

## Осенне - зимнее четырнадцатидневное меню младшей возрастной группы

1 день 7 - 10 лет

Утверждаю: Директор М.В. Мамзина Приказ №84 от 14.08.2026 г.

| № рец.    | Наименование блюд              | Выход | Энергетическая ценность |       |        |         | Витамины |       |        |       | Минералы |        |        |
|-----------|--------------------------------|-------|-------------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|-------|----------|--------|--------|
|           |                                |       | Белки                   | Жиры  | Углев. | Ккал.   | В1       | С     | А      | Е     | Кальций  | Магний | Железо |
| ЗАВТРАК   |                                |       |                         |       |        |         |          |       |        |       |          |        |        |
| 1.10м653  | Суп молочный с макаронными из. | 150   | 2,7                     | 2,88  | 11,7   | 71,2    | 0,03     | 0,66  | 0,0075 | 0,015 | 68,25    | 9,9    | 0,2    |
| ГОСТ      | Яйцо куриное варён. (порц.)    | 40    | 5,08                    | 4,6   | 0,28   | 62,8    | 0,032    | 0     | 0      | 0     | 22       | 0      | 1      |
| 75***     | Какао с молоком 2в             | 200   | 4,85                    | 5,04  | 32,73  | 97      | 0,048    | 1,3   | 0,02   | 0,024 | 130,2    | 48     | 1,86   |
| ГОСТ      | Масло сливочное (порц.)        | 20    | 0,2                     | 15    | 0,2    | 89      | 0        | 0     | 0,1    | 0,2   | 4,8      | 0,1    | 0,04   |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                 | 70    | 5,67                    | 0,7   | 34,16  | 100     | 0        | 0     | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                    | 20    | 1,3                     | 0,2   | 17     | 50      | 0        | 0     | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      |
|           | Итого:                         | 20%   | 12,63                   | 12,52 | 79,07  | 470     | 0,11     | 1,96  | 0,0275 | 0,039 | 220,45   | 57,9   | 3,06   |
| ЗАВТРАК 2 |                                |       |                         |       |        |         |          |       |        |       |          |        |        |
| ГОСТ      | Фрукты                         | 200   | 1,25                    | 0     | 16,25  | 117,5   | 0        | 0     | 0      | 0     | 0        | 0,0    | 0      |
|           | Итого:                         | 5%    | 1,25                    | 0     | 16,25  | 117,5   | 0        | 0     | 0      | 0     | 0        | 0,0    | 0      |
| ОБЕД      |                                |       |                         |       |        |         |          |       |        |       |          |        |        |
| 46*       | Суп картофельный с клёцками    | 250   | 2,95                    | 3     | 15,24  | 194,7   | 0,05     | 4     | 139,04 | 0     | 81,0     | 16,0   | 0,8    |
| 54-22м-2  | Рагу из курицы                 | 240   | 25,2                    | 8,4   | 21     | 389     | 0,156    | 13,56 | 312    | 0     | 38,4     | 111,6  | 2,52   |
| ГОСТ      | Сок                            | 200   | 0                       | 0     | 23     | 92      | 0        | 0     | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                 | 40    | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 96,8    | 0        | 0     | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                    | 20    | 1,3                     | 0,2   | 17     | 50      | 0        | 0     | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      |
|           | Итого:                         | 35%   | 32,69                   | 12    | 95,76  | 822,5   | 0,206    | 17,56 | 451,04 | 0     | 119,4    | 127,6  | 3,32   |
| ПОЛДНИК   |                                |       |                         |       |        |         |          |       |        |       |          |        |        |
| 13        | Бутерброд с повидлом           | 50    | 1,4                     | 3,8   | 29,5   | 221,7   | 0        | 11,6  | 0      | 0,41  | 10,7     | 9,58   | 0,5    |
| ГОСТ      | Йогурт                         | 250   | 8,25                    | 6,25  | 27,5   | 130,8   | 0        | 0     | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      |
|           | Итого:                         | 15%   | 1,4                     | 3,8   | 57     | 352,5   | 0        | 11,6  | 0      | 0,41  | 10,7     | 9,58   | 0,5    |
| УЖИН      |                                |       |                         |       |        |         |          |       |        |       |          |        |        |
| 1         | Салат из свёклы с чесноком     | 80    | 1,54                    | 4,86  | 6,68   | 59      | 0        | 7,6   | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      |
| 161*      | Котлеты или биточки рыбные     | 90    | 8,91                    | 6,03  | 5,76   | 130     | 0,2      | 28    | 0      | 0     | 21,34    | 0      | 1,74   |
| 241*      | Картофельное пюре              | 150   | 3,195                   | 6,06  | 23,295 | 150     | 0,135    | 5,385 | 0,045  | 0,195 | 39,96    | 27,8   | 0,975  |
| 69***     | Кисель из кураги               | 200   | 0,52                    | 0     | 38,4   | 100     | 0,01     | 0,61  | 0,04   | 1,1   | 18,62    | 14,72  | 0,52   |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                 | 20    | 1,62                    | 0,2   | 17     | 48,5    | 0        | 0     | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                    | 40    | 2,6                     | 0,4   | 21,6   | 100     | 0        | 0     | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      |
|           | Итого:                         | 25%   | 16,85                   | 12,69 | 112,74 | 587,50  | 0,35     | 34,00 | 0,09   | 1,30  | 79,92    | 42,52  | 3,24   |
|           | ВСЕГО:                         | 100%  | 64,82                   | 41,01 | 360,82 | 2350,00 | 0,66     | 75,59 | 0,17   | 1,74  | 430,47   | 237,60 | 10,12  |

