**Меню на 1 день 10-дневного меню**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_2025 Всего человек**

**Основных 30% 50% 100%**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование сырья** |  |  | **САД** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углев.** |
| ***ПЕРВЫЙ ДЕНЬ*** | | |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | | | 130 | 130 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| Икра кабачковая(консервы) | | | 60 | 60 | 0,6 | 2,4 | 2,58 |
| Чай с сахаром | | | 180 | 180 |  |  |  |
| **10 ЧАСОВ** | | |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | | | 100 | 100 | 1,8 |  | 27,27 |
| **Итого завтрак** | | |  | 410 | 4,77 | 2,7 | 44,34 |
| **ОБЕД** | | |  |  |  |  |  |
| Борщ со свежей капустой | | | 200 | 180/5 | 1,83 | 4,9 | 15,2 |
| Котлеты рыбные | | | 70 | 70 | 11,16 | 3,9 | 9,04 |
| Пюре картофельное | | | 150 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 |
| *Соус томатный* | | | 30 | 30 | 1,7 | 5,05 | 7,53 |
| Кисель | | | 180 | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 30 | 2,98 | 0,6 | 15,2 |
| **Итого обед** | | |  |  | 23,5 | 19,57 | 106,88 |
| **ПОЛДНИК** | | |  |  |  |  |  |
| Булочка Российская | | | 70 | 70 | 4,22 | 4,81 | 33,31 |
| Молоко кипячен | | | 180 | 180 | 6,66 | 5,85 | 10,88 |
| **Итого полдник** | | |  | 240 | 10,88 | 10,66 | 44,19 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | |  | 720 | 39,15 | 32,93 | 195,41 |

Заведующий Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Шеф повар Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню на 2 день 10-дневного меню**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_2025 Всего человек**

**Основных 30% 50% 100%**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование сырья** | **САД** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углев.** |
| ***ВТОРОЙ ДЕНЬ*** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая | 150 | 180 | *5,79* | *5,47* | *18,57* |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 30 | *4,73* | *6,88* | *14,56* |
| **10 ЧАСОВ** |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 1,8 |  | 27,27 |
| **Итого завтрак** | 150 | 570 | 15,99 | 15,54 | 76,22 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 180 | 5,49 | 5,27 | 16,32 |
| Котлеты из птицы | 80 | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 |
| Каша гречневая/соус | 100/30 | 120/30 | 5,68 | 4,36 | 27,25 |
| Компот из ягод мор | 180 | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,98 | 0,6 | 15,2 |
| **Итого обед** |  | 670 | *24,02* | *14,55* | *95,18* |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| Пирожки с картошкой | 80 | 80 | 3,06 | 2,12 | 23,43 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 |
| **Итого полдник** |  | 210 | *8,28* | *6,62* | *30,63* |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ*** |  | 1400 | 48,29 | 36,71 | 203 |
|  |  |  |  |  |  |

Заведующий Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шеф повар Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню на 3 день 10-дневного меню**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_2025 Всего человек**

**Основных 30% 50% 100%**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование сырья** | **САД** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углев.** |
| ***ТРЕТИЙ ДЕНЬ*** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Каша дружба | 150 | 180 | 6,1 | 11,3 | 33,5 |
| Бутерброд с повидлом | 30 | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 |
| **10 ЧАСОВ** |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| **Итого завтрак** |  | 515 | 11,62 | 21,59 | 72,23 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой | 200 | 180 | 2,68 | 2,83 | 17,14 |
| Плов из птицы | 200 | 200/30 | 12,08 | 8,64 | 21,29 |
| Кисель | 180 | 180 | 0,2 | 0,01 | 21,94 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,98 | 0,6 | 15,2 |
| **Итого обед** |  | 680 | 20,31 | 12,38 | 90,06 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| Полоска песочная с повидлом | 50 | 70 | 11,6 | 10,29 | 23,78 |
| Молоко кипяченое | 180 | 180 | 6,660 | 5,85 | 10,88 |
| **Итого полдник** |  | 320 | 12,22 | 13,31 | 34,41 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | 1515 | 44,15 | 47,28 | 196,7 |

Заведующий Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шеф повар Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню на 4 день 10-дневного меню**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_2025 Всего человек**

