полевой | 200/25 | 230/25 | фрукты | 40 | 60 |
| | | | Хлеб | 40 | 60 |
| | | | Чай с мёдом | 200 | 200 |
| | | | чай | 2 | 2 |
| 5 день | 200/25 | 230/25 | Мёд | 10 | 10 |
| | | | пшено | 23 | 25 |
| | | | лук репчатый | 7 | 8 |
| | | | картофель | 80 | 92 |
| | | | Морковь | 8 | 9 |
| | 200/25 | 230/25 | Масло растительное | 5 | 5 |
| | | | соля | 2 | 2 |
| | | | Масло растительное | 2 | 2 |

| | | | | | |
|-------------------------------|--------|--------|--------------------|-----|-----|
| Второе Гуляш | 150/50 | 180/50 | курица | 54 | 54 |
| | | | курица | 128 | 171 |
| Гарнир: макаронны отварные | 100 | 130 | лук репчатый | 9 | 11 |
| | | | соль | 2 | 2 |
| | | | морковь | 14 | 17 |
| | | | масло растительное | 6 | 8 |
| | | | мука | 5 | 7 |
| | | | томат | 14 | 19 |
| | | | макаронны | 48 | 62 |
| | | | масло сливочное | 12 | 16 |
| | | | соль | 2 | 2 |
| | | | морковь | 50 | 50 |
| Салат морковный | 60 | 60 | масло растительное | 6 | 8 |
| | | | хлеб | 40 | 60 |
| Хлеб | 40 | 60 | сухари/ружьи | 20 | 20 |
| | | | сахар | 20 | 20 |
| Компот | 200 | 200 | | | |

**Перспективное
четырёх недельное меню
для питания учащихся 1 – 9 классов (Всеобуч, 1 – 4 класс)
на 2021-2022 учебный год
4 недели (осень-зима)**

| День недели | Наименование блюда | Ингредиенты блюда | | Брутто, гр. | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------------|-----------|--------------------|-----------|----|
| | | 7-10лет | 11-16 лет | 7-10лет | 11-16 лет | |
| 1 день | Первое Суп лапша | 200/25 | 230/25 | лапша | 18 | 20 |
| | | | | картофель | 54 | 54 |
| | | | | лук репчатый | 7 | 8 |
| | | | | масло растительное | 3 | 3 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | курица | 54 | 54 |
| | | | | фарш говядина | 75 | 86 |
| | | | | масло растительное | 12 | 14 |
| | | | | хлеб пшеничный | 14 | 16 |
| | | | | молоко | 19 | 22 |
| Второе Котлета мясные | 75/5 | 85/5 | соль | 4 | 4 | |
| | | | сухари | 8 | 9 | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|--------|--------|------------------------|-----|-----|
| 2 день | Первое Суп с клёпками | 200/25 | 230/25 | томат | 6 | 6 |
| | | | | мука | 5 | 7 |
| | | | | лук репчатый | 32 | 36 |
| | | | | рис | 47 | 64 |
| | | | | масло сливочное | 12 | 16 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | хлеб | 40 | 60 |
| | | | | чай | 2 | 2 |
| | | | | сахар | 20 | 20 |
| | | | | фрукты | 200 | 200 |
| 2 день | Второе Куры отварные | 80 | 90 | картофель | 80 | 92 |
| | | | | мука | 50 | 60 |
| | | | | лук репчатый | 9 | 10 |
| | | | | яйцо | 2 | 2 |
| | | | | курица | 54 | 54 |
| | | | | масло растительное | 5 | 7 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | курица | 165 | 186 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | лук репчатый | 3 | 3 |
| 2 день | Соус молочный | 30 | 35 | молоко | 19 | 22 |
| | | | | масло сливочное | 6 | 6 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | мука | 6 | 6 |
| | | | | крупа гречневая | 48 | 62 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | масло сливочное | 12 | 16 |
| | | | | свекла | 83 | 103 |
| | | | | сахар | 10 | 10 |
| | | | | масло растительное | 10 | 10 |
| 3 день | Первое Суп рисовый | 200/25 | 230/25 | хлеб | 40 | 60 |
| | | | | кисель | 24 | 24 |
| | | | | сахар | 20 | 20 |
| | | | | рис | 23 | 24 |
| | | | | морковь | 11 | 13 |
| | | | | картофель | 80 | 92 |
| | | | | лук репчатый | 7 | 8 |
| | | | | салат свекольный | 60 | 80 |
| | | | | Гарнир: гречневая каша | 100 | 130 |
| | | | | Хлеб | 40 | 60 |
| Кисель | 200 | 200 | | | | |
| Чай | 200 | 200 | | | | |
| Хлеб | 40 | 60 | | | | |
| Гарнир: рис отварной | 100 | 130 | | | | |
| Фрукты | 200 | 200 | | | | |

