



Утверждено
Заведующая ГКП д/с "Балауса"
Жапекетова А.М.

Сбалансированное двух недельное меню на 2024-2025 учебный год
зима-весна

День 1

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша манная молочная	180			
Крупа манная		20	20	
Молоко		150	150	
Сахар		15	15	
Масло сливочное		6	6	
Хлеб с маслом и сыром	50			
Хлеб		30	30	
Сыр		10	10	
масло		10	10	
Кавказ с молоком	180			
какао		0,002	0,002	
молоко		180	180	
сахар		15	15	
Итого в завтрак				685,8
Обед				
Суп гороховый на к-бульоне	180			
горох		25	24,3	
картофель		190	133	
лук		15	13	
морковь		15	12	
масло сливочное		5	5	
Гарнир рожки с тушением	200			
мясо		100	70	
макароны		40	30	
лук		20	18	
морковь		20	16	
томат		5	5	
масло растительное		5	5	
мука		2	2	
Салат морковный с яблоком	50			
морковь		60	48	
яблоко		10	9	
масло растительное		3	3	
Кисель	180	20	20	
хлеб	50	50	50	
Итого в обед				919,2
Полдник				
Булочка	70			
мука		40	40	
яйцо		1,6		
сахар		5	5	
масло сливочное		5	5	
молоко		20	20	
дрожжи		1	1	
Кефир	200	200	200	
Сахар		10	10	
банан	150	150	130	
Итого в полдник				503,8

Ужин				
Картофель тушеный с мясом	200			
мясо		60	42	
картофель		100	70	
лук		20	18	
морковь		10	8	
масло растительное		5	5	
Хлеб	30	30	30	
Сок	180	180	180	
Итого в ужин				375,1
2 Полдник				
печенье	40	40	40	
молоко	200	200	200	
яблоко	150	150	135	
масло сливочное				
Итого во 2 полдник				347,4
Итого в день				2686,8

День 2

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша ячневая молочная	180			
Крупа ячневая		30	30	
Молоко		150	150	
Сахар		15	15	
Масло сливочное		6	6	
Хлеб с маслом	40			
Хлеб		30	30	
масло		10	10	
Чай с молоком	180			
чай		0,002	0,002	
молоко		50	50	
сахар		15	15	
Итого в завтрак				520,7
Обед				
Мясо по казахски	180			
мясо		100	70	
мука		30	30	
яйцо		1-12		
картофель		100	70	
лук		15	13,5	
Салат винегрет	200			
картофель		90	63	
свекла		70	56	
морковь		50	40	
капуста		50	35	
огурцы соленые		20	17	
зеленый горошек		15	9,7	
лук		5	4,5	
масло растительное		7	7	
Компот	180			
сухофрукты		15	15	
сахар		15	15	
Хлеб	50	50	50	
Итого в обед				750,3
Полдник				
Печенье	40	40		
молоко	200	200	40	
груша	200	200		
Итого в полдник				362

Ужин				
Каша гречневая с мясом	200			
мясо		60	42	
крупа гречневая		30	29,4	
лук		15	13,5	
морковь		20	16	
масло растительное		5	5	
Хлеб	30	30	30	
Какао с молоком	180			
какао		0,002	0,002	
молоко		180	180	
Сахар		15	15	
Итого в ужин				452
2 Полдник				
бублик	40	40	40	
кефир	200	200	200	
сахар	10	10	10	
банан	150	150	150	
Итого во 2 полдник				416,7
Итого в день				2501,7

День 3

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями	180			
Крупа ячневая		25	25	
Молоко		150	150	
Сахар		15	15	
Масло сливочное		6	6	
Хлеб с сыром	40			
Хлеб		30	30	
сыр		10	10	
Какао с молоком	180			
какао		0,002	0,002	
молоко		180	180	
сахар		15	15	
Итого в завтрак				636,8
Обед				
Щи свежие на ю/бульоне	180			
капуста		120	96	
картофель		180	126	
лук		15	13,5	
морковь		25	20	
масло сливочное		5	5	
томат		3	3	
сметана		5	5	
Каша гречневая с подливой	200			
мясо		100	70	
крупа гречневая		30	29,4	
лук		15	13,5	
морковь		20	16	
томат		5	5	
масло растительное		5	5	
мука		2	2	
Кисель	180	20	20	
Хлеб	50	50	50	
Итого в обед				821,79
Полдник				
Пирожки с картошкой	60/70			
мука		40	40	
яйцо		1/6		
молоко		20		
сахар		4		
дрожжи		1		
масло сливочное		6		
картофель		40	32	
лук		5	4	
масло растительное		10		
Чай с молоком	180			
чай		0,002	0,002	
молоко		50	50	
сахар		15	15	
Банан	150	150	150	
Итого в полдник				350,6