**Основных 30% 50% 100%**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование сырья** | **САД** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углев.** |
| **ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 150 | 180 | 5,96 | 10,74 | 42,22 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 30 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| **10 ЧАСОВ** |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 4,73 | 6,88 | 14,56 |
| **Итого завтрак** |  | 535 | 12,73 | 18,24 | 86,23 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Суп с рисом | 200 | 180/5 | 2,1 | 5,11 | 16,59 |
| Голубцы ленивые | 150 | 80/150 | 15,64 | 3,89 | 13,46 |
| Компот из ягод мор. | 180 | 180 | 0,07 | 0 | 16,7 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,98 | 0,6 | 15,2 |
| **Итого обед** |  | 695 | 29,92 | 10,77 | 99,66 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога | 80 | 70 | 4,61 | 0,37 | 14,59 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 6,66 | 5,85 | 10,88 |
| **Итого полдник** |  | 245 | 11,27 | 6,22 | 25,47 |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ*** |  |  | 53,92 | 35,23 | 211,36 |
|  |  |  |  |  |  |

Заведующий Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Шеф повар Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню на 5 день 10-дневного меню**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_2025 Всего человек**

**Основных 30% 50% 100%**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование сырья** | **САД** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углев.** |
| ***ПЯТЫЙ ДЕНЬ*** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с пшеном | 150 | 180 | 5 | 5,21 | 18,83 |
| Бутерброд с повидлом | 30 | 30 | *4,73* | *6,88* | *14,56* |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 1,8 |  | 27,27 |
| **Итого завтрак** |  | 520 | *4,79* | *6,9* | *24,55* |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 180/5 | 1,74 | 4,88 | 8,48 |
| Котлета из птицы/соус томатный/макароны | 200/30/120 | 200 | 21,47 | 19,69 | 35,69 |
| Кисель | 180 | 180 | 0,27 | 0,11 | 19,94 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,98 | 0,6 | 15,2 |
| **Итого обед** |  | 660 | 27,24 | 20,73 | 86,01 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| Булочка Российская | 70 | 80 | 2,91 | 10,69 | 28,9 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 |
| **Итого полдник** |  | 230 | *5,58* | *13,03* | *43,21* |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ*** |  | 1410 | 37,61 | 40,66 | 153,77 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Заведующий Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Шеф повар Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню на 6 день 10-дневного меню**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_2025 Всего человек**

**Основных 30% 50% 100%**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование сырья** | **САД** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углев.** |
| **ШЕСТОЙ ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 1 шт. | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |
| Икра кабачковая(консервы) | 60 | 60 | 0,6 | 2,4 | 2,58 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 |
| **10 ЧАСОВ** |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| **Итого завтрак** |  | 410 | 10,59 | 8,76 | 52,5 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой | 200 | 180/5 | 2,68 | 2,83 | 17,14 |
| Котлета рыбная | 70 | 70 | 7,93 | 4,55 | 2,2 |
| Пюре картофельное /соус томатный | 150/30 | 130/30 | 3,06 | 4,8 | 20,43 |
| Кисель | 180 | 180 | 0,2 | 0,01 | 21,94 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,98 | 0,6 | 15,2 |
| **Итого обед** |  | 730 | 16,54 | 10,26 | 74,26 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| Булочка Российская | 70 | 70 | 3,96 | 2,44 | 33,96 |
| Молоко кипячен | 180 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 |
| **Итого полдник** |  | 250 | 7,63 | 5,63 | 49,78 |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ*** |  | 250 | 34,76 | 24,65 | 176,54 |

Заведующий Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Шеф повар Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню на 7 день 10-дневного меню**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_2025 Всего человек**