| | | | | | | |
|--------|---|--------|--------|--------------------|-----|-----|
| 4 день | Второе Жаркое по домашнему | 75/5 | 85/5 | курица | 54 | 54 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | масло растительное | 5 | 6 |
| | | | | курица | 165 | 186 |
| | | | | масло растительное | 7 | 7 |
| | | | | томат | 8 | 8 |
| | | | | картофель | 180 | 213 |
| | | | | лук репчатый | 16 | 19 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| 4 день | Первое Суп гороховый с мясом и гречками | 200/25 | 230/25 | мука | 5 | 7 |
| | | | | хлеб | 40 | 60 |
| | | | | сок | 200 | 200 |
| | | | | фрукты | 200 | 200 |
| | | | | картофель | 80 | 92 |
| | | | | горох | 26 | 28 |
| | | | | лук репчатый | 9 | 10 |
| | | | | лук репчатый | 4 | 5 |
| | | | | масло растительное | 11 | 13 |
| | | | | морковь | 54 | 54 |
| 4 день | Второе Котлета рыбная | 80 | 90 | говядина | 3 | 3 |
| | | | | соль | 15 | 15 |
| | | | | гречки | 107 | 120 |
| | | | | минтай | 20 | 23 |
| | | | | молоко | 5 | 7 |
| | | | | мука | 2 | 2 |
| | | | | соль | 20 | 24 |
| | | | | хлеб | 11 | 12 |
| | | | | масло растительное | 115 | 150 |
| | | | | картофель | 7 | 9 |
| 4 день | Первое Гарнир картофельный пюре | 100 | 130 | масло сливочное | 17 | 22 |
| | | | | молоко | 2 | 2 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | хлеб | 40 | 60 |
| | | | | хлеб | 40 | 60 |
| | | | | бифидок | 200 | 200 |
| | | | | гречка | 18 | 20 |
| | | | | соль | 2 | 2 |
| | | | | картофель | 80 | 92 |
| | | | | морковь | 11 | 13 |
| 5 день | Первое Суп гречневый | 200/25 | 230/25 | картофель | 80 | 92 |
| | | | | морковь | 11 | 13 |

| | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|--------------------|----|----|
| Второе туфтели | 80 | 90 | говядина | 54 | 54 |
| | | | масло растительное | 6 | 8 |
| | | | лук репчатый | 9 | 10 |
| | | | фарш говядина | 69 | 78 |
| | | | томат | 8 | 8 |
| | | | лук репчатый | 32 | 36 |
| | | | соль | 2 | 2 |
| | | | масло растительное | 4 | 5 |
| | | | мука пшеничная | 5 | 6 |
| | | | макаронны | 47 | 61 |
| Гарнир макаронны отварные | 100 | 130 | соль | 2 | 2 |
| | | | масло сливочное | 12 | 16 |
| | | | морковь | 64 | 86 |
| | | | яблоко | 35 | 40 |
| | | | сахар | 4 | 5 |
| Салат морковно - яблочный | 60 | 80 | масло растительное | 6 | 8 |
| | | | хлеб | 40 | 60 |
| | | | чай | 2 | 2 |
| Хлеб | 40 | 60 | сахар | 20 | 20 |
| | | | чай | 2 | 2 |
| Чай | 200 | 200 | сахар | 20 | 20 |
| | | | чай | 2 | 2 |