"Утверждаю"
"Директор МКОУ СОШ №6
г.п. Нарткала
М. Андрей Мирошев М.Б.."

Утверждаю
Начальник управления образования
местной администрации
Урванского муниципального района КБР
_____О.Х.Жерештиев
"01" 01 2021г

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
на 12 дней для организации питания детей
в возрастных группах 12 лет и старше в школьных образовательных учреждених
по Урванскому муниципальному району

(ОВЗ)

ЗАВТРАК с 12 лет и старше (01.01.2021)

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
1 день (понедельник)							
256	Мясо тушенное (говядина)	100	15,2	17,38	2,56	225	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
179	Каша перловая рассыпчатая	180	4,6	4,18	28,7	170,82	
338	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44,4	
42	Салат из моркови	100	1,24	0,09	11,61	52,2	
	Итого за завтрак		**24,63**	**22,67**	**92,24**	**669,04**	
2 день (вторник)							
299	Котлеты рубленые из говядины	100	15,53	11,78	16,06	232,38	
354	Капуста тушенная	180	3,71	5,82	6	109,46	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Итого за завтрак		**24,01**	**25,97**	**82,76**	**679,05**	
3 день (среда)							
290	Фрикадельки из птицы	100	14,16	11,1	8,6	190,94	
413	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	88,98	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,56	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	

17	Салат из капусты с огурцами солеными	100	0,85	5,1	2,6	59,7	
	Итого за завтрак		**24,82**	**25,3**	**89,19**	**683,74**	
4 день (четверг)							
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,12	12,75	21,8	254,43	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,96	2,67	15,94	103,63	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
43	Салат из моркови с изюмом	100	1,46	0,1	14,34	64,2	
	Итого за завтрак		**22,01**	**16,52**	**91,25**	**601,82**	
5 день (пятница)							
179	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,33	5,64	41,6	248,4	
229	Рыба тушенная с овощами	100	11,11	10,76	3,2	154,08	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
338	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
	Итого за завтрак		**20,49**	**22,48**	**103,18**	**710,92**	

6 день (Суббота)							
245	Бефстроганов из отварной говядины (соус №330)	100	14,44	12,25	3,78	183,13	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	6,008	28,73	188,19	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
41	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	81,9	
	Итого за завтрак		**23,69**	**24,498**	**89,75**	**674,24**	
7 день (понедельник)							
322	Котлеты рубленые из птицы	100	15,43	14,17	15,75	252,2	
350	Кисель	200	0	0	18	72	
203	Макароны отварные с соусом (№331)	130/50	5,78	3,08	31,17	175,52	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
42	Салат из моркови	100	1,24	0,09	11,61	52,2	
	Итого за завтрак		**27,02**	**18,44**	**126,9**	**781,58**	
8 день (вторник)							
302	Каша гречневая рассыпчатая с соусом (№331)	180	8,33	7,78	37	251,3	
234	Котлеты рыбные любительские	100	12,7	5,62	10,86	144,82	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
338	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,58	21,64	152,61	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	

21	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
	Итого за завтрак		**26,91**	**19,67**	**113,45**	**789,3**	
9 день (среда)							
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	
378	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	88,98	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,58	21,64	152,61	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
179	Каша перловая рассыпчатая	180	4,6	4,18	28,7	170,82	
17	Салат из капусты с огурцами солеными	100	0,85	5,1	2,6	59,7	
	Итого за завтрак		**25,78**	**26,89**	**95,26**	**747,8**	
10 день (четверг)							
125	Картофель отварной с маслом	180	3,63	7,12	25,18	179,32	
290	Птица в сметанном соусе	100	13,28	10,84	2,9	162,28	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44,4	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
	Итого за завтрак		**20,58**	**26,23**	**77,58**	**628,71**	

11 день (пятница)							
263	Рыба запеченная в омлете	100	15,33	5,46	3,21	123,3	
354	Капуста тушенная	180	3,71	5,82	16,97	135,18	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,58	21,64	152,61	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Итого за завтрак		**23,54**	**19,74**	**76,89**	**630,33**	
12 день (суббота)							
319	Птица тушеная с овощами	230	12,13	10,96	21,63	233,68	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,58	21,64	152,61	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
41	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	81,9	
	Итого за завтрак		**18,59**	**24,74**	**97,41**	**737,53**	
	Итого за весь период		**282,07**	**273,148**	**1135,86**	**8334,06**	
	Среднее значение за период		**23,50583**	**22,76233**	**94,655**	**694,505**	

