



Утверждено
Директор
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ», «ОЦ»,
И.В. Бурцева

08 2025г.

**Примерное 10-дневное меню осенне-зимний период
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для питания детей
возрастных групп: ясли и детский сад,
посещающих структурное подразделение
«Детский сад «Самцветы»
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смышляевка»**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная группа: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	150	5,65	6,83	26,41	148,3	217	
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115,65		
	Кофейный напиток	180	0,41	0,43	7,63	36,09	464	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			370	10,63	11,08	49,46	299,39	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свежлы отварной	40	0,64	3,24	3,30	45,84	9/26	
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной/Щи с рыбными консервами	160	3,90	5,98	12,55	112,22	104к/104р.к.	
	Пюре картофельное	110	2,91	5,01	15,25	116,22	377	
	Котлеты из говядины	50	8,30	8,81	12,58	140,85	339	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	495	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			595	18,57	23,49	66,23	517,32
	ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
		Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			200	2,24	2,10	38,46	182	
УЖИН	Кукуруза консервированная/Салат из моркови (свежей/отварн.) с яблоком	40	0,87	0,18	2,97	34,2	157/24	
	Творожник песочный	145	6,56	9,33	14,95	210,67	546тв	
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж	
ИТОГО ЗА УЖИН			400	10,51	9,96	39,53	345,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1665	42,35	47,03	203,48	1391,7	
День 2								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	5,02	6,98	3,52	98,35	268	
	Горошек зеленый	30	0,90	0,15	3,19	17,4	1/1	
	Бутерброд с повидлом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72	
	Какао с молоком	170	4,16	3,60	12,75	133,89	462	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			370	12,33	11,60	34,88	328,24	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			100	0,40	0,40	9,80	47	

ОБЕД	Салат из солёных огурцов с луком/Икра кабачковая(промыш пр-ва)	40	0,98	3,21	0,91		36,38	161,50	
	Суп гороховый с курицей/Суп с крупной курицей и сметаной	160	7,32	6,34	23,20		113,62	127к	
	Макаронные изделия отварные	110	3,63	3,71	24,38		143,23	256	
	Гуляш из отварной говядины/Гуляш из куриного филе	50	4,90	8,51	7,62		181,8	327	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из сухофруктов и лимона	150	0,06	0,01	9,26		38,97	498л	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		32,04	57305	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		41,2	57405	
	545	19,70	22,23	80,63		541,76			
ПОЛДНИК	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,38	0,07	26,01		106,4	485	
	Батон	20	1,50	0,58	10,28		52,2	576	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	1,88	0,65	36,29		158,6			
	Свекла отварная порционно	40	0,60	0,04	3,52		16,8	170л	
	Запеканка из печени с рисом	145	4,17	9,82	8,22		122,36	355	
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66		56,38	496	
ИТОГО ЗА УЖИН	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		32,04	5730ж	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		41,2	5740ж	
	400	7,99	10,31	40,66		368,78			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1615	42,30	45,19	202,26		1444,38			
День 3									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,34	5,34	8,22		132,39	139	
	Яйцо вареное	40	2,60	2,08	0,16		30,4	267	
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59		135,2	69	
	Чай с лимоном	160	2,59	2,56	10,21		76,08	459	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	11,91	17,00	34,18		343,67			
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80		47	82ф	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80		47		
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур, помид.)	30	0,87	0,18	2,97		17,4	157/16	
	Борщ с мясом, фасолью, картофелем и сметаной	160	4,86	6,40	24,94		111,57	96	
	Рис отварной /Каша пшеничная рассыпч.	110	2,51	3,18	26,11		134,1	385/206	
	Котлеты рыбные	50	3,58	3,43	6,66		75,86	307	
	Компот из свежих плодов	150	0,06	0,06	7,45		30,99	492	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		32,04	57305	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		41,2	57405	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	14,67	13,70	83,39		443,16		
	ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,30		81	470р/469
		Оладьи со стущ. молоком	50	5,30	6,80	22,61		153,98	526
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9,65	10,55	28,91		234,98		
УЖИН	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидор, зел. горошек)	40	0,44	0,04	0,64		17,2	149л	
	Пюре картофельное	145	2,91	5,01	12,25		158,52	377	
	Кисель из кураги	180	0,47	0,02	18,81		77,78	482	