Ужин				
Пельмени	180			
мясо		60	42	
мука		20	20	
яйцо		1-12		
лук		10	8	
масло растительное		3	3	
Хлеб	30	30	30	
Сок	180	180	180	
Итого в ужин				363
2 Полдник				
печенье	40	40	40	
молоко	200	200	200	
яблоко	200	200	180	
Итого во 2 полдник				370,4
Итого в день				2626

День 4

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	180			
Крупа пшеничная		30	30	
Молоко		150	150	
Сахар		15	15	
Масло сливочное		6	6	
Хлеб с маслом	40			
Хлеб		30	30	
масло		10	10	
Чай с молоком	180			
чай		0,002	0,002	
молоко		50	50	
сахар		15	15	
Итого в завтрак				521,6
Обед				
Суп на к/бульоне с макаронными изделиями	180			
макаронны		20	20	
картофель		100	70	
лук		20	18	
морковь		20	16	
масло сливочное		5	5	
Солянка с мясом	200			
мясо		100	70	
картофель		50	35	
лук		20	18	
морковь		40	32	
капуста		150	120	
масло растительное		7	7	
Салат свекольный с грецким орехом	50			
свекла		60	48	
грецкий орех		5	5	
масло растительное		2	2	
Компот	180			
сухофрукты		15	15	
сахар		15	15	
Хлеб	50	50	50	
Итого в обед				803,2
Полдник				
Хлопья кукурузные	30	30	30	
молоко	200	200	200	
Итого в полдник				235,7

Ужин				
Тефтели с рисом	200			
мясо		60	42	
рис		.5	5	
лук		.5	4	
яйцо		.1-18		
Хлеб	30	30	30	
Чай с молоком	180	180	180	
Чай		0,002	0,002	
молоко		50	50	
сахар		15	15	
Итого в ужин				318,4
2 Полдник				
Булочка				
мука	70	40	40	
яйцо		.1-6		
сахар		.5	5	
масло сливочное		.5	5	
молоко		.20	20	
дрожжи		.1	1	
Кефир	200	.200	200	
сахар		.10	10	
банан	150	.150	102	
Итого во 2 полдник				503,8
Итого в день				2326,6

День 5

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша гречневая молочная	150/180			
Крупа гречневая		20/30	19,6/29,4	
Молоко		150	150/150	
Сахар		.10/15	.10/15	
Масло сливочное		.3/6	.3/6	
Хлеб с маслом и сыром	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		.8/10	.8/10	
сыр		.8/15	.8/15	
Какао с молоком	150/180			
какао		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				488,58/636,43
Обед				
Суп рыбный пшенный	150/180			
рыба		20	20	
пшено		100	70/105	
картофель		15/20	13,5/18	
лук		15/20	.12/16	
морковь		5	.3/5	
масло сливочное				
Отварные макароны с рыбной котлетой с подливой	180/200			
рыба(филе)		120	93,6	
Макароны		30	30	
лук		20	18	
морковь		20	16	
яйцо		.1/18	.1/18	
томат		.5	.5	
картофель				
молоко		5	5	
Масло растительное		5	5	
Хлеб		6	6	
мука		2	2	
Салат овощной	40/50			
капуста		40/50	32/40	
морковь		.10/15	.8/12	
масло растительное		.1/2	.1/2	
Компот+вит С	150/180			
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Итого в обед				469,93/813,6
Полдник				
Оладьи		30/40	30/40	
Мука		1/12/1/12		
Яйцо		.5/5	.5/5	
Сахар		40/50	40/50	
Кефир		.3/3	.3/3	
Масло растительное				
Творог	100	100/100	100/100	
Сахар		.5/5	.5/5	
Сметана		.10/10	.10/10	
Чай сладкий	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
Сахар		13/15	13/15	
Банан	250/120	250/120	200/100	
Итого в полдник				744
Итого за день				1701

