


 Председатель
 Кабулова М.О.У. (ФИО)
 30.09.2025 (дата)


 Председатель
 Кабулова М.О.У. (ФИО)
 30.09.2025 (дата)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Итого за Завтрак	349	9.34	11.05	32.86	271.45	
	Каша молочная манная	150	4.50	3.98	19.14	130.56	
	Яйцо отварное	24	3.05	2.76	0.17	37.68	
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	5.01	17.41	
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	
Завтрак 2	Итого за Завтрак 2	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Сок фруктовый осветленный	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Итого за Обед	552	31.39	24.59	74.04	654.81	
	Салат витаминный	30	0.42	0.70	1.97	15.00	
	Суп гороховый с гречками	150	4.83	3.42	19.16	127.76	
Обед	Тефтели мясные с томатным соусом	80	18.35	16.34	6.43	246.30	
	Макароны отварные с маслом	110	4.83	3.11	24.07	151.94	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из кураги	150	0.36	0.02	9.56	35.39	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
Полдник	Итого за Полдник	150	7.50	7.29	41.43	264.95	
	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Булочка домашняя сладкая	50	4.80	4.79	30.63	185.95	
	Итого за День:	1181	48.88	43.06	161.33	1251.01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	345	13.10	14.65	42.32	350.63	
Завтрак	Каша молочная дружба	160	4.97	4.70	16.76	127.35	
	Какао с молоком	160	6.40	5.66	17.02	137.48	
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	
	Итого за Завтрак 2	95	1.43	0.48	19.95	91.20	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	95	1.43	0.48	19.95	91.20	
	Итого за Обед	522	23.24	19.47	55.52	503.58	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	0.35	3.05	2.03	39.86	
	Суп крестьянский с пшеничной крупой	150	2.27	4.49	13.90	106.79	
	Пюре картофельное	110	2.37	4.78	16.15	122.14	
	Биточки рыбно-овощные запечённые в сметанном соусе с сыром	60	16.43	6.44	5.98	148.93	
	Компот из свежих яблок	150	0.07	0.04	8.86	33.34	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	
	Итого за Полдник	235	8.06	11.06	24.79	230.26	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	65	6.50	9.08	4.40	127.75	
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	5.51	19.11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1197	45.83	45.66	142.58	1175.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 *							
	Итого за Завтрак	325	14.02	15.27	58.51	429.11	
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	8.00	7.15	34.35	234.82	
	Кофейный напиток с молоком	150	4.29	3.83	15.62	108.49	
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	
	Итого за Завтрак 2	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Итого за Обед	472	24.79	23.49	47.67	505.57	
Обед	Помидоры свежие	30	0.18	0.00	1.14	4.20	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.95	3.93	12.31	95.64	
	Голубцы ленивые со сметаной	110	19.55	18.56	10.16	283.69	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.00	11.21	43.62	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	215	10.85	9.68	18.16	202.68	
Полдник	Сырники из творога запеченные со см.	65	10.79	9.66	12.65	183.57	
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	5.51	19.11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1142	50.31	48.57	137.34	1197.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	357	15.59	17.10	31.89	343.50	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	6.96	6.62	16.81	151.93	
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	5.51	19.11	
	Бутерброд с сыром	33	5.52	7.70	9.40	134.78	
	Яйцо отварное	24	3.05	2.76	0.17	37.68	
	Итого за Завтрак 2	60	0.54	0.12	4.86	25.80	
Завтрак 2	Апельсин	60	0.54	0.12	4.86	25.80	
	Итого за Обед	522	34.80	32.93	65.60	714.76	
Обед	Огулец свежий, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50	
	Свекольник	150	1.71	3.58	12.49	96.15	
	Каша пшеничная	100	2.76	1.92	15.46	95.33	
	Гуляш из отварного мяса в мол/сметанном соусе	60	27.18	26.35	3.61	362.28	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Кисель из сока	150	0.31	0.05	20.35	78.08	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	170	7.56	9.14	43.28	289.63	
Полдник	Пирог с повидлом	70	4.66	6.64	39.08	235.63	
	Ряженка порционная	100	2.90	2.50	4.20	54.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1109	58.49	59.29	145.63	1373.69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	330	14.94	12.71	55.65	392.02	
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	8.75	8.15	25.48	210.29	
	Кофейный напиток с молоком	150	4.29	3.83	15.62	108.49	
	Бутерброд с повидлом	30	1.90	0.73	14.55	73.24	
	Итого за Завтрак 2	95	0.15	0.10	6.81	30.88	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.15	0.10	6.81	30.88	
	Итого за Обед	532	40.40	19.17	57.99	563.43	
Обед	Огурец свежий, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50	
	Суп картофельный с фрикадельками	190	13.96	3.16	15.18	145.10	
	Куры тушеные с овощами в том соусе	130	23.27	14.96	12.29	265.69	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	16.83	69.72	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	215	11.71	9.40	19.71	208.12	
