

заведующий: **Блажикирева О.С.** **Блажикирева О.С.**



УТВЕРЖДАЮ:

Введен в действие с 03.10.2025г.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Сахароза, г	P	Mg		Fe
2-й день Вторник	Завтрак													
	Каша молочная жидкая (пшено)	150/5/5	3,46	4,57	24,70	154,0	15,12	0,110	0,00	9,90	70,80	24,70	0,82	№ 185
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,36	4,89	10,35	99	32,71	0,04	0,05	68,33	55,2	9,5	0,50	№ 3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№ 392
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,0	0,00	0,03	8,00	6,4	22,4	33,6	0,48	№ 368
	Всего:		8,06	9,87	58,84	356,84	47,83	0,18	8,07	92,63	149,98	68,73	1,99	
	Обед													
	Салат из свежих с зеленым горошком	42	0,75	1,88	3,69	34,65	0,00	0,003	4,41	5,1	9,0	4,2	0,2	№ 34
	Щи из капусты со сметаной	150	1,04	2,92	5,07	50,8	0,00	0,03	11,02	26,49	31,78	15,67	0,71	№ 67
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	16,00	0,04	0,60	17,50	79,50	10,00	0,90	№ 277
	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171,0	20,00	0,06	0,00	36,97	86,60	27,75	1,00	№ 205
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	20,00	0,001	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	№ 6/н
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,020	0,30	12,60	12,60	7,20	2,52	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0		0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	№ 6/н
	Хлеб ржаной	32	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	№ 6/н
	Всего:		28,68	26,67	87,39	705,10	56,00	0,41	16,41	169,06	345,38	102,02	8,26	
	Полдник													
Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116,00	29,00	0,030	0,13	77,80	113,50	12,80	0,37	№ 231	
Молоко стуженное	12	0,29	0,68	1,99	15,00	0,00	0,050						№ 351	
Кисель витаминизированный	150	0,08	0,08	69,00	75,60		0,05	33,00	162,00	121,50	18,90	0,14	№ 6/н	
Всего:		9,67	7,09	76,37	206,60	29,00	0,13	33,13	239,80	235,00	31,70	0,51		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			46,41	43,63	222,60	1268,54	132,83	0,73	57,61	501,49	730,36	202,45	10,76	

заведующий Балякирева О.С.

Балякирева О.С.



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe		
3-день Среда	Завтрак														
	Суп молочный с крупой (овсянка)	150	4,45	4,46	13,49	112,1	23,26	0,09	0,68	124,6	128,1	27,24	0,50	№94	
	Бутерброд с маслом	25	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89	18,00	0,03	1,19	95,6	79,9	13,9	0,34	№397	
	2-й завтрак														
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,00	0,024	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76	№368	
	Всего:		9,58	12,84	44,95	333,63	66,26	0,18	9,87	334,69	297,72	61,57	3,31		
	Обед														
	Салат из квашенной капусты	40	0,67	2,00	3,33	34,3	0,00	0,000	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№47	
Суп-Лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,16	61,4	0,00	0,030	0,03	13,80	37,53	13,33	0,53	№86		
Котлеты рубленые из птицы	60	9,48	9,86	10,10	167,3	25,00	0,06	0,50	17,5	99,8	28,43	1,33	№305		
Картофель отварной с маслом	105	2,05	3,96	16,12	108,0	20,00	0,160	21,98	16,2	83,5	30,70	1,36	№125		
Сок	100	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№399		
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н		
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н		
Всего:		19,70	20,31	78,39	576,77	45,00	0,53	33,59	127,18	355,68	115,66	8,29			
Полдник															
Пицца "Детская"	50	8,03	6,69	13,97	148,0	37,00	0,06	0,00	58,3	82,8	16,57	0,84	№465		
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№392		
Всего :		8,07	6,70	20,96	176,00	37,00	0,06	0,02	66,29	84,39	17,47	1,03			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		37,35	39,85	144,30	1086,4	148,26	0,77	43,48	528,16	737,79	194,70	12,63			

УТВЕРЖАЮ:

принят 26.11.2021 г. 07:03:10.2025г.