	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	57,3уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	57,4уж
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	6,61	5,52	46,96	326,74	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1625	43,24	47,17	203,24	1395,55	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со спелеными молоком/Ленивые вареники со сметан соусом	140	4,35	3,05	11,44	113,12	279/289см.
	Булгурод с маслом и сыром	40	3,04	8,08	10,36	135,3	64
	Какао с молоком	170	4,16	3,60	12,75	133,89	462
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	11,55	14,73	34,55	382,31	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат картоф. с зелеными гор.	30	0,57	2,51	3,77	40,59	42
	Суп с клецками, курицей и сметаной	160	4,02	5,74	21,46	101,04	115
	Капуст, тушенная с мясом/Капуст, тушенная с сердцем гов.	160	5,10	6,38	12,85	178,7	382
	Компот из сухофруктов (язюк)	150	0,26	0,06	11,92	47,71	495 и
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	57,3об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	57,4об
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	12,74	15,14	65,26	441,28	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,05	3,75	16,20	118,5	470с/469
	Ватрушка	50	5,30	4,80	31,61	113,98	530
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9,35	8,55	47,81	232,48	
УЖИН	Салат из моркови(свежей/отварн.)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	24
	Каша молочная геркулесовая	145	6,60	6,76	21,22	182,31	234
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	57,3уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	57,4уж
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	10,44	10,77	45,91	330,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1585	44,48	49,59	203,33	1433,7	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	6,24	6,83	22,80	178,89	230
	Булгурод с повидлом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Кофейный напиток с молоком	160	2,52	2,76	9,89	76,07	465
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	11,01	10,46	48,11	332,56	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел. гор.) Салат из отварных овощей	40	0,44	0,04	0,64	5,2	149п/42
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной/Харчо с курицей и сметаной	160	4,85	7,52	22,56	186,1	100с/129к
	Тфтели из говядины с рисом - "ежюки"	160	6,40	21,58	22,47	256,2	350
	Компот из яблок с лимоном	150	0,11	0,06	7,59	32,42	487
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	57,3об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	57,4об

ИТОГО ЗА ОБЕД		545	14,59	29,65	68,52	553,16	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99,501п	
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2581	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,92	1,08	38,58	172,2	
УЖИН	Овощи свежие порц.(огур.помид.)/Мира	40	0,60	0,04	3,52	16,8149п/150	
	кабачковая(пром.ш.пр-ва)	145	11,69	5,51	5,93	118,9300	
	Рыба, запеченная в омлете	180	0,43	0,00	13,66	56,38496	
	Напиток из шиповника	15	1,19	0,15	7,24	32,04573уж	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,02	41,2574уж	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2574уж	
ИТОГО ЗА УЖИН		400	15,51	6,00	38,37	265,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	43,43	47,59	203,38	1370,24	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная"Дружба"	150	6,06	7,04	22,74	109,7229	
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	136,269	
	Чай с молоком	160	2,59	2,56	10,21	76,08480	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,03	16,62	48,54	320,98	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,62Ф	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Огурец консервир.порц./Салат из свежих овощей(огур.помид.)	40	1,12	0,00	0,52	6,44149о/18	
	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей и сметаной/Щи с рыбными консервами	160	3,90	5,98	12,55	144,64104к/104р.к	
	Пюре гороховое	110	6,35	5,23	22,81	143,57388	
	Котлета куринная	50	3,58	5,88	5,45	96,19122	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95495	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04573о6	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2574о6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	17,77	17,54	63,88	493,03	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99,501п	
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,582	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,24	2,10	38,46	182	
УЖИН	Кукуруза консервированная	40	0,87	0,18	4,15	34,2157	
	Творожник песочный	145	6,56	9,33	14,95	200,67546тв	
	Кисель из кураги	180	0,47	0,02	8,84	77,78482	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04573уж	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2574уж	
ИТОГО ЗА УЖИН		400	10,69	9,98	43,20	365,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	42,13	46,64	203,88	1428,9	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	5,02	6,98	3,52	98,35268	
	Горошек зеленый	30	0,90	0,15	2,19	17,4171	
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115,65	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,62	2,76	9,89	75,07465	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13,01	13,71	31,02	305,82	

ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,82Ф	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Икра свекольная	40	0,91	3,25	5,86	56,49	53
	Суп с картофелем, вермишелью, курицей и сметаной	160	3,23	7,57	16,35	154,02	129
	Рагу из овощей с мясом/Рагу из овощей с куриным филе	160	2,35	2,97	15,78	165,51	176м/с
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	495
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573о6
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574о5
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	9,31	14,24	60,54	478,21	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,05	3,75	16,20	118,5	470с/469
	Пончики с сахарной пудрой	50	5,48	4,83	35,58	109,8	542п
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	9,53	8,58	51,78	228,3	
УЖИН	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидор, зел.гор.)	40	0,44	0,04	0,64	5,2	149п
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,65	3,04	20,83	118,91	202
	Печень говяжья по-строгановски	50	3,18	7,14	7,66	124,47	356
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,86	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		415	11,35	10,67	50,74	349,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	43,60	47,60	203,88	1409,03	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	150	6,60	7,76	21,22	182,31	234
	Бутерброд с помидом (хл)	40	2,37	0,30	14,49	64,08	72
	Чай с лимонм	170	0,32	0,00	6,61	30,03	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,29	8,06	42,32	276,42	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,82Ф	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел.гор.)/Салат из свежих овощей(огур, помид.)	40	1,12	0,00	0,52	6,44	149с/18
	Солянка с мясом и сметаной	160	6,56	7,81	17,90	199,78	110
	Голубцы ленивые	160	11,78	21,28	12,66	257,33	333
	Компот из сухофруктов (курага)	150	0,47	0,03	10,58	44,82	495 к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573о6
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574о5
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	22,72	29,57	56,92	581,61	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Сушки сладкие	20	1,53	1,81	12,31	71,7	579
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,27	1,95	35,89	170,7	
УЖИН	Свекла отварная порционно	40	0,60	0,04	3,52	16,8	170п
	Картофель, запеченный с маслом	145	3,18	6,31	25,58	178,07	181
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж

	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574гж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	7,00	6,80	58,02	324,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	41,68	46,78	202,95	1400,22	
День 9							
ЗАВТРАК	Денивые вареники со сметан. соусом/Тудинг из творога с марковью и молочным соусом	140	4,35	3,05	15,44	113,12	289/279л
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Какао с молоком	170	4,16	3,60	12,75	133,89	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,89	13,67	43,78	382,21	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свежих овощей (огур помид.)	40	0,64	3,24	3,30	45,84	9/149л
	Суп с мясными фрикадельками и сметаной	160	7,62	8,43	15,88	148,27	123
	Жаркое по-домашнему с мясом/Жаркое по-домашнему с сердцем гов. куринный филе	160	8,56	7,89	39,18	209,67	328
	Компот из свежих плодов	150	0,06	0,06	7,45	30,99	492
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573о6
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574о6
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	19,67	20,07	81,07	508,01	
ПОЛДНИК	Сож фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501л
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	581
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,92	1,08	38,58	172,2	
УЖИН	Салат из соленых огурцов с луком/Овощи консервир. порц.	40	0,96	3,21	0,91	36,36	16/149л
	Суфле рыбное	145	5,12	7,61	7,58	153,69	303
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	9,18	11,27	30,10	291,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	42,06	46,49	203,33	1400,61	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная/Каша ячневая молочная	150	3,94	5,94	20,68	132,87	232
	Яйцо вареное	20	2,60	2,08	0,16	30,4	267
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	136,3	64
	Кофейный напиток	150	0,41	0,43	7,63	36,09	464
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,99	16,43	38,83	334,66	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,87	0,18	2,97	17,4	157
	Свекольник с мясом и сметаной	160	3,09	5,37	19,41	145,95	98
	Плов с говядиной/Плов с сердцем гов./Плов с куриным филе	160	4,42	5,48	21,54	177,35	330
	Напиток из курати и лимона	150	0,08	0,01	9,26	38,97	495к.л.
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573о6