| 2 день    |                              | 7-10 лет | Утверждаю: Директор     |       |        |         | М.В. Мамзина |        |        |      |          |        |        |
|-----------|------------------------------|----------|-------------------------|-------|--------|---------|--------------|--------|--------|------|----------|--------|--------|
| № рец.    | Наименование блюд            | Выход    | Энергетическая ценность |       |        |         | Витамины     |        |        |      | Минералы |        |        |
|           |                              |          | Белки                   | Жиры  | Углев. | Ккал.   | В1           | С      | А      | Е    | Кальций  | Магний | Железо |
| ЗАВТРАК   |                              |          |                         |       |        |         |              |        |        |      |          |        |        |
| 103*      | Каша "Боярская"              | 160      | 7,84                    | 11,15 | 33,38  | 146,6   | 0,016        | 0      | 15,2   | 0    | 4,48     | 16,48  | 0,35   |
| ГОСТ      | Сыр (порц.)                  | 20       | 4,6                     | 5,8   | 0      | 71      | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0      |
| 54-25гн-2 | Чай с сиропом стевии         | 200      | 0,2                     | 0     | 1,5    | 7,2     | 0            | 0,04   | 0,3    | 0    | 4,36     | 3,83   | 0,71   |
| ГОСТ      | Масло сливочное (порц.)      | 10       | 0,1                     | 7,25  | 0,14   | 66,2    | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный               | 110      | 8,91                    | 1,1   | 53,68  | 179     | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0,0    | 0      |
|           | Итого:                       | 20%      | 12,64                   | 16,95 | 88,7   | 470     | 0,016        | 0,04   | 15,5   | 0    | 8,84     | 20,3   | 1,06   |
| ЗАВТРАК 2 |                              |          |                         |       |        |         |              |        |        |      |          |        |        |
| ГОСТ      | Зерновой батончик с кокосом  | 30       | 1,2                     | 1,95  | 23,1   | 91,5    | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0      |
| 54-7гн-20 | Чай с малиной и сахаром      | 200      | 0,3                     | 0,1   | 7,3    | 26      | 0            | 0      | 0      | 0    | 0,26     | 0      | 0,02   |
|           | Итого:                       | 5%       | 1,5                     | 2,05  | 30,4   | 117,5   | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0      |
| ОБЕД      |                              |          |                         |       |        |         |              |        |        |      |          |        |        |
| 197       | Рассольник Петербургский     | 250      | 2,1                     | 5,11  | 16,59  | 121     | 0,1          | 7,54   | 0      | 0    | 26,45    | 25,9   | 0,98   |
| 181*      | Говядина,тушенная с капустой | 240      | 22,8                    | 18,7  | 15,5   | 510,6   | 0,128        | 5,232  | 0      | 0    | 44,88    | 0      | 2,144  |
| ГОСТ      | Сок                          | 200      | 0                       | 0     | 23     | 92      | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный               | 20       | 1,62                    | 0,2   | 17     | 48,9    | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                  | 20       | 1,3                     | 0,2   | 17     | 50      | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0      |
|           | Итого:                       | 35%      | 27,82                   | 24,21 | 89,09  | 822,5   | 0,228        | 12,772 | 0      | 0    | 71,33    | 25,9   | 3,124  |
| ПОЛДНИК   |                              |          |                         |       |        |         |              |        |        |      |          |        |        |
| ГОСТ      | Булочка сахарная             | 50       | 3,6                     | 4,7   | 25,85  | 196,5   | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Снежок                       | 250      | 5,6                     | 5     | 22     | 156     | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0      |
|           | Итого:                       | 15%      | 9,2                     | 9,7   | 47,85  | 352,5   | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0      |
| УЖИН      |                              |          |                         |       |        |         |              |        |        |      |          |        |        |
| 25***     | Салат "Степной" из разных    | 80       | 1,2                     | 4,08  | 7,064  | 55,4    | 0            | 6,52   | 0      | 0    | 18,792   | 13,072 | 0,576  |
| 54-26м-20 | Плов из булгура с курицей    | 240      | 23,64                   | 10,32 | 16,44  | 304     | 0,156        | 1,32   | 219,4  | 0    | 39,6     | 165,6  | 2,64   |
| 54-3хн-   | Компот из чернослива         | 200      | 0,5                     | 0,2   | 19,5   | 81,3    | 0            | 0,3    | 1,5    | 0    | 18       | 22     | 0,7    |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный               | 40       | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 96,8    | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                  | 20       | 1,62                    | 0,2   | 17     | 50      | 0            | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0      |
|           | Итого:                       | 25%      | 30,20                   | 15,20 | 79,52  | 587,50  | 0,16         | 8,14   | 220,90 | 0,00 | 76,39    | 200,67 | 3,92   |
|           | ВСЕГО:                       | 100%     | 81,36                   | 68,11 | 335,56 | 2350,00 | 0,40         | 20,95  | 236,40 | 0,00 | 156,56   | 246,88 | 8,10   |