День 6

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша пшениная молочная	150/180			
Пшено		20/30	19,6/29,4	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		.10/15	.10/15	
Масло сливочное		.3/6	.3/6	
Хлеб с маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		.8/10	.8/10	
Чай с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		100/80	100/80	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				430,9/541,68
Обед				
Рассольник на к/бульоне	150/180			
Перловка		.10/20	.10/20	
картофель		.80/100	.56/70	
лук		.15/20	13,5/18	
морковь		.15/20	.12/16	
Соленный огурец		15/20	15/20	
масло сливочное		.3/5	.3/5	
Томат		.3/5	.3/5	
Жаркое по домашнему	180/200			
Мясо		60/100	42/70	
картофель		.80/100	.56/70	
лук		20/20	18/18	
морковь		30/40	24/32	
Масло растительное		.5/7	.5/7	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Кисель+вит С	150/180	150/180	150/180	
Итого в обед				793
Полдник				
Печенье	20/40	20/40	20/40	
Молоко	200	.200	.200	
Яблоко	200/160	200/160	180/144	
Итого в полдник				344,64
Ужин				
Рис				
мясо		.60	42	
рис		.40	.40	
лук		.20	.18	
морковь		.40	.32	
масло растительное		.5	.5	
Хлеб	30	.30	.30	
Кефир	200	.200	.200	
сахар		.5	.5	
Итого в ужин				483
2 Полдник				
Пряник	20	.20	.20	
сок	200	.200	.200	
банан	150	.150	.130	
Итого в 2-полдник				399,2
Итого за день				2561,52

День 7

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша дружба молочная	150/180			
рис		15		
пшено		15		
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		10/15	10/15	
Масло сливочное		3/6	3/6	
Хлеб с маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		8/10	8/10	
Кавчо с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				430,9/541,68
Обед				
Борщ на к/бульоне	150/180			
Капуста		120/120	120/120	
картофель		100/140	70/105	
лук		15/20	13,5/18	
морковь		20/30	16/24	
свекла		35/40	28/32	
Томат		3/5	3/5	
Масло сливочное		3/5	3/5	
Сметана		10/10	10/10	
Каша перловая с подливой	180/200			
Мясо		60/100	42/70	
Крупа перловая		20/30	20/30	
лук		15/20	13,5/18	
морковь		20/30	16/24	
Томат		3/5	3/5	
Масло растительное		1/2	1/2	
Мука		1/2	1/2	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Компот + Вит С	150/180	150/180	150/180	
Сухофрукты		10/10	10/10	
Сахар		10/15	10/15	
Вит С				
Итого в обед				568,783/821,32
Полдник				
Блины				
Молоко		40/50	40/50	
Яйцо		1/15/1/15		
Сахар		5/5	5/5	
Мука		30/40	30/40	
Масло растительное		1/2	1/2	
Чай с молоком	180			
Чай				
молоко		50	50	
Сахар		13	13	
Итого в полдник				308,33

Ужин				
Гарнир рожки с гуляшом	200			
мясо		60	42	
Макароны		.30	29,4	
Лук		.15	.13,5	
Морковь		20	16	
масло растительное		5	5	
Томат		5	5	
Мука		2	2	
Хлеб	30	30	30	
Кефир	200	200	200	
Сахар		5	5	
Итого в ужин				579,86
2 Полдник				
Печенье	40	40	40	
Сок	200	.200	200	
Банан				
Итого во 2 полдник				514,9
Итого в день				2766,09

День 8

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша овсяная молочная	150/180			
Крупа овсяная		15/20	15/20	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		.10/15	.10/15	
Масло сливочное		.3/6	.3/6	
Хлеб с сыром, маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		.8/10	.8/10	
сыр		.8/15	.8/15	
Чай с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		100/80	100/80	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				568,03
Обед				
Лапша домашняя на к/бульоне	180/200			
Мука		15/20	15/20	
Яйца		1/10/1/10	.1/10/1/10	
Картофель		.80/100	.56/70	
Лук		15/20	.13,5/18	
Морковь		15/20	.16/12	
Масло сливочное		.3/5	.3/5	
Тефтели с рисовой кашой	180/200			
Мясо		50	42	
Рис		.7/30	.7/30	
лук		.5/20	.5/20	
морковь		.20	18	
Яйцо		.1/16		
Масло растительное		.5	.5/7	
Мука		.2		
Томат		.5	.5	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Кисель+Вит С	150/180	150/180	150/180	
Салат свекольный с изюмом	40/50			
Свекла		50/60	40/48	
Изюм		.3/5	.3/5	
Масло растительное		.1/2	.1/2	
Итого в обед				708,77
Полдник				
Пряник	20/40	20/40	20/40	
Молоко	200/200	200/200	200/200	
Итого в полдник				215,2