	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		41,2	57406
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	11,25	11,49	68,44		452,91	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,15		79,5	4708/469
	Ватрушка/Пирожки печеные из сдобного теста	60	4,30	4,80	31,61		129,38	530/535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,65	8,55	37,76		208,88	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08		47,2	150
	Макаронные изделия отварные/Макаронны запеченные с яйцом	145	3,63	5,71	24,38		195	256/260
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35		27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		32,04	573/уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		41,2	574/уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	7,47	9,72	49,07		343,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	39,76	46,59	203,90		1386,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16095	425,03	470,67	2033,63		14061,10	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1609,5	42,50	47,07	203,36		1401,01	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День, 1								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	180	6,79	8,19	31,10	214,67	217	
	Бульбурд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	65	
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	8,48	40,1	464	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			420	11,82	12,49	55,00	369,77	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свежесы отварной	50	0,80	4,05	4,12	57,3	9/26	
	Щи из свежей капусты с картофелем, юрлицей и сметаной/Щи с рыбными консервами	180	4,64	6,73	19,75	167,87	104к/104Ф.к	
	Пюре картофельное	130	3,46	5,56	22,75	137,35	377	
	Котлеты из говядины	70	13,01	12,33	9,32	197,2	339	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34,74	495	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	5730б	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	5740б	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			650	25,13	29,17	82,37	678,38
	ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
		Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			250	4,57	5,06	63,40	317,5	
УЖИН	Кургуза консервированная/Салат из моркови (свежей/отварн.) с изюмом	50	1,45	0,30	4,95	36	157/24	
	Творожник песочный	160	6,42	12,33	16,75	215,63	546тв	
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж	
	ИТОГО ЗА УЖИН			460	12,17	13,28	50,45	387,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1880	54,09	60,40	261,02	1799,78	
День, 2								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	5,79	8,05	6,17	113,48	268	
	Горошек зеленый консервированный	50	1,50	0,25	3,65	29	1/1	
	Бульбурд с повидлом	50	2,25	0,87	15,42	78,6	72	
	Какао с молоком	200	5,21	4,17	15,74	153,89	462	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			450	14,75	13,34	40,98	374,97	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			100	0,40	0,40	9,80	47	

ОБЕД	Салат из соевых орехов с луком/Икра кабачковая(промыш пр-ва)	50	1,23	4,01	1,13	45,47	16/150	
	Суп гороховый с курицей/Суп с крупой с курицей и сметаной	180	4,42	8,13	26,10	208,57	127к	
	Макаронные изделия отварные	130	3,21	5,10	37,94	183,22	256	
	Гуляш из отварной говядины/Гуляш из куриного филе	70	9,41	14,25	12,10	206,15	327	
	Компот из сухофруктов и лимона	180	0,09	0,02	11,11	46,76	498л	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	5730б	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	5740б	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	21,54	32,01	106,06	772,09		
	ПОЛДНИК	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,42	0,08	28,90	118,22	485
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,5	576	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4,17	1,53	54,60	248,72			
УЖИН	Свекла отварная порционно	50	0,75	0,05	4,40	21	170л	
	Запеканка из печени с рисом	180	8,77	12,19	10,21	176,03	355	
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж	
Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж		
ИТОГО ЗА УЖИН	460	13,93	12,89	49,96	357,93			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1910	54,79	60,17	261,40	1800,71			
День 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,20	6,41	9,86	158,87	139	
	Мясо вареное	40	2,60	2,08	0,16	30,4	267	
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69	
	Чай с лимоном	180	2,92	2,88	11,48	85,59	459	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	13,10	18,39	37,09	410,06			
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82ф	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47			
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур, помид.)	50	1,45	0,30	4,95	29	157/18	
	Борщ с мясом, фасолью, картофелем и смет.	180	6,14	8,20	21,06	199,56	96	
	Рис отварной /Каша пшеничная рассыпч.	130	2,56	2,57	30,88	158,48	385/206	
	Котлеты рыбные	70	5,53	6,41	9,32	106,2	307	
	Компот из свежих плодов	180	0,07	0,07	8,95	37,19	492	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	5730б	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	5740б	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	18,93	18,05	92,82	614,35		
	ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,56	97,2	470р/469
	Оладьи со сущ, молоком	70	7,03	13,70	43,50	271,57	526	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12,25	18,20	51,06	368,77			
УЖИН	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зеп, горошек)	50	0,55	0,05	0,80	6,5	149л	
	Пюре картофельное	150	4,40	4,82	26,88	169,12	377	
	Кисель из кураги	200	0,52	0,02	20,90	88,42	482	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж	
	ИТОГО ЗА УЖИН	620	7,05	9,89	38,24	207,64		