12-дневное меню для организации питания детей в ворастных группах с 12 лет и старше ***01.01.2021г.***

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ (понедельник)

№256 Мясо тушеное- (100г)	**№179 Каша перловая рассыпчатая - (180г)**	**№42 Салат из моркови - (100г)**
мясо б/к- 83г	крупа перловая-60г	морковь- 120г.
морковь - 5г	соль-0,5г	раст.масло - 3г
лук-5	масло слив.-2г	сахар -3г
раст.масло -5г		
соль - 0,7г		
мука -2г	**Сок фруктовый - (200г)**	
томат -7г		**№377 Чай с лимоном - (200г)**
вода -50г		чай -0,5г
хлеб пшеничный - 30г		сахар -12г
хлеб ржаной - 30г		лимон -7г
2 ДЕНЬ (вторник)		
№299 Котлеты мясные - (100г)	**№354 Капуста тушеная (180г)**	**хлеб пшеничный - 30г**
мясо - 70	капуста -240г	**хлеб ржаной - 30г**
хлеб -20г	морковь-15г	
яйцо - 4г	соль-0,3г	
вода - 20г	раст.масло-7г.	
масло раст -0,5г,лук -8г,	зелень-1г	**№14 Мало сливочное (порциями) - (10г)**
соль - 0,8г,сухари 8г	мука пшеничная -2г	
	лук репчатый -10г	
№338 Бананы свежие - (100г)	томатное пюре - 7г	
банан - 180г		
	№377 Чай с лимоном - (200г)	
	чай -0,5г	
	сахар -12г	
	лимон -7г	

3 ДЕНЬ (среда)		
№325 Фрикадельки из птицы- (100/50г)	**№413 Чай с молоком - (200г)**	**№312Пюре картофельное - (180г)**
филе куриное - 90г	чай -0,5г	картофель-210г
хлеб -10г	молоко-100г	молоко-30г
соль-0,7г,вода-18г	сахар -12г	соль-1г
раст.масло -0,5г,яйцо - 3г,морковь-8г		масло слив. -2г
соус (50г) : слив.масло -1,5г		
мука - 4г	**хлеб пшеничный - 30г**	**№17 Салат из капусты с солеными огурцами- (100г)**
сметана - 5г	**хлеб ржаной - 30г**	
томат паста -5г		капуста -70г
соль-0,3г	**№338 Яблоки свежие - (100г)**	огурцы соленые - 40г
вода - 46г		зелень -1г
		масло раст. -3г
4 ДЕНЬ (четверг)		
№284 Запеканка картофельная с мясом- (200г)	**№43 Салат из моркови с изюмом- (100г)**	**№413Кофейный напиток с молоком-- (200г)**
	морковь -112г	
мясо б/к - 80г,	изюм - 5г	кофейный напиток -2г
масло раст. - 4г	масло раст. - 3г	молоко -100г
морковь -12г	сахар - 3г	сахар-12г
лук -10г		
масло слив.- 1г.		
сухари пониров. -3г		**№338 Яблоки свежие - (100г)**
картофель- 170г		
соль - 1г		
		хлеб пшеничный - 30г
соус (50г): слив.масло -1,5г		**хлеб ржаной - 30г**
мука - 4г		
сметана - 5г		
томат паста -5г		
вода - 45г		

5 День (пятница)		
		№377 Чай с лимоном - (200г)
№179 Каша рисовая рассыпчатая - (180г)	№229 Рыба тушеная с овощами - (100г)	чай -0,5г
крупа рисовая - 64	рыба (минтай)-110г	сахар -12г
масло слив.- 2г	лук -12г,	лимон -7г
соль - 0,5г	морковь -23г	
	соль-0,7г	№Сок фруктовый -(200г)
хлеб пшеничный - 30г	томат паста - 5г	
хлеб ржаной - 30г	вода -19г	
	зелень-2г	
№21 Салат из капусты с морковью - (100г.		
капуста -107г		
морковь -12г		
масло раст. - 3г		
соль - 0,4г		
6 ДЕНЬ (суббота)		
№245 Бефстроганов из отварной	№377 Чай с лимоном - (200г)	
говядины - (100г)	чай -0,5г	№303 Каша пшенная вязкая - (180г)
мясо б/к - 80г,	сахар -12г	крупа пшенная - 50г
морковь -3г	лимон -7г	соль-0,5г
лук-6г		
сметана -12г	хлеб пшеничный - 30г	
мука -4г	хлеб ржаной - 30г	Яблоки свежие -(100г)
соль - 0,7г		
масло слив. -1,5г		
вода - 40г	№41 Салат из моркови с яблок - (100г)	
	морковь -67г	
	яблоки - 49г	
	масло раст. - 3г	