| 3 день  |                              |       | 7-10 лет                |      | Утверждаю: Директор |       |          |     | М.В. Мамзина |          |         |        |        |  |
|---------|------------------------------|-------|-------------------------|------|---------------------|-------|----------|-----|--------------|----------|---------|--------|--------|--|
| № рец.  | Наименование блюд            | Выход | Энергетическая ценность |      |                     |       | Витамины |     |              | Минералы |         |        |        |  |
|         |                              |       | Белки                   | Жиры | Углев.              | Ккал. | В1       | С   | А            | Е        | Кальций | Магний | Железо |  |
| ЗАВТРАК |                              |       |                         |      |                     |       |          |     |              |          |         |        |        |  |
| 114*    | Каша рисовая молочная жидкая | 150   | 3,74                    | 4,8  | 23,8                | 92,2  | 0,045    | 1,6 | 0,05         | 0,18     | 162,3   | 133,2  | 0,345  |  |
| ГОСТ    | Яйцо куриное варён. (порц.)  | 40    | 5,08                    | 4,6  | 0,28                | 62,8  | 0,032    | 0   | 0            | 0        | 22      | 0      | 1      |  |
| ГОСТ    | Масло сливочное (порц.)      | 20    | 0,2                     | 14,5 | 0,28                | 120   | 0        | 0   | 0            | 0        | 0       | 0      | 0      |  |
| 286*    | Кофейный напиток             | 200   | 2,79                    | 3,19 | 19,71               | 95    | 0,04     | 1,3 | 0            | 0        | 125,74  | 0      | 0,14   |  |
| ГОСТ    | Хлеб пшеничный               | 90    | 7,29                    | 0,9  | 43,92               | 100   | 0        | 0   | 0            | 0        | 0       | 0,0    | 0      |  |