	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		450	9,45	5,54	70,27	366,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	54,13	60,58	261,04	1806,74	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со ступенными молоком/Ленивые вареники со сметан соусом	160	4,98	5,05	23,45	183,92	279/289см.
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Какао с молоком	200	5,21	4,17	15,74	153,89	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,23	17,30	49,55	473,11	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горош	50	0,95	3,18	5,29	67,65	42
	Суп с клецками, курицей и сметаной	180	5,77	6,10	14,15	183,17	115
	Капустя, тушенная с говядиной/Капустя,	200	5,61	9,72	28,06	153,38	362
	Тушенная с сердцем гов.	180	0,31	0,07	14,31	57,26	495 и
	Компот из сухофруктов (изюм)	20	1,58	0,20	9,66	42,72	57306
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,02	41,2	57406
	Хлеб ржаной	650	15,82	19,57	79,49	645,38	
ИТОГО ЗА ОБЕД		180	4,86	4,50	19,44	142,2	470с/469
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	70	6,20	5,60	41,61	173,95	530
	Ватрушка	250	11,06	10,10	61,05	316,15	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		50	0,95	4,45	5,85	68,12	24
УЖИН	Салат из моркови (свежей/отварн.)	160	6,80	7,85	26,16	215,45	234
	Каша молочная геркулесовая	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Чай с сахаром	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
	Хлеб ржаной	460	12,05	12,95	60,76	419,07	
ИТОГО ЗА УЖИН		1860	54,56	60,32	260,65	1800,71	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	7,49	8,19	27,36	233,59	230
	Бутерброд с повидлом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	11,86	90,09	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,76	12,37	54,64	402,28	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Овощи консервированные поршиками (огурцы, помидора, зел. гор.)/Салат из отварных овощей	50	0,55	0,05	0,80	6,5	149мл/42
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной/Харчо с курицей и сметаной	180	5,70	8,46	26,75	259,31	100к/129к
	Тертеля из говядины с рисом - "Эжика"	200	6,40	25,58	32,47	286,2	360
	Компот из яблок с лимонном	180	0,13	0,07	9,11	38,9	487
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	57306

	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	57406
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	17,96	34,66	86,81	674,83	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Пряники	60	2,95	2,35	37,50	183	581
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,77	2,51	63,70	293	
УЖИН	Овощи свежие порц.(огур.помид.уИкра кабачковая(промыш.пр-ва)	50	0,75	0,05	4,40	21	149п/150
	Рыба, запеченная в омлете	170	14,70	8,82	5,78	201	35300
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56	38496
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42	72573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		450	19,86	9,52	45,53	383,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	54,75	59,46	260,48	1800,36	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная"Дружба"	180	7,27	8,44	27,29	215	64229
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135	269
	Чай с молоком	180	2,92	2,88	11,48	85	59460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,57	18,34	54,36	436,43	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Огурец консервир порц./Салат из свежих овощей(огур.помид.)	50	1,40	0,00	0,65	8,05	1490/18
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной/Щи с рыбными консервами	180	6,62	7,06	17,84	132	72104м/104р.к
	Пюре гороховое	130	7,20	2,64	21,78	129	68388
	Котлета куриная	70	4,32	4,53	9,55	134	67122
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34	74495
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42	7257306
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	57406
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	22,76	14,73	76,25	523,78	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207	5582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,57	5,06	63,40	317,5	
УЖИН	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,30	4,95	36	157
	Творожник песочный	160	7,78	21,33	9,60	218	63546тв
	Кисель из кураги	200	0,52	0,02	20,90	86	42482
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42	72573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	13,73	22,30	57,14	445,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	54,03	60,83	260,95	1770,28	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	5,79	8,05	6,17	113	48268
	Горошек зеленый	50	1,50	0,25	4,65	29	1/1
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	11,86	90	09465