Ужин				
Картофельное пюре с подливой	200			
Картофель		60	42	
Молоко		30	29,4	
Масло сливочное		15	13,5	
Мясо		20	16	
Лук		5	5	
Томат		5	5	
Мука		2	2	
Хлеб	30	30	30	
Сок	180	180		
Итого в ужин				403
2 Полдник				
Бублик	40	40	40	
Кефир	200	200	200	
Груша				
Итого во 2 полдник				326
Итого в день				2220

День 9

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	150/180			
Крупа пшеничная		20/30	20/30	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		.10/15	.10/15	
Масло сливочное		.3/6	.3/6	
Хлеб с маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		.8/10	.8/10	
Какао с молоком	150/180			
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				579,58
Обед				
Суп харчо на к/бульоне	150/180			
рис		15/20	15/20	
картофель		120/140	70/105	
лук		15/20	.13,5/18	
морковь		20/20	16/16	
масло сливочное		.3/5	.3/5	
чеснок		.1/2	.0,9/1,9	
Гарнир рожки с гуляшом	180/200			
Мясо		60/100	42/70	
макаронны		20/30	20/30	
лук		20/20	18/18	
морковь		.20/30	16/24	
томат		.3/5	.3/5	
Масло растительное		.3/5	.3/5	
Мука		.1/2	.1/2	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Компот+Вит С	150/180			
сухофрукты		.10/10	.10/10	
Сахар		.10/15	.10/15	
Салат витаминный	40/50			
Капуста		40/50	24/32	
морковь		.10/15	.8/12	
яблоко		.8/10	.7/9	
Масло растительное		.1/2	.1/2	
Итого в обед				806,69
Полдник				
Омлет	30/40	20/40	20/40	
Молоко		15/20	15/20	
Яйца		0,5/0,5	21,25/21,25	
Мука		.2/2	.2/2	
Чай с молоком	150/180			
чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
Молоко		100/80	100/80	
сахар		15/15	15/15	
Итого в полдник				171,49
итого за день				1524,185

Ужин			
Вареники с картошкой	180		
Мука		20	20
Яйцо		.1/18	.1/18
картофель		.30	.24
Лук		5	4
масло сливочное		3	3
сметана		10	10
Хлеб			
Кефир	200	200	200
Сахар		5	5
Итого в ужин			
2 Полдник			
печенье	40	40	40
сок	180	.180	.180
Яблоко	150	.150	.150
Итого во 2 полдник			
Итого в день			

День 10

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	цена
Завтрак				
Каша рисовая	100/100			
рыб		20/30	20/30	
Молоко		100/100	100/100	
Смет		10/10	10/10	
Масло сливочное		30	30	
Хлеб с сахаром ванильным	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
Сыр				
масло		0/10	0/10	
Чай с молоком	150/100			
Чай		0,00/0,00/0	0,00/0,00/0	
молоко		100/100	100/100	
смет		10/10	10/10	
Итого в завтрак				370,58
Обед				
Суп рыбный с маринов. рыб	100/100			
рыб		100/100	70/100	
Маринованные		10/20	10/20	
картофель		40/100	36/70	
Лук		10/10	10,5/10,5	
морковь		10/20	16/16	
масло сливочное		3/3	3/3	
Картофельные пюре с подливкой	100/200			
картофель		120/150	84/100	
молоко		20/20	20/20	
масло сливочное		3/3	3/3	
Лук		10/10	10,5/10,5	
Морковь		20/20	16/16	
Масло растительное		3/3	3/3	
Помид		3/3	3/3	
Мяс		1/2	1/2	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Композит Вит С	150/100			
смет		10/10	10/10	
Смет		10/10	10/10	
Салат овощной	40/50			
картофель		40/50	32/40	
морковь		10/10	8/12	
масло растительное		1/2	1/2	
Итого в обед				440,9
Полуживик				
Булочки	20/40	20/40	20/40	
Смет		150/100	150/100	
Лук	200/100	200/100	200/100	
Итого в полуживик				380,9
Итого за день				1790,380



Утверждаю
Заведующая ТКП д/с "Балауса"
Жанкеепова А.М.

