



## 1 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<b><u>Завтрак</u></b>			
1. Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	Макаронные изделия Молоко Сахар Масло сливочное	12-16 100-140 5-7 2-3
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
3. Хлеб с маслом	35-45	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30-40 5-5
<b><u>Обед</u></b>			
1. Борщ с капустой и картофелем	200-250	Свекла Капуста Картофель Морковь Лук Масло растительное Томат	15-20 25-30 60-75 10-12 8-10 5-5 5-7
2. Плов из мяса кур (говядины)	160-180	Мясо кур (говядина) Рис Масло растительное Морковь Лук	60-70 35(40)-45 5-5 11(15)-12(17) 11(15)-13(17)
3. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-20 8-10
4. Хлеб	50-60	Хлеб пшеничный	50-60
<b><u>Полдник</u></b>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
2. Булочка домашняя	70-90	Мука Сахар Масло сливочное или масло растительное Яйцо Дрожжи Молоко	45-60 8-10 3-4 3-4 1/6-1/4 1-1.5 20-25

## 2 день

<b>Меню</b>	<b>Выход в граммах</b>	<b>Раскладка на одного ребенка</b>	<b>Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)</b>
<b><u>Завтрак</u></b>			
1. Каша молочная манная	150-200	Крупа манная Молоко Сахар Масло сливочное	25-30 60-80 5-7 2-3
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
3. Хлеб	30-40	Хлеб пшеничный	30-40
<b><u>Обед</u></b>			
1. Суп картофельный с бобовыми (горох)	200-250	Картофель Горох Морковь Лук Масло растительное	50-60 16-20 10-12 8-10 5-5
2. Жаркое по-домашнему	160-180	Мясо (курица, говядина) Картофель Лук Масло растительное Томатная паста	60-70 120-150 8-10 5-5 7-8
3. Кисель	150-200	Кисель (концентрат) Сахар	20-25 8-10
4. Хлеб	50-60	Хлеб пшеничный	50-60
<b><u>Полдник</u></b>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
2. Пирожки с начинкой (капуста, картофель)	70-90	Тесто дрожжевое Фарш картофельный Фарш из капусты	53-65 27-36 30-40

### 3 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<b><u>Завтрак</u></b>			
1. Каша молочная пшенная	150-200	Крупа пшено Молоко Сахар Масло сливочное	30-40 60-80 5-7 2-3
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
3. Хлеб с маслом	35-45	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30-40 5-5
<b><u>Обед</u></b>			
1. Суп картофельный с макаронными изделиями	200-250	Картофель Макаронные изделия Морковь Лук Масло растительное	60-75 8-10 8-10 8-10 5-5
2. Котлета рыбная	60-80	Рыба Хлеб Масло растительное Лук Яйцо	40-50 20-20 5-5 8-10 1/5
3. Каша кукурузная	120-150	Крупа кукурузная Соус томатный	40-50 10-15
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-20 8-10
5. Хлеб	50-60	Хлеб пшеничный	50-60
<b><u>Полдник</u></b>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
2. Кондитерские изделия	70-80	Кондитерские изделия	70-80

## 4 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<b><u>Завтрак</u></b>			
1. Каша молочная ячневая	150-200	Крупа ячневая Молоко Сахар Масло сливочное	30-40 60-80 5-7 2-3
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
3. Хлеб	30-40	Хлеб пшеничный	30-40
<b><u>Обед</u></b>			
1. Суп крестьянский	200-250	Картофель Капуста Крупа (перловая, ячневая, пшеничная) Морковь Лук Масло растительное	20-25 25-30 15-20 8-10 8-10 5-5
2. Тефтели из мяса	70-80	Мясо (курица, говядина) Рис Лук Масло растительное	40-50 10-15 6-8 3-3
3. Икра свекольная	120-150	Свекла Лук Томатная паста Сахар Масло растительное	100-130 18-21 5-5 3-3 5-5
4. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
5. Хлеб	50-60	Хлеб пшеничный	50-60
<b><u>Полдник</u></b>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
2. Оладьи	80-100	Мука Масло растительное Яйцо	60-70 3-3 1/8

		Дрожжи Сахар Молоко	2-2 10-10 15-25
--	--	---------------------------	-----------------------

### 5 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<b><u>Завтрак</u></b>			
1. Каша молочная пшеничная	150-200	Крупа пшеничная Молоко Сахар Масло сливочное	30-40 80-100 5-7 2-3
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
3. Хлеб с маслом	35-45	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30-40 5-5
<b><u>Обед</u></b>			
1. Суп полевой	200-250	Картофель Крупа пшено Лук Масло растительное Морковь	50-60 15-20 8-10 5-5 8-10
2. Гуляш из мяса (говядины, курицы)	60-80	Мясо говядина (курица) Томат Масло растительное Лук Мука	40-50 5-5 5-5 8-10 5-5
3. Гарнир - каша гречневая рассыпчатая	100-120	Крупа гречневая	40-50
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-20 8-10
5. Хлеб	50-60	Хлеб пшеничный	50-60
<b><u>Полдник</u></b>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
2. Пирожки с начинкой (капуста, картофель)	70-90	Тесто дрожжевое Фарш картофельный Фарш из капусты	53-65 27-36 30-40