|           |                                     |      |        |        |         |         |       |       |        |        |        |        |       |
|-----------|-------------------------------------|------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
|           | Итого:                              | 20%  | 11,61  | 12,59  | 87,71   | 470     | 0,117 | 2,9   | 0,05   | 0,18   | 310,04 | 133,2  | 1,485 |
| ЗАВТРАК 2 |                                     |      |        |        |         |         |       |       |        |        |        |        |       |
| ГОСТ      | Фрукты                              | 200  | 1,25   | 0      | 16,25   | 117,5   | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0,0    | 0     |
|           | Итого:                              | 5%   | 1,25   | 0      | 16,25   | 117,5   | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0,0    | 0     |
| ОБЕД      |                                     |      |        |        |         |         |       |       |        |        |        |        |       |
| 18*       | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80   | 0,784  | 4,104  | 3,632   | 90      | 0,048 | 15,36 | 0,096  | 2,64   | 18,24  | 24,84  | 0,96  |
| 9         | Борщ                                | 200  | 1,12   | 3,8    | 9       | 120     | 0,095 | 27,42 | 1,606  | 0      | 54,27  | 11,2   | 0,945 |
| 56*       | Макароны отварные                   | 150  | 5,4    | 6,6    | 32      | 164,62  | 0,057 | 0     | 0,03   | 0,8625 | 4,1    | 7,1    | 0,75  |
| 54-2м     | Гуляш из говядины                   | 90   | 15,2   | 14,8   | 3,51    | 208,98  | 0,036 | 0,9   | 22,9   | 0      | 49,5   | 20,7   | 2,25  |
| ГОСТ      | Сок                                 | 250  | 0      | 0      | 28,75   | 115     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                      | 20   | 1,62   | 0,2    | 17      | 48,9    | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                         | 30   | 1,95   | 0,3    | 21      | 75      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |
|           | Итого:                              | 35%  | 26,074 | 29,804 | 114,892 | 822,5   | 0,236 | 43,68 | 24,632 | 3,5025 | 126,1  | 63,8   | 4,905 |
|           |                                     |      |        |        |         |         |       |       |        |        |        |        |       |
| ПОЛДНИК   |                                     |      |        |        |         |         |       |       |        |        |        |        |       |
| 54-1в-202 | Ватружка творожная                  | 65   | 9,49   | 16,51  | 21,19   | 128,3   | 0     | 0,13  | 84,5   | 0      | 69,68  | 11,44  | 0,52  |
| ГОСТ      | Бифидокефир                         | 250  | 7,25   | 6,25   | 9,75    | 124,2   | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Зерновой батончик с клюквой         | 30   | 1,2    | 1,95   | 23,1    | 100     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |
|           | Итого:                              | 15%  | 16,74  | 22,76  | 54,04   | 352,5   | 0     | 0,13  | 84,5   | 0      | 69,68  | 11,44  | 0,52  |
| УЖИН      |                                     |      |        |        |         |         |       |       |        |        |        |        |       |
| 54-2з-202 | Огурец в нарезке                    | 100  | 0,8    | 0,1    | 2,5     | 36,7    | 0,03  | 10    | 10     | 0      | 23     | 14     | 0,6   |
| 54-4м-20  | Котлеты из говядины                 | 90   | 16,44  | 16,32  | 14,64   | 100     | 0,06  | 27,72 | 0,108  | 0      | 34,8   | 24     | 2,28  |
| 241*      | Картофельное пюре                   | 150  | 3,195  | 6,06   | 23,295  | 99      | 0,135 | 5,385 | 0,045  | 0,195  | 39,96  | 27,8   | 0,975 |
| 54-22хн-2 | Кисель из вишни                     | 200  | 0,2    | 0      | 13      | 52,9    | 0,01  | 1,4   | 2,45   | 0      | 10     | 5,43   | 0,12  |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                      | 20   | 1,62   | 0,2    | 17      | 48,9    | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                         | 50   | 3,25   | 0,5    | 27      | 250     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |
|           | Итого:                              | 25%  | 25,51  | 23,18  | 97,44   | 587,50  | 0,24  | 44,51 | 12,60  | 0,20   | 107,76 | 71,23  | 3,98  |
|           | ВСЕГО:                              | 100% | 81,18  | 88,33  | 370,33  | 2350,00 | 0,59  | 91,22 | 121,79 | 3,88   | 613,59 | 279,71 | 10,89 |