Сбалансированное двух недельное меню на 2024-2025 учебный год
лето-осень
День 1

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша манная молочная	180			
Крупа манная		20	20	
Молоко		150	150	
Сахар		15	15	
Масло сливочное		6	6	
Хлеб с маслом и сыром	50			
Хлеб		30	30	
Сыр		10	10	
масло		10	10	
Какао с молоком	180			
какао		0,002	0,002	
молоко		180	180	
сахар		15	15	
Итого в завтрак				685,8
Обед				
Суп гороховый на к-бульоне	180			
горох		25	24,3	
картофель		190	133	
лук		15	13	
морковь		15	12	
масло сливочное		5	5	
Гарнир рожки с гуляшом	200			
мясо		100	70	
макароны		40	30	
лук		20	18	
морковь		20	16	
томат		5	5	
масло растительное		5	5	
мука		2	2	
Салат морковный с чесноком	50			
морковь		60	48	
чеснок		2	1,8	
масло растительное		3	3	
Кисель	180	20	20	
хлеб	50	50	50	
Итого в обед				911,2
Полдник				
Булочка	70			
мука		40	40	
яйцо		1-6		
сахар		5	5	
масло сливочное		5	5	
молоко		20	20	
дрожжи		1	1	
Кефир	200	200	200	
Сахар		10	10	
банан	150	150	130	
Итого в полдник				503,8

Ужин

Картофель тушеный с мясом	200			
мясо		60	42	
картофель		100	70	
лук		20	18	
морковь		10	8	
масло растительное		5	5	
Хлеб	30	30	30	
Сок	180	180	180	
Итого в ужин				375,1
2 Полдник				
печенье	40	40	40	
молоко	200	200	200	
яблоко	150	150	135	
масло сливочное				
Итого во 2 полдник				347,4
Итого в день				2686,8

День 2

Наименование	Начало сумма	Крутка	счета	счета
Закупка				
Купля товаров	100			
Купля товаров		30	30	
Купля товаров		100	100	
Купля товаров		10	10	
Купля товаров		0	0	
Купля с оплатой	00			
Купля		30	30	
Купля		10	10	
Купля с оплатой	100			
Купля		0,002	0,002	
Купля		00	00	
Купля		10	10	
Купля с оплатой				150,7
Сбыт				
Сбыт товаров	100			
Сбыт		100	70	
Сбыт		30	30	
Сбыт		100		
Сбыт товаров		100	70	
Сбыт		10	10	
Сбыт товаров	200			
Сбыт		30	70,7	
Сбыт		30	70,9	
Сбыт		2	1,8	
Сбыт с оплатой		2	2	
Сбыт	100			
Сбыт товаров		10	10	
Сбыт		10	10	
Сбыт	50	30	30	
Сбыт с оплатой				750,2
Продажа				
Продажа	40	40		
Продажа	200	200	40	
Продажа	200	200		
Продажа с оплатой				160,2
Услуги				
Услуги	200			
Услуги		60	40	
Услуги		30	20,4	
Услуги		10	10,2	
Услуги		00	10	
Услуги с оплатой		2	2	
Услуги	00	10	10	
Услуги с оплатой	100			
Услуги		0,002	0,002	
Услуги		100	100	
Услуги		10	10	
Услуги с оплатой				160,2
2 Продажи				
Продажи	00	00	00	
Продажи	200	200	200	
Продажи	00	10	10	
Продажи	150	150	150	
Продажи с оплатой				416,7
Продажи с оплатой				2501,7