заведующий: Балакирева О.С. Балакирева О.С.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Ca	Mg	Fe				
4-й день Четверг	Завтрак															
	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,49	4,12	12,85	106,9		0,08	0,68	121,07	22,69	34,99	0,85	№94		
	Бутерброд с маслом	25	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1		
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	1,3	0,21	№ 393		
	2-й завтрак															
	Сок фруктовый	100	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399		
	Пряник	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,00	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н		
	Всего:		8,62	10,03	52,96	338,00	25,00	0,23	5,14	270,28	249,12	64,70	4,58			
	Обед															
	Винегрет овощной	45	0,61	2,77	3,79	42,66	0,00	0,02	4,61	5,25	9,75	7,5	0,34	№ 45		
Четверг	Суп с крупой(пшено)	150	1,31	1,70	8,57	54,90	0,00	0,06	4,95	15,87	43,17	15,53	0,59	№ 80		
	Пшеница мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	18,00	0,06	0,09	27,8	87,38	17,33	0,89	№ 282		
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,00	0,00	0,05	24,99	85,0	64,3	19,7	1,22	№ 132		
	Кисель из шиповника	150	0,2	0,08	20,64	84,00	0,00	0,018	36,60	12,60	12,60	21,00	2,52	№381		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н		
	Всего:		18,83	16,64	78,44	539,71	18,00	0,47	71,32	215,75	341,60	118,26	8,53			
	Полдник															
	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,56	101,01	9,00	0,040	0,02	7,9	27,4	10,64	0,38	№ 458		
	Кофейный напиток	150	2,37	2,00	11,97	75,83	15,00	0,02	0,97	78,58	56,25	8,75	0,08	№395		
	Всего:		6,98	4,74	26,53	176,84	24	0,06	0,991	86,49	83,69	19,39	0,46			
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		34,43	31,41	157,93	1054,55	67,00	0,758	77,451	572,52	674,41	202,35	13,57			

заведующий Благкирева О.С. Благкирева О.С.



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Са	Р	Mg	Fe					
5-й день Пятница	Завтрак																
	Омлет натуральный	65	7,82	13,57	1,20	158,02	0,03	0,02	39,9	90,3	6,7	1,01	№ 216				
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,01	0,00	9,1	11,4	6,6	0,30	б/н				
	Бутерброд с маслом	25	1,75	5,40	10,44	97,1	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1				
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№392				
	Масса творожная сладкая с ванилин	100	8,91	7,89	9,21	144,00	0,030	0,12	57,50	92,40	11,10	0,35	б/н				
	2-й завтрак																
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,024	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76	№ 368				
	Всего:		19,20	29,07	38,05	490,20	0,13	8,16	228,96	285,39	45,71	4,32					
	Обед																
5-й день Пятница	Салат из консервированной кукуруз	45	1,30	2,78	3,62	44,69	0,040	4,19	8,40	26	8,8	0,30	№ 12				
	Суп картофельный с мясными фрик	200/20	9,13	6,16	12,51	139,12	0,011	8,96	23,2	94,52	29,10	1,17	№ 83				
	Тефтели мясные с рисом в сметанно	60/50	9,02	11,54	13,81	195,05	0,02	0,23	14,9	97,4	16,0	0,43	№ 287				
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,001	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	б/н				
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	37,00	86,60	27,75	1,00	№ 321				
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,020	0,30	12,60	12,60	7,20	2,52	№ 376				
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н				
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н				
	Всего:		28,30	30,38	97,80	775,81	0,49	31,92	166,53	442,97	126,02	8,40					
	Полдник																
5-й день Пятница	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,50	0,057	0,00	79	98,5	19,1	1,57	№ 459				
	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	0,06	2,05	189,6	142,2	22,1	0,16	№ 400				
	Всего		7,67	5,69	35,24	222,50	0,12	2,05	268,17	240,70	41,24	1,73					
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		0	55,17	65,14	171,09	1488,51	0,74	42,13	663,66	969,06	213,0	14,45					

УТВЕРЖАЮ:

Приказ №13 от 03.10.2025г.