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты рубленые из птицы (100г)	**№350 Кисель - (200г)**	**№203 Макароны отварные с соусом**
филе куриное -90г	кисель-30г	**(100/80г)**
хлеб -19г		Вермишель - 35г
морковь-10г	**№42 Салат из моркови - (100г)**	соль-0,5г
лук-7г	морковь- 120г.	
яйцо -3г	раст.масло - 3г	**№332 Соус сметанный с томатом - (80г)**
сухари -8г	сахар -3г	сметана-5г
соль -0,7г		томат -2г
масло раст. -1г	**Бананы свежие -(100г)**	мука-6г
	банан-180г	соль -0,4г
хлеб пшеничный - 30г		лук - 7г
хлеб ржаной - 30г		масло слив.-1,5г
8 ДЕНЬ (вторник)		
№272Котлеты рыбные любительские	**№179Каша гречневая рассыпчатая**	**№377 Чай с лимоном - (200г)**
(100г)	**- (180г)**	чай -0,5г
рыба (минтай)-100г	крупа гречневая - 85г	сахар -12г
соль-1г	соль- 0,5г	лимон-7г
яйцо-5г		
лук -8г	**№332 Соус сметанный с томатом - (50г)**	
морковь -24г	сметана-5г	**Сок фруктовый -(200г)**
хлеб -10г	томат -2г	
масло раст.- 1г	мука - 4г	
сухари пониров. - 8г	соль -0,4г	**хлеб пшеничный - 30г**
вода - 10г	лук -5г	**хлеб ржаной - 30г**
	масло слив.- 1,5г	
№21 Салат из капусты с морковью - (100г.		
капуста -107г		
морковь -12г		
масло раст. - 3г		
соль - 0,4г		

9 ДЕНЬ (среда)		
№246 Гуляш из отварной говядины (100г)	**№413 Чай с молоком - (200г)**	**№179 Каша перловая рассыпчатая (180г)**
мясо б/к - 80г,	чай -0,5г	
морковь -5г	молоко-100г	крупа перловая-60г
лук-5г	сахар -12г	соль-0,5г
мука - 3г		масло слив.-2г
соль -0,7г		
масло раст. -3г	**Яблоки свежие -(100г)**	**№17 Салат из капусты с солеными**
томат -4г		**огурцами- (100г)**
вода -50г	**хлеб пшеничный - 30г**	капуста -70г
	хлеб ржаной - 30г	огурцы соленые - 40г
		зелень -1г
		масло раст. -3г
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290 Птица в сметанном соусе - (100г)	**№413 Чай с молоком - (200г)**	**№125 Картофель отварной - (180г)**
филе птицы - 90г,	чай -0,5г	
сметана -12г	молоко-100г	картофель - 230
лук-3г	сахар -12г	соль-1г
мука -3г		
соль-0,9г		
томат -2г	**№43 Салат из моркови с изюмом- (100г)**	**№14 Масло сливочное порциями - (10г)**
масло слив. -2г	морковь -112г	
вода -40г	изюм - 5г	
	масло раст. - 3г	
	сахар - 3г	**Сок фруктовый - (200г)**
хлеб пшеничный - 30г		
хлеб ржаной - 30г		