День 3

Виды	Выход Килом	Брутто	Нето	Итого
Закупка				
Сир. молочный с ароматизатором	100			
Ванилин				
Сироп сахарный		20	20	
Молоко		100	100	
Сметана		10	10	
Масло сливочное		8	8	
А.мел. с сахаром	80			
А.мел.		10	10	
Сироп		10	10	
Сироп с ароматизатором	100			
Ванилин		0,002	0,002	
Молоко		100	100	
Сметана		10	10	
Итого в закупке				636,8
Обои				
Шп. клееный на фбу. ленте	100			
Ванитин		100	96	
Ванитин белый		100	106	
Сироп		10	10,5	
Масло сливочное		20	20	
Масло сливочное		5	5	
Сметана		5	5	
Сметана		5	5	
Сироп с ароматизатором	200			
Ванилин		100	70	
Ванитин с ароматизатором		50	29,4	
Сироп		10	10,5	
Масло сливочное		20	16	
Сметана		5	5	
Масло сливочное		5	5	
Сироп		5	5	
Ванилин	100	20	20	
А.мел.	50	50	50	
Итого в обои				821,76
П.в. в. ленте				
Пирожные	80	80	80	
А.мел. с ароматизатором	100			
А.мел.		0,002	0,002	
Молоко		50	50	
Сметана		10	10	
Ванилин	100	100	100	
Итого в ленте				150,4

Ужин				
Пельмени	180			
мясо		60	42	
мука		.20	20	
яйцо		.1-12		
лук		10	8	
масло растительное		3	3	
Хлеб	30	30	30	
Сок	180	180	180	
Итого в ужин				363
2 Полдник				
печенье	40	40	40	
молоко	200	.200	200	
яблоко	200	200	180	
Итого во 2 полдник				370,4
Итого в день				2626

День 4

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	180			
Крупа пшеничная		30	30	
Молоко		150	150	
Сахар		15	15	
Масло сливочное		6	6	
Хлеб с маслом	40			
Хлеб		30	30	
масло		10	10	
Чай с молоком	180			
чай		0,002	0,002	
молоко		50	50	
сахар		15	15	
Итого в завтрак				521,6
Обед				
Суп на к/бульоне с макаронными изделиями	180			
макаронны		20	20	
картофель		100	70	
лук		20	18	
морковь		20	16	
масло сливочное		5	5	
Ленивые голубцы	180			
рис		20	20	
лук		20	18	
морковь		30	24	
капуста		50	40	
томат		2	2	
масло растительное		5	5	
Салат свекольный	50			
свекла		60	48	
сахар		2	2	
масло растительное		2	2	
Компот	180			
сухофрукты		15	15	
сахар		15	15	
Хлеб	50	50	50	
Итого в обед				803,2
Полдник				
Хлопья кукурузные	30	30	30	
молоко	200	200	200	
Итого в полдник				235,7

Ужин				
Тефтели с рисом	200			
мясо		60	42	
рис		.5	5	
лук		.5	4	
яйцо		.1-18		
Хлеб	30	30	30	
Чай с молоком	180	180	180	
Чай		0,002	0,002	
молоко		50	50	
свхар		15	15	
Итого в ужин				318,4
2 Полдник				
Булочка				
масл	70	40	40	
яйцо		.1-6		
свхар		.5	5	
масло сливочное		.5	5	
молоко		.20	20	
пирожки		.1	1	
Кефир	200	200	200	
свхар		.10	10	
банан	150	.150	102	
Итого во 2 полдник				503,8
Итого в день				2326,6

День 5

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша гречневая молочная	150/180			
Крупа гречневая		20/30	19,6/29,4	
Молоко		150	150/150	
Сахар		10/15	10/15	
Масло сливочное		3/6	3/6	
Хлеб с маслом и сыром	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		8/10	8/10	
сыр		8/15	8/15	
Квас с молоком	150/180			
квас		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				488,58/636,43
Обед				
Суп картофельный с мясом курицы	150/180			
курица		30	30	
картофель		170	140	
лук		15/20	13,5/18	
морковь		15/20	12/16	
масло сливочное		5	3/5	
Каша пшеничная с подливой	180/200			
мясо курицы		70	70	
пшено		30	30	
лук		20	18	
морковь		20	16	
томат		5	5	
Масло растительное		5	5	
мука		2	2	
хлеб		6	6	
Салат витаминный	40/50			
капуста		40/50	32/40	
морковь		10/15	8/12	
яблоко		8	7	
масло растительное		1/2	1/2	
Компот+ягод С	150/180			
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Итого в обед				469,93/613,6
Полдник				
бублик	40	40	40	
Чай сладкий	150/180			
чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
Сахар		13/15	13/15	
Боро	250/120	250/120	200/100	
Итого в полдник				744
Итого за день				1701