Полдник	Запеканка творожно-манная со сметаной	65	11.63	9.39	12.09	181.03	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.08	0.01	7.62	27.09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1172	67.20	41.38	140.16	1194.45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 *							
	Итого за Завтрак	280	13.90	13.61	37.12	327.53	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	9.58	9.78	16.30	199.04	
	Кофейный напиток с молоком	150	4.29	3.83	15.62	108.49	
	Бутерброд с повидлом	30	0.03	0.00	5.20	20.00	
	Итого за Завтрак 2	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Итого за Обед	492	21.38	15.65	62.72	488.40	
Обед	Салат витаминный	40	0.49	2.04	2.29	28.30	
	Суп с рыбными консервами	160	4.53	6.02	9.56	111.61	
	Запеканка картофельная с печенью, в сметанном соусе	110	13.43	6.57	23.18	207.13	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	14.84	62.94	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	215	10.31	7.94	19.54	190.46	
Полдник	Вареники ленивые с молочным соусом	65	10.23	7.93	11.43	161.68	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.08	0.01	8.11	28.78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1117	46.24	37.33	132.38	1066.19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8 *							
	Итого за Завтрак	325	10.37	12.90	60.39	400.01	
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	8.56	8.60	44.23	287.12	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.08	0.01	7.62	27.09	
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	
	Итого за Завтрак 2	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Итого за Обед	522	33.48	45.50	59.95	798.12	
	Рассольник ленинградский	160	1.59	5.93	11.11	108.17	
Обед	Рагу овощное со сметанным соусом	130	1.98	11.51	11.12	163.90	
	Котлета мясная	50	27.23	27.01	10.20	393.89	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.05	14.67	53.74	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	225	7.23	5.85	28.04	192.00	
Полдник	Лапшевник с творогом	60	6.09	4.55	14.13	124.89	
	Молоко стуженное порционное	15	1.08	1.28	8.40	48.00	
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	5.51	19.11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1202	51.73	64.38	161.38	1449.93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7.							
	Итого за Завтрак	343	20.76	22.25	54.04	493.45	
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	8.84	8.89	27.62	221.19	
	Какао с молоком	160	6.40	5.66	17.02	137.48	
	Бутерброд с сыром	33	5.52	7.70	9.40	134.78	
	Итого за Завтрак 2	95	1.43	0.48	19.95	91.20	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	95	1.43	0.48	19.95	91.20	
	Итого за Обед	482	35.28	36.51	51.40	681.97	
Обед	Огурец свежий, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50	
	Борщ с капустой и картофелем	160	1.05	3.48	7.60	68.67	
	Плов с мясом	110	30.98	31.97	17.93	484.92	
	Компот из свежих яблок с курагой	150	0.41	0.03	12.18	45.46	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	259	11.61	13.84	18.75	247.98	
Полдник	Омлет натуральный	84	9.42	12.99	2.61	168.37	
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	5.51	19.11	
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1179	69.08	73.08	144.14	1514.60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	343	19.96	20.27	61.14	503.31	
Завтрак	Каша молочная пшениная	150	8.04	6.91	34.72	231.05	
	Какао с молоком	160	6.40	5.66	17.02	137.48	
	Бутерброд с сыром	33	5.52	7.70	9.40	134.78	
	Итого за Завтрак 2	70	0.25	0.10	8.49	39.90	
Завтрак 2	Груша порционная	70	0.25	0.10	8.49	39.90	
	Итого за Обед	562	25.12	15.90	67.87	532.66	
Обед	Помидоры свежие	30	0.18	0.00	1.14	4.20	
	Суп картофельный с клецками	160	3.72	5.01	18.26	135.20	
	Пюре картофельное	110	2.37	4.78	16.15	122.14	
	Рыба тушеная с овощами в томате	80	15.92	5.09	2.64	122.98	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	16.83	69.72	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	125	3.70	3.68	17.15	117.18	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Вафли	25	1.00	1.18	6.35	38.18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1100	49.03	39.95	154.65	1193.05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	325	10.52	12.10	44.29	328.24	
Завтрак	Каша молочная манная	150	4.50	3.98	20.13	133.95	
	Кофейный напиток с молоком	150	4.29	3.83	15.62	108.49	
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	
	Итого за Завтрак 2	80	0.08	0.05	3.44	15.60	
Завтрак 2	Яблоки порционные	80	0.08	0.05	3.44	15.60	
	Итого за Обед	522	32.28	35.30	61.19	682.06	
Обед	Огулец свежий, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50	
	Суп картофельный с фрикадельками	150	13.59	14.68	11.02	233.17	
	Суфле из отварной курицы с рисом	50	13.14	14.36	2.67	180.60	
	Капуста тушеная	110	2.40	5.18	13.46	107.29	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Кисель из сока	150	0.31	0.05	20.35	78.08	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	220	7.72	9.63	28.24	226.17	
Полдник	Запеканка творожно-манная с морковью	50	6.20	7.92	9.42	135.08	
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.08	0.01	7.62	27.09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1147	50.60	57.08	137.16	1252.07	