## 6 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<b><u>Завтрак</u></b>			
1. Каша молочная манная	150-200	Крупа манная Молоко Сахар Масло сливочное	25-30 60-80 5-7 2-3
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
3. Хлеб	30-40	Хлеб пшеничный	30-40
<b><u>Обед</u></b>			
1. Суп крестьянский	200-250	Картофель Капуста Крупа (перловая, ячневая, пшеничная) Морковь Лук Масло растительное	20-25 25-30 15-20 8-10 8-10 5-5
2. Котлеты из мяса курицы (говядины)	60-80	Мясо куриное (говядина) Хлеб Лук Масло растительное Яйцо	40-50 20-20 8-10 3-3 1/8
3. Каша пшеничная	120-150	Крупа пшеничная Соус томатный	48-60 10-15
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-20 8-10
5. Хлеб	50-60	Хлеб пшеничный	50-60
<b><u>Полдник</u></b>			
1. Кисель	150-200	Кисель (концентрат) Сахар	20-25 8-10
2. Булочка домашняя	70-90	Мука Сахар Масло сливочное или масло растительное	45-60 8-10 3-4 3-4

		Яйцо Дрожжи Молоко	1/6-1/4 1-1.5 20-25
--	--	--------------------------	---------------------------

### 7 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<b><u>Завтрак</u></b>			
1. Каша молочная пшенная	150-200	Крупа пшено Молоко Сахар Масло сливочное	30-40 60-80 5-7 2-3
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
3. Хлеб	30-40	Хлеб пшеничный	30-40
<b><u>Обед</u></b>			
1. Борщ с капустой и картофелем	200-250	Свекла Капуста Картофель Морковь Лук Масло растительное Томат	15-20 25-30 60-75 10-12 8-10 5-5 5-7
2. Плов из мяса кур (говядины)	160-180	Мясо кур (говядина) Рис Масло растительное Морковь Лук	60-70 35(40)-45 5-5 11(15)-12(17) 11(15)-13(17)
3. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-20 8-10
5. Хлеб	50-60	Хлеб пшеничный	50-60
<b><u>Полдник</u></b>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
2. Пирожки с начинкой (капуста, картофель)	70-90	Тесто дрожжевое Фарш картофельный Фарш из капусты	53-65 27-36 30-40



## 8 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<b><u>Завтрак</u></b>			
1. Каша молочная рисовая	150-200	Рис Молоко Сахар	15-20 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
3. Хлеб с маслом	35-45	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30-40 5-5
<b><u>Обед</u></b>			
1. Суп картофельный с макаронными изделиями	200-250	Картофель Макаронные изделия Морковь Лук Масло растительное	60-75 8-10 8-10 8-10 5-5
2. Котлета рыбная	60-80	Рыба Хлеб Масло растительное Лук Яйцо	40-50 20-20 5-5 8-10 1/5
3. Каша кукурузная	100-120	Крупа кукурузная Соус томатный	40-50 10-15
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-20 8-10
5. Хлеб	50-60	Хлеб пшеничный	50-60
<b><u>Полдник</u></b>			
1. Чай с сахаром	150-200	Кисель (концентрат) Сахар	20-25 8-10
2. Блины	60-80	Мука Молоко	35-45 30-40

		Яйцо Сахар Масло сливочное Дрожжи Масло растительное	1/8-1/6 5-7 2-3 1.5-2 2-2.5
--	--	--	---

## 9 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<b><u>Завтрак</u></b>			
1. Каша молочная ячневая	150-200	Крупа ячневая Молоко Сахар Масло сливочное	30-40 60-80 5-7 2-3
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
3. Хлеб	30-40	Хлеб пшеничный	30-40
<b><u>Обед</u></b>			
1. Суп картофельный с бобовыми (горох)	200-250	Картофель Горох Морковь Лук Масло растительное	50-60 16-20 10-12 8-10 5-5
2. Гуляш	60-80	Мясо кур (говядина) Томат Лук Масло растительное Мука	40-50 5-5 8-10 5-5 5-5
3. Макароны изделия отварные	120-150	Макаронные изделия	40-50
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-20 8-10
5. Хлеб	50-60	Хлеб	50-60
<b><u>Полдник</u></b>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
2. Оладьи	80-100	Мука Масло растительное	60-70 3-3

		Яйцо Дрожжи Сахар Молоко	1/8 2-2 10-10 15-25
--	--	-----------------------------------	------------------------------

## 10 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<b><u>Завтрак</u></b>			
1. Каша молочная пшеничная	150-200	Крупа пшеничная Молоко Сахар Масло сливочное	30-40 80-10 5-7 2-3
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
3. Хлеб	30-40	Хлеб пшеничный	30-40
<b><u>Обед</u></b>			
1. Суп картофельный с крупой (рис)	200-250	Крупа рисовая Картофель Морковь Лу Масло растительное	15-20 50-60 8-10 8-10 5-5
2. Картофель тушеный	160-180	Картофель Масло растительное Лук Морковь Томат	90-140 3-5 7-9 8-10 5-5
3. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-20 8-10
4. Хлеб	50-60	Хлеб пшеничный	50-60
<b><u>Полдник</u></b>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.4-0.5 7-10
2. Пирожки с начинкой (капуста, картофель)	70-90	Тесто дрожжевое Фарш картофельный Фарш из капусты	53-65 27-36 30-40