заведующий Балякирева О.С. Балякирева О.С.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)						№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Са	P	Mg		Fe
6-й день Понедельник	Завтрак													
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109		0,06	0,68	121,2	103,5	18,1	0,38	№ 93
	Бутерброд с маслом	25	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	1,3	0,21	№ 393
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	100	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399
	Кондитерское изделие	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,00	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н
	Всего:		6,88	9,32	46,82	298,89	25,00	0,12	5,10	242,81	197,33	38,59	3,40	
	Обед													
	Салат из соевых стручков с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	0,00	0,010	2,22	9,33	11,33	5,33	0,24	№ 19
6-й день Понедельник	Суп свекольный со сметаной	150	1,19	1,64	8,75	54,45	0,00	0,060	4,95	28,28	26,84	14,3	0,65	№ 80
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	48,00	0,20	0,41	30,2	156,1	34,2	1,45	№ 304
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2		0,00	1,29	10,9	3,3	2,7	0,71	№372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		23,07	20,03	80,99	597,47	48,00	0,53	8,95	147,87	321,97	93,68	6,02	
	Полдник													
	Вареники ленивые	60	8,91	7,89	9,21	144,0	30,00	0,030	0,12	58	92,4	11,1	0,35	№ 230
	Молоко стуженное	15	0,64	4,61	4,61	24,6			0,00					б/н
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	30,00	0,03	0,45	186,00	138,00	21,00	0,15	№ 401
	Всего:		13,90	16,25	20,12	244,60	60,00	0,06	0,57	243,50	230,40	32,10	0,50	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43,85	45,60	147,93	1140,96	133,00	0,71	14,62	634	750	164,4	9,92	

заведующий Балакирева О.С. Балакирева О.С.

УТВЕРЖАЮ:
 приказ №313 от 03.10.2025г.

Дни	Наименование блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак														
	Каша молочная манная	150/5/5	2,55	2,64	16,49	103,43	22,95	0,04	0,00	3,0	23,1	13,19	0,69	№ 94	
	Бутерброд закрытый с джемом	55	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№392	
	Йогурт с фруктовым наполнителем	200	4,35	3,75	6,00	75,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	б/н	
	2-й завтрак														
	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,0	0,00	0,03	8,00	6,4	22,4	33,6	0,48	№368	
	Всего:		9,89	12,20	56,72	379,57	77,95	0,17	9,07	299,11	263,03	81,90	2,22		
	Обед														
7-й день Вторник	Икра свекольная	45	1,05	2,07	5,55	45,00	0,00	0,015	3,00	17,3	2,7	13,5	0,8	№54	
	Рассольник "Ленинградский"	150	1,26	3,07	9,95	72,75	15,75	0,038	4,19	22,38	31,65	13,76	0,48	№76	
	Рыба (филе) тушеная с овощами	60	5,95	3,41	1,65	60,60	3,00	0,050	1,13	18,60	99,40	19,00	0,40	№247	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	25,50	0,14	18,16	37,00	86,60	27,75	1,00	№ 321	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	0,00	0,010	75,00	16,00	2,60	2,60	0,47	№ 398	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н	
	Всего:		17,25	15,01	78,35	518,50	44,25	0,51	101,56	180,43	347,35	113,81	6,15		
	Подлник														
	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,56	101,01	9,00	0,040	0,02	7,9	27,4	10,64	0,38	№ 458	
Кофейный напиток	150	2,37	2,00	11,97	75,83	15,00	0,02	0,97	78,58	56,25	8,75	0,08	№395		
	Всего:		7,0	4,7	26,5	176,84	24,0	0,1	0,99	86,5	83,7	19,4	0,5		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		34,1	31,95	161,60	1 074,91	146,20	0,74	111,62	566,03	694,07	215,10	8,83		

заведующий Балкирева О.С.



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe	
8-й день Среда	Завтрак													
	Каша вязкая рисовая с изюмом	150/5	4,59	4,99	39,85	222,75	30,00	0,060	0,65	94,30	131,40	31,70	0,94	№ 176
	Бутерброд с маслом	25	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№ 3
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	1,3	0,21	№ 393
	2-й завтрак													
	Сок	100	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399
	Кондитерское изделие	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,00	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н
	Всего:		7,16	10,40	72,54	412,89	55,00	0,12	5,07	215,91	225,23	52,21	3,96	
	Обед													
	Салат из квашенной капусты	40	0,67	2,00	3,33	34,3	0,00	0,000	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 47
8-й день Среда	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,9	0,00	0,14	3,49	22,90	52,31	21,00	1,22	№ 81
	Котлеты рубленые (мясные)	60	9,67	10,62	8,61	169,00	42,00	0,06	0,23	64,80	118,30	0,00	0,81	№ 281
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,07	12,50	3,23	0,07	0,05	18,50	43,30	13,88	0,50	№ 350
	Каша гречневая с маслом	120	7,85	6,09	38,64	244	20,00	0,25	0,00	15,9	210,1	140,0	4,80	№ 313
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,020	0,30	12,60	12,60	7,20	2,52	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		27,54	24,13	108,79	767,01	65,23	0,80	12,15	203,90	561,01	219,28	12,82	
	Полдник													
	Пудинг из творога с яблоками	50	6,81	6,03	7,37	111,00	42,00	0,020	0,69	58,5	84,9	9,40	0,61	№ 240
8-й день Среда	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,23	3,78	0,003	0,05	9,4	7,34	1,32	0,03	№ 351
	Кефир с сахаром	155	4,35	3,75	6,00	102,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	№ 401
	Всего:		11,45	10,46	15,36	228,23	75,78	0,08	1,79	247,91	227,24	31,72	0,79	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,15	44,99	196,69	1408,13	196,01	1,003	19,01	667,72	1013,48	303,21	17,57	

заведующий Валикирева О.С. Валикирева О.С.