11 ДЕНЬ (пятница)		
№263 Рыба запеченная в омлете - (100г)	**№139 Капуста тушеная - (180г)**	**№377 Чай с лимоном - (200г)**
рыба -90г	капуста свежая -240г	чай -0,5г
мука -3г	морковь-15г	сахар -12г
яйцо - 20г	масло раст.-2г	лимон-7г
молоко - 12г	лук - 5г	
масло слив. -4г	соль-0,4г	**хлеб пшеничный - 30г**
соль - 0,7г	мука-1,5г	**хлеб ржаной - 30г**
	томат-4г	
№14 Масло сливочное порциями - (10г)		
	№ Картофель отварной - (100г)	**Яблоки свежие -(100г)**
	картофель-145г	
	соль-0,5г	
12 ДЕНЬ (суббота)		
№319 Птица тушеная с овощами (230г)	**№377 Чай с лимоном - (200г)**	**хлеб пшеничный - 30г**
Филе курицы -100г	чай -0,5г	**хлеб ржаной - 30г**
соль-1г	сахар -12г	
масло раст. - 4г	лимон-7г	
томат паста -4г		**№14 Масло сливочное порциями - (10г)**
мука- 2г		
морковь -20г		
лук -10г		
картофель -135г	**№41 Салат из моркови с яблок - (100г)**	**Бананы свежие - (100г)**
	морковь -67г	бананы - 180г
	яблоки - 49г	
	масло раст. - 3г	

12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 11 лет и старше

ОБЕД		
1 день (понедельник)		
№102 Суп гороховый (250г)	**№229 Рыба,тушенная в томате с овощами - (100г)**	**№21Салат из белокочанной капустый с морковью - (100г)**
горох -20г		
картофель - 46г	рыба (минтай)-90г	морковь-12г
морковь -10г	лук - 10г	капуста -107г
соль-2г	соль -2г	раст.масло-3г.
зелень -1г, лук-7г,	масло раст.- 4г	соль-0,4г
раст.масло-4г	морковь -25г,вода -20г	
лук - 7г	томат -6г	
сметана - 7г		
№15Сыр российский - (10г)	**№128 Пюре картофельное - (180г)**	**№349 Компот из сухофруктов - (200г)**
	картофель-200г	сухие фрукты-15г
	молоко-30г	сахар-12г
	соль-1г	аскарбиновая кислота - 0,07г
Хлеб пшеничный -30г	масло слив. - 3г	
Хлеб ржаной - 30г		

2 день (вторник)		
№82 Рассольник ленинградский-(250г)	**№322 Котлеты куриные (100г)**	**№203Макароны отварные с соусом**
крупа перловая-10г	филе куриное-80г	(100/80г)
картофель-40г	хлеб-15г	вермишель -35г
морковь-10г.	соль-1г	слив.масло -2г
лук-7г	раст.масло-1г	соль-1г
срленые огурцы -15г	яйцо-3г,вода -10г,	
раст.масло -4г	сухари пониров.-7г	
соль-2г		
сметана - 7г		
№342 Компот из свежих плодов (200г)	**№ 52 Салат из свеклы отварной с изюмом (100г)**	**№332 Соус сметанный с луком (80г)**
яблоки -25г	свекла - 120г	сметана-10г
сахар-12г	раст.масло -2г	мука-6г
аскарбиновая кислота - 0,07г		соль - 0,4г
		лук-3г
		томат-2г
		сл.масло-1,5г
		вода 35г
Хлеб пшеничный -30г		
Хлеб ржаной - 30г		

3 день (среда)		
№82 Борщ с капустой и картофелем (250г)	**№245 Бефстроганов из говядины- (100 г)**	**№342 Компот из свежих плодов (200г)**
капуста-25г	мясо говяжье (б/к)-80г	яблоки -25г
картофель-30г	морковь-3г	сахар-12г
соль-2г	сметана-10	аскарбиновая кислота - 0,07г
зелень-1г	мука-4г	
свекла - 40г	соль - 0,7г	
морковь -10г	лук-7г	
томат паста - 4г	томат-2г	
масло раст. - 4г	сл.масло-1,5г	
лук - 8г		
сметана - 7г	**№303 Каша пшенная вязкая -(180г)**	**№42 Салат из моркови - (100г)**
	крупа пшенная -50г	морковь -123г
	слив.масло -2г	масло раст. - 2г
	соль-1г	сахар - 1г
Хлеб пшеничный -30г		
Хлеб ржаной - 30г		