День 6

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша пшенная молочная	150/180			
Пшено		20/30	19,6/29,4	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		10/15	10/15	
Масло сливочное		3/6	3/6	
Хлеб с маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		8/10	8/10	
Чай с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		100/80	100/80	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				430,9/541,68
Обед				
Рисовый суп с курицей	150/180			
Порridge		10/20	10/20	
картофель		80/100	56/70	
лук		15/20	13,5/18	
морковь		15/20	12/16	
Солёный огурец		15/20	15/20	
масло сливочное		3/3	3/3	
Томат		3/3	3/3	
Жирное по домашнему	180/200			
Мясо		60/100	42/70	
картофель		80/100	56/70	
лук		20/20	18/18	
морковь		10/40	24/32	
Масло растительное		5/7	5/7	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Кисель из С	150/180	150/180	150/180	
Итого в обед				793
Полдник				
Печенье	20/40	20/40	20/40	
Молоко	200	200	200	
Яблоко	200/160	200/160	180/144	
Итого в полдник				344,64
Ужин				
Плов				
мясо		40	43	
рис		40	40	
лук		20	18	
морковь		40	32	
масло растительное		5	5	
Хлеб	50/50	50	50	
Кашица	200/200	200	200	
сахар		5	5	
Итого в ужин				483
2 Полдник				
Пирог	20/20	20	20	
сок	200/200	200	200	
банан	200/150	150	150	
Итого в 2-полдник				300,2
Итого за день				2501,52

День 7

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша дружба молочная	150/180			
рис		15		
пшено		15		
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		10/15	10/15	
Масло сливочное		3/6	3/6	
Хлеб с маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		8/10	8/10	
Кефир с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				430,9/541,68
Обед				
Борщ на кебульоне	150/180			
Капуста		120/120	120/120	
картофель		100/140	70/105	
лук		15/20	13,5/18	
морковь		20/30	16/24	
свекла		35/40	28/32	
Томат		3/5	3/5	
Масло сливочное		3/5	3/5	
Сметана		10/10	10/10	
Каша перловая с мясной	180/200			
Мясо		60/100	42/70	
Крупа перловая		20/30	20/30	
лук		15/20	13,5/18	
морковь		20/30	16/24	
Томат		3/5	3/5	
Масло растительное		1/2	1/2	
Мука		1/2	1/2	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Компот + Вит С	150/180	150/180	150/180	
Сухофрукты		10/10	10/10	
Сахар		10/15	10/15	
Вит С				
Итого в обед				568,785/821,32
Полдник				
Блины				
Молоко		40/50	40/50	
Яйцо		1/15/1/15		
Сахар		5/5	5/5	
Мука		30/40	30/40	
Масло растительное		1/2	1/2	
Чай с молоком	180			
Чай				
молоко		50	50	
Сахар		15	15	
Итого в полдник				308,33

Ужин				
Гарнир рожки с туляшом	200			
мясо		60	42	
Макаронны		30	29,8	
Лук		13	13,3	
Морковь		20	16	
масло растительное		5	5	
Томат		5	5	
Мука		2	2	
Хлеб	30	30	30	
Кефир	200	200	200	
Свар		5	5	
Итого в ужин				579,86
2 Полдник				
Печенье	40	40	40	
Сок	200	200	200	
Янни				
Итого во 2 полдник				514,0
Итого в день				2766,09

День 8

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша овсяная молочная	150/180			
Крупа овсяная		15/20	15/20	
Молоко		150/150	150/150	
Свар		10/15	10/15	
Масло сливочное		3/6	3/6	
Хлеб с сыром, маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		8/10	8/10	
сыр		8/10	8/10	
Чай с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		100/80	100/80	
свар		12/15	12/15	
Итого в завтрак				368,03
Обед				
Линия поваренная на к/бу. масле	180/200			
Мука		15/20	15/20	
Яйца		1/10/1/10	1/10/1/10	
Картофель		40/100	36/70	
Лук		15/20	13,3/18	
Морковь		15/20	16/12	
Масло сливочное		3/3	3/3	
Тефтели с рисовой кашей	180/200			
Мясо		50	42	
Рис		7/30	7/30	
лук		5/20	5/20	
морковь		20	18	
Яйца		1/10		
Масло растительное		5	5/7	
Мука		2		
Соль		5	5	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Кисель «Вит С	150/180	150/180	150/180	
Салат овощной с яблоком	40/50			
Салат		50/60	40/48	
Рис		3/5	3/5	
Масло растительное		1/2	1/2	
Итого в обед				708,77
Полдник				
Вареники	20/40	20/40	20/40	
Молоко	200/200	200/200	200/200	
Итого в полдник				213,2