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
9-й день Четверг	Завтрак													
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	72,00	0,07	0,14	104,6	110,0	24,90	1,14	№ 205
	Бутерброд с маслом	25	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1
	Снежок	200	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15	№401
	2-й завтрак													
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,00	0,024	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76	№ 368
	Всего:		15,71	19,48	46,99	425,34	127,00	0,19	9,19	399,11	334,73	66,31	3,76	
	Обед													
	Салат из свежкл с огурцом соленым	45	0,64	2,74	3,00	39	0	0,010	3,83	13,66	18	8,5	0,48	№36
	Борщ с мясом	150	5,94	4,36	8,24	96,00	0,00	0,030	6,17	26,6	31,94	16	0,72	№ 57
9-й день Четверг	Зразы рыбные с яйцом	60	8,06	4,00	9,03	104,00	13,00	0,07	1,37	37,9	128,4	22,5	0,83	№ 265
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	25,50	0,14	18,16	37,00	86,60	27,75	1,00	№ 321
	Сок	100	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		23,87	17,35	82,39	582,15	38,53	0,53	32,61	194,89	399,84	117,75	8,10	
	Подливк													
	Крендель сахарный	50	3,57	6,57	27,87	185,00	9,00	0,060	0,00	9,70	37,50	12,20	0,64	№ 460
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	32,00	0,06	2,05	189,6	142,4	22,1	0,16	№ 400
	Всего:		8,15	10,65	35,45	270,00	41,00	0,12	2,05	199,30	179,90	34,30	0,80	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			47,73	47,48	164,83	1277,49	206,53	0,84	43,85	793,30	914,47	218,36	12,66	

УТВЕРЖАЮ:

Приказ №313 от 03.10.2025г.

заведующий Багакирева О.С. Багакирева О.С.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак												
	Омлет натуральный	65	7,82	13,57	1,20	158,02	0,03	0,02	39,9	90,3	6,7	1,01	№ 216
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,01	0,00	9,1	11,4	6,6	0,30	б/н
	Бутерброд с маслом	25	1,75	5,40	10,44	97,1	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89	0,03	1,19	95,6	79,9	13,9	0,34	№ 397
	2-й завтрак												
	Йогурт с фруктовым наполнителем	200	4,35	3,75	6,00	75,0	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	б/н
	Пираник	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н
	Всего:		17,34	27,26	33,19	447,17	0,17	2,26	426,24	397,51	61,43	2,51	
	Обед												
10-ый день Пятница	Винегрет овощной	40	0,61	2,77	3,79	42,66	0,010	12,67	14,67	11,07	6,1	0,21	№ 20
	Суп с рыбными консервами	200	5,52	5,02	9,18	107,20	0,064	5,83	29,0	112,98	30	0,81	№ 87
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,48	9,86	10,10	167,3	0,06	0,50	17,5	99,8	28,43	1,33	№ 305
	Каша "Артек"	120	6,6	5,73	37,88	229,49	0,080	0,00	11,80	87,20	30,50	1,01	№313
	Кисель витаминизированный	150	0,08	0,08	69,00	75,60	0,05	33,00	162,00	121,50	18,90	0,14	б/н
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		27,71	24,91	156,48	764,10	0,52	52,08	304,11	556,90	151,50	6,47	
	Подливка												
	Пирожки печеные с повидлом	70	3,62	11,22	30,24	236,0	0,060	0,30	14,00	39,80	16,20	0,95	№ 456
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№392
	Всего:		3,66	11,23	37,23	264,00	0,00	0,06	0,32	22,00	41,40	17,10	1,14
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,71	63,40	226,90	1 475,27	0,754	54,66	752,35	996	230,0	10,12	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	0,00	431,08	445,13	1756,89	1236,40	8,07	496,33	6132,60	8193,76	2125,11	121,08	