4 день (четверг)		
№88 Суп картофельный с вермишелью (250г)	**№272 Котлеты рыбные любительские - (100г)**	**№332 Соус сметанный с луком (50г)**
	рыба (минтай)-90г	сметана-10г
картофель -56г	морковь-20г	мука-4г
вермишель - 10г	хлеб-10г	соль - 0,4г
морковь - 10г	лук-8г	лук-3г
раст.масло -4г	яйцо-3г	томат-2г
соль - 2г	раст.масло-1г	сл.масло-1,5г
лук -7г	сухари пониров -8г	вода 35г
томат -3г	соль-1г	
сметана -7г.	вода -10г	
зелень - 1г		
№302Каша гречневая рассыпчатая-(180г)	**№21Салат из белокочанной капусты(100г)**	**№350 Кисель (200г)**
крупа гречневая - 85г	морковь-12г	Кисель- 30г
слив.масло- 2г, соль-1г.	капуста -107г	Аскорбиновая кислота- 0,07г
	раст.масло-3г.	
Хлеб пшеничный -30г	соль-0,4г	
Хлеб ржаной - 30г		

5 день (пятница)		
№87 Суп картофельный с фасолью- (250г)	**№244Плов из отварной говядины- (200г)**	**№ 34 Салат из свеклы отварной - (100г)**
фасоль -20г	мясо говяжье б/к - 80г	свекла - 120г
картофель - 46г	крупа рисовая -45г	раст.масло -2г
морковь - 10г	морковь-20г	
раст.масло -3г	лук-7г	
соль - 2г	раст.масло - 6г	
лук -7г	соль -2г	
томат -3г	вода-80г	
сметана - 7г		
№349 Компот из сухофруктов - (200г)		**Хлеб пшеничный -30г**
сухие фрукты-15г		**Хлеб ржаной - 30г**
сахар-12г		
аскарбиновая кислота - 0,07г		

6 день (суббота)		
№82 Рассольник ленинградский -(250г)	**№290 Птица тушонная в сметанном соусе (100г)**	**№42Салат из моркови с маслом - (100г)**
крупа перловая-10г	Филе куринное- 90г	морковь -123г
картофель-40г	сметана-12	масло раст.-2г
морковь-10г.	мука-3г	
лук-7г	соль - 0,9г	
срленые огурцы -15г	лук-3г	
раст.масло -4г	томат-2г	
соль-2г,	сл.масло-1,5г	**Хлеб ржаной - 30г**
сметана - 7г	вода 35г	**Хлеб пшеничный -30г**
№303 Каша пшенная вязкая -(180г)	**№342 Компот из свежих плодов (200г)**	
крупа пшенная -50г	яблоки -25г	
слив.масло -2г	сахар-12г	
соль-1г	аскарбиновая кислота - 0,07г	

7 день (понедельник)		
№102 Суп гороховый (250г)	**№229 Рыба,тушенная в томате с овощами - (100г).**	**№45Салат из белокочанной капусты(100г)**
горох -20г		морковь-12г
картофель - 46г	рыба (минтай)-90г	капуста -107г
морковь -10г	лук - 10г	раст.масло-3г.
соль-2г	соль -1г	соль-0,4г
зелень -1г	масло раст.- 5г	
раст.масло-4г	морковь -25г,вода -20г	
сметана - 7г	томат (паста) -6г	
лук - 7г		
	№349 Компот из сухофруктов - (200г)	
	сухие фрукты-15г	
	сахар-12г	
	аскарбиновая кислота - 0,07г	
№125 Картофель отварной с маслом сливочным (180г)		
Картофель-235г	**Хлеб пшеничный -30г**	
Соль - 1г	**Хлеб ржаной - 30г**	
масло слив. - 2г		

8 день (вторник)		
№88 Суп картофельный с вермишелью (250г)	**№299 Котлеты рубленные из говядины (100 г)**	**№332 Соус сметанный с луком (50г)**
	мясо говяжье (б/к)-70г	сметана-10
картофель -56г	морковь-10г	мука-4г
вермишель - 10г	хлеб-15г	соль - 0,4г
морковь - 10г	лук -7г	лук-3г
раст.масло -4г	соль -1г,сухари пониров.-7г,	томат-2г
соль - 2г	яйцо-3г,вода -15г,	сл.масло-1,5г
лук -7г	раст.масло-0,5г.	вода 35г
томат -3г		
сметана -7г.		
зелень - 1г		
№ 52 Салат из свеклы отварной с изюмом - (100г)	**№179 Каша перловая рассыпчатая(180г)**	**№349 Компот из сухофруктов - (200г)**
свекла - 120г	крупа перловая - 60г	сухие фрукты-15г
изюм -4г	слив.масло- 2г, соль-1г.	сахар-12г
масло раст. - 3г		аскарбиновая кислота - 0,07г
	Хлеб пшеничный -30г	
	Хлеб ржаной - 30г	