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	14,88	15,43	38,10	347,57	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед		50	1,13	4,07	7,32	70,61	53
	Суп с картошкой, вермишелью, курицей и сметаной	180	5,09	8,51	20,10	195,03	129
	Рагу из овощей с мясом/Рагу из овощей с куриным филе	180	2,78	4,51	19,35	254,52	176м/с
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34,74	495
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573о5
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574о5
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	12,22	17,59	73,20	638,82	
ПОЛДНИК		180	4,86	4,50	19,44	142,2	470с/469
	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	70	6,59	5,98	54,12	149,55	542л
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,45	10,48	73,56	291,75	
Ужин		50	0,55	0,05	0,80	6,5	149л
	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидоры, зел. гор.)	130	4,50	6,56	29,15	175,03	202
	Каша гречневая рассыпчатая	70	6,35	9,99	7,92	158,62	356
	Печень говяжья по-строгановски	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Чай с сахаром	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		500	15,70	17,25	66,62	475,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	54,65	61,15	261,28	1800,79	
День, в							
ЗАВТРАК		180	7,92	9,31	25,47	238,77	234
	Каша молочная геркулесовая	40	2,37	0,30	14,49	64,08	72
	Бутерброд с повидлом (хл)	180	0,36	0,00	7,43	33,79	459
	Чай с лимоном						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,65	9,61	47,39	336,64	
ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед		50	1,40	0,00	0,65	18,05	149о/18
	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидоры, зел. гор.)/Салат из свежих овощей(огур, помид.)	180	7,38	12,30	20,14	249,99	110
	Салатка с мясом и сметаной	180	16,78	25,23	17,66	278,9	333
	Голубцы ленивые	180	0,56	0,04	18,15	53,78	495 к
	Компот из сухофруктов (курага)	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573о5
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574о5
	Хлеб ржаной						
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	29,30	38,07	74,28	684,64	
ПОЛДНИК		200	0,82	0,16	26,20	110	501л
	Сок фруктовый	50	3,82	4,53	30,77	182,25	579
	Сухарики сладкие						
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,64	4,69	56,97	292,25	
Ужин		50	0,75	0,05	4,40	21	170л
	Свежета отварная порционно	180	3,94	6,59	32,75	258,03	181
	Картофель, запеченный с маслом	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Напиток из шиповника						

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573,00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574,00
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	9,10	7,29	72,50	439,93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1840	54,09	60,06	260,94	1800,46	
День, 9							
ЗАВТРАК	Ленивые вареники со сметан. соусом/Пудинг из творога с морковью и молочным соусом	160	4,68	4,05	18,44	153,56	289/279л
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	5,59	135,2	69
	Какао с молоком	200	5,21	4,17	15,74	153,89	462
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	12,27	15,24	39,77	442,65	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Свежие овощи порц.(огур., помид.)	50	0,80	4,05	4,12	57,3	9/149л
	Жаркое по-домашнему с мясом/Жаркое по-домашнему с сердцем гов./Куринный филе	180	8,57	9,49	28,87	218,5	123
	Компот из свежих плодов	180	9,63	10,87	43,18	259,67	328
	Хлеб пшеничный	180	0,07	0,07	8,96	37,19	492
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573,06
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	22,25	24,98	102,80	656,58	
ПОЛДНИК	Соус фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501л
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	3,77	2,51	63,70	293	
УЖИН	Салат из соленых огурцов с луком/Овощи консервир. порц.	50	1,23	4,01	1,13	45,47	16/149л
	Суфле рыбное	180	10,02	13,62	15,52	179,96	303
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573,00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574,00
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	15,55	18,28	45,40	360,93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1860	54,24	61,41	261,47	1800,16	
День, 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная/Каша ячневая молочная	180	5,95	8,21	27,22	240,75	232
	Яйцо вареное	40	2,60	2,08	0,16	30,4	267
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	8,48	40,1	464
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	460	14,05	18,85	46,22	446,55	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Кукруза консервированная	50	1,45	0,30	4,95	29	157
	Свекольник с мясом и сметаной	180	6,32	7,16	20,35	170	98
	Плов с говядиной/Плов с сердцем гов./Плов с куриным филе	180	7,98	13,52	41,11	316,54	330
	Напиток из курата и лимона	180	0,09	0,02	11,11	46,76	495к.л.

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		42,72	573,06
Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		41,2	574,06
Итого за объект питания	630	19,02	21,50	95,20		648,22	
Консервированная еда/Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,38		95,4	4708/469
Нагущенный/Пирожки печеные из сдобного теста	70	6,20	5,60	41,61		173,95	530/535
Итого за объект питания	250	11,42	10,10	48,99		269,35	
Ужин							
Мясо варено-копченое (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85		59	150
Макаронные изделия отварные/Макароны запеченные с мясом	160	4,21	4,10	28,04		216,15	256/260
Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06		30,98	457
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		42,72	573,06
Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		61,8	574,06
Итого за ужин	460	9,46	9,20	60,64		410,65	
Итого за день:	1900	54,35	60,05	260,85		1821,77	
Итого за весь период:	18750	543,68	604,43	2610,08		18001,76	
с учетом значимых за период:	1875	54,37	60,44	261,01		1800,18	



В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

15 листов / 15 (листов)

Руководитель: *Н.А. Егоркина* (подпись) / Н.А. Егоркина / (инициалы, фамилия)

« 08 » 2025 г.