**Основных 30% 50% 100%**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование сырья** | **САД** | **нетто** | **белки** | **углев.** |
| **СЕДЬМОЙ ДЕНЬ** |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| Каша рисовая | 150 | 180 | 3,79 | 19,03 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 2,67 | 14,31 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35 | 35 | 4,73 | 14,56 |
| **10 ЧАСОВ** |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 1,8 | 27,27 |
| **Итого завтрак** |  | 520 | 11,19 | 47,9 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 200 | 180 | 1,83 | 15,2 |
| Котлета рубленая из птицы | 80 | 80 | 15,64 | 13,46 |
| Макароны /соус | 120/30 | 130/30/40 | 5,68 | 27,25 |
| Компот из ягод мор | 180 | 180 | 0,4 | 24,99 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,98 | 15,2 |
| **Итого обед** |  | 690 | 11,43 | 81,93 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |
| Ватрушка с повидлом | 75 | 80 | 3,06 | 23,43 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 6,66 | 10,88 |
| **Итого полдник** |  | 240 | 9,72 | 34,31 |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ*** |  | 1450 | 32,34 | 164,14 |
|  |  |  |  |  |

Заведующий Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шеф повар Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню на 8 день 10-дневного меню**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_2025 Всего человек**

**Основных 30% 50% 100%**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование сырья** | **САД** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углев.** |
| **ВОСЬМОЙ ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 150 | 180 | 6,1 | 11,3 | 33,5 |
| Бутерброд с повидлом | 30 | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 |
| Какао с молоком | 180 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 |
| **10 ЧАСОВ** |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| **Итого завтрак** |  | 505 | 4,89 | 8,22 | 46,49 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макеронами | 200 | 180 | 5,49 | 5,27 | 16,32 |
| Голубцы ленивые | 150 | 200 | 10,91 | 12,53 | 13,79 |
|  |  |  |  |  |  |
| Кисель | 180 | 180 | 0,2 | 0,01 | 21,94 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,98 | 0,6 | 15,2 |
| **Итого обед** |  | 730 | 30,81 | 24,69 | 121,55 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| Пирожки с капустой | 80 | 70 | 11,6 | 10,29 | 23,78 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 |
| **Итого полдник** |  | 300 | 12,22 | 13,31 | 34,41 |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ*** |  | 1535 | 47,92 | 46,22 | 202,45 |

Заведующий Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шеф повар Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню на 9 день 10-дневного меню**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_2025 Всего человек**

**Основных 30% 50% 100%**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование сырья** | **САД** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углев.** |
| **ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая | 150 | 180 | 5,96 | 10,74 | 42,22 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| **10 ЧАСОВ** |  |  |  |  |  |
| Сок | 100 | 150 | 1,8 |  | 27,27 |
| **Итого завтрак** |  | 510 | 13,8 | 14,23 | 99,8 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой | 200 | 180/5 | 2,1 | 5,11 | 16,59 |
| Плов | 200 | 200\30 | 15,64 | 3,89 | 13,46 |
| Компот из ягод морожен | 180 | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,98 | 0,6 | 15,2 |
| **Итого обед** |  | 680 | 26,57 | 14,76 | 98,87 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| Булочка творожная | 70 | 70 | 4,61 | 0,37 | 14,59 |
| Молоко кипяченое | 180 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 |
| **Итого полдник** |  | 215 | 0,06 | 0,02 | 9,99 |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ*** |  | 1405 | 40,43 | 29,01 | 208,66 |
|  |  |  |  |  |  |

Заведующий Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шеф повар Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Меню на 10 день 10-дневного меню**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_2025 Всего человек**

**Основных 30% 50% 100%**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование сырья** | **САД** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углев.** |
| **ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с пшеном | 150 | 180 | 5,79 | 5,47 | 18,57 |
| Бутерброд с повидлом | 30 | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 |
| **10 ЧАСОВ** |  |  |  |  |  |
| Сок | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| **Итого завтрак** |  | 515 | 9,56 | 14,26 | 82,57 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 200 | 180/5 | 1,83 | 4,9 | 15,2 |
| Котлета/пюре /соус | 80/150/30 | 80\130 | 12,44 | 9,24 | 12,56 |
| Кисель из ягод | 180 | 180 | 0,2 | 0,01 | 21,94 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,98 | 0,6 | 15,2 |
| **Итого обед** |  | 690 | 25,5 | 19,41 | 106,64 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| БулочкаРоссийская | 70 | 70 |  |  |  |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 |
| **Итого полдник** |  | 250 | 5,22 | 4,5 | 7,2 |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ*** |  | 1455 | 40,28 | 38,17 | 196,41 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Заведующий Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шеф повар Д/С № 14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_