9 день (среда)		
№82 Борщ с капустой и картофелем (250г)	**№319 Птица тушеная в соусе с овощами (230г)**	**№441 Ватрушка с творогом (60г)**
капуста-25г	филе куринное - 90г	мука-пшенич.-40г
картофель-30г	картофель - 135г	мука на подпыл-2г
соль-2г	соль-2г	сахар - 8г,
зелень-1г	раст.масло -4г	слив.масло -1,5г
свекла - 40г	морковь -20г	соль - 0,3г
морковь -10г	лук - 10г	молоко - 15г
томат паста - 4г	мука-2г	дрожжи - 0,7г
масло раст. - 4г	томат паста - 3г	яйцо - 4г
лук - 8г		раст.масло- 0,9г.
сметана - 7г		творог-30г
№42Салат из моркови -(100г)	**№342 Компот из свежих плодов (200г)**	
морковь -120г	яблоки -25г	
масло раст.-2г	сахар-12г	
	аскарбиновая кислота - 0,07г	
Хлеб ржаной - 30г		
Хлеб пшеничный -30г		

10 день (четверг)		
№102 Суп гороховый (250г)	**№272 Котлеты рыбные любительские - (100г)**	**№45Салат из белокочанной капусты(100г)**
горох -20г	рыба (минтай)-100г	морковь-12г
картофель - 46г	морковь-20г	капуста -107г
морковь -10г	хлеб-10г	раст.масло-3г.
соль-2г	лук-8г	соль-0,4г
зелень -1г, лук-8г,	яйцо-3г	
раст.масло-4г	раст.масло-0,5г	
сметана - 7г	сухари пониров -8г	
	соль-1г	
	вода -10г	
№332 Соус сметанный с луком (50г)	**№128 Пюре картофельное - (180г)**	**№349 Компот из сухофруктов - (200г)**
сметана-10	картофель-200г	сухие фрукты-15г
мука-4г	молоко-30г	сахар-12г
соль - 0,4г	соль-1г	аскарбиновая кислота - 0,07г
лук-3г	масло слив. -3г	
томат-2г		
сл.масло-1,5г	**Хлеб пшеничный -30г**	
вода 35г	**Хлеб ржаной - 30г**	

11 день (пятница)		
№82 Рассольник ленинградский -(250г)	**№290 Птица тушонная в сметанном соусе (100г)**	**№303 Каша пшенная вязкая - (180г)**
крупа перловая-10г	Филе куринное- 90г	крупа пшенная -50г
картофель-40г	сметана-10	слив.масло -2г
морковь-10г.	мука-4г	соль-1г
лук-7г	соль - 1г	
срленые огурцы -15г	лук-5г	
раст.масло -4г	томат-2г	
соль-2г,	сл.масло-1,5г	**Хлеб пшеничный -30г**
сметана - 7г	вода 35г	**Хлеб ржаной - 30г**
№ 34 Салат из свеклы отварной - (100г)	**№342 Компот из свежих плодов (200г)**	
свекла - 120г	яблоки -25г	
раст.масло -2г	сахар-12г	**№15 Сыр российский - (10г)**
	аскарбиновая кислота - 0,07г	

12 день (суббота)		
№87 Суп картофельный с фасолью- (250г)	**№246Гуляш из отварной говядины(100г)**	**№203 Макароны отварные с маслом (180г)**
фасоль -20г	мясо говяжье (б/к) -80г,	Вермишель-60г
картофель - 46г	морковь-5г	соль- 1г
морковь - 10г	раст.масло-3г	масло слив. - 2г
раст.масло -3г	лук -5г	
соль - 2г	мука-2,5г	
лук -7г	томат -4г	
томат -3г	соль - 1г	
сметана -7г		
Хлеб пшеничный -30г		
Хлеб ржаной - 30г		**№350 Кисель - (200г)**
		кисель -30г
	№42Салат из моркови с изюмом (100г)	аскарбиновая кислота -0,07г
	морковь-116г	
	масло раст.-2г	
	изюм - 5г	