Ужин				
Картофельное пюре с подливой	200			
Картофель		60	42	
Молоко		.30	29,4	
Масло сливочное		.15	.13,5	
Мясо		20	16	
Лук		5	5	
Томат		5	5	
Мука		2	2	
Хлеб	30	30	30	
Сок	180	180		
Итого в ужин				403
2 Полдник				
Бублик	40	40	40	
Кефир	200	.200	200	
Груша				
Итого во 2 полдник				326
Итого в день				2220

День 9

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	150/180			
Крупа пшеничная		20/30	20/30	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		.10/15	.10/15	
Масло сливочное		.3/6	.3/6	
Хлеб с маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		.8/10	.8/10	
Какао с молоком	150/180			
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				579,58
Обед				
Суп рисовый на к/бульоне	150/180			
рис		15/20	15/20	
картофель		120/140	70/105	
лук		15/20	.13,5/18	
морковь		20/20	16/16	
масло сливочное		.3/5	.3/5	
Гарнир рожки с гуляшом	180/200			
Мясо		60/100	42/70	
макароны		20/30	20/30	
лук		20/20	18/18	
морковь		.20/30	16/24	
томат		.3/5	.3/5	
Масло растительное		.3/5	.3/5	
Мука		.1/2	.1/2	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Компот+Вит С	150/180			
сухофрукты		.10/10	.10/10	
Сахар		.10/15	.10/15	
Салат витаминный	40/50			
Капуста		40/50	24/32	
морковь		.10/15	.8/12	
яблоко		.8/10	.7/9	
Масло растительное		.1/2	.1/2	
Итого в обед				806,69
Полдник				
Омлет	30/40	20/40	20/40	
Молоко		15/20	15/20	
Яйца		0,5/0,5	21,25/21,25	
Мука		.2/2	.2/2	
Чай с молоком	150/180			
чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
Молоко		100/80	100/80	
сахар		15/15	15/15	
Итого в полдник				171,49
Итого за день				1524,185

Ужин				
Вареники с картошкой	180			
Мука		20	20	
Яйцо		.1/18	.1/18	
картофель		.30	.24	
Лук		5	4	
масло сливочное		3	3	
сметана		10	10	
Хлеб				
Кефир	200	200	200	
Сахар		5	5	
Итого в ужин				
2 Полдник				
печенье	40	40	40	
сок	180	.180	.180	
Яблоко	150	.150	.150	
Итого во 2 полдник				
Итого в день				

День 10

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша рисовая	150/180			
рис		20/30	20/30	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		.10/15	.10/15	
Масло сливочное		.3/6	.3/6	
Хлеб с сыром маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
сыр				
масло		.8/10	.8/10	
Чай с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				579,58
Обед				
Суп рыбный с пшениный	150/180			
рыба		100/150	70/105	
пшено		20	20	
картофель		80/100	56/70	
лук		15/15	13,5/13,5	
морковь		.15/20	16/16	
масло сливочное		.3/5	.3/5	
Картофельное пюре с подливой	180/200			
картофель		120/150	84/105	
молоко		20/20	20/20	
масло сливочное		.5/5	.5/5	
Лук		.15/15	.13,5/13,5	
Морковь		.20/20	.16/16	
Масло растительное		.3/5	.3/5	
Томат		.3/5	.3/5	
Мука		.1/2	.1/2	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Компот+Вит С	150/180			
сухофрукты		.10/10	.10/10	
Сахар		.10/15	.10/15	
Салат овощной	40/50			
капуста		40/50	32/40	
морковь		.10/15	.8/12	
масло растительное		.1/2	.1/2	
Итого в обед				849,9
Полдник				
Бублик	20/40	20/40	20/40	
Сок		150/180	150/180	
Банан	230/120	230/120	200/100	
Итого в полдник				382,9
Итого за день				1786,258