| 4 день    |                              | 7-10 лет |                         | Утверждаю: Директор |        |       |          | М.В. Мамзина |        |          |         |        |        |
|-----------|------------------------------|----------|-------------------------|---------------------|--------|-------|----------|--------------|--------|----------|---------|--------|--------|
| № рец.    | Наименование блюд            | Выход    | Энергетическая ценность |                     |        |       | Витамины |              |        | Минералы |         |        |        |
|           |                              |          | Белки                   | Жиры                | Углев. | Ккал. | В1       | С            | А      | Е        | Кальций | Магний | Железо |
| ЗАВТРАК   |                              |          |                         |                     |        |       |          |              |        |          |         |        |        |
| 115 *     | Каша ячневая молочная вязкая | 150      | 5,2                     | 4,88                | 28,9   | 121,1 | 0,15     | 6            | 0,06   | 5,4      | 63,3    | 33,3   | 1,06   |
| ГОСТ      | Творожок с кусочками вишни   | 150      | 24                      | 0,75                | 15     | 110   | 0        | 0            | 0      | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Масло сливочное (порц.)      | 10       | 0,1                     | 7,25                | 0,14   | 50    | 0        | 0            | 0      | 0        | 0       | 0      | 0      |
| 74***     | Какао с молоком              | 200      | 4,01                    | 5,56                | 21,05  | 140   | 0,048    | 1,3          | 0,0222 | 0,024    | 130,2   | 48,0   | 1,86   |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный               | 20       | 1,62                    | 0,2                 | 17     | 48,9  | 0        | 0            | 0      | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
|           | Итого:                       | 20%      | 10,93                   | 17,89               | 82,09  | 470   | 0,198    | 7,3          | 0,0822 | 5,424    | 193,5   | 81,3   | 2,92   |
| ЗАВТРАК 2 |                              |          |                         |                     |        |       |          |              |        |          |         |        |        |
| 2         | Салат фруктовый с йогуртом   | 200      | 4,96                    | 2,7                 | 19,43  | 117,5 | 0        | 31,13        | 0      | 0        | 0       | 0,0    | 0      |

|          |                                 |      |       |       |        |         |       |       |        |       |        |        |       |
|----------|---------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|
|          | Итого:                          | 5%   | 4,96  | 2,7   | 19,43  | 117,5   | 0     | 31,13 | 0      | 0     | 0      | 0,0    | 0     |
| ОБЕД     |                                 |      |       |       |        |         |       |       |        |       |        |        |       |
| 36       | Салат " Мозайка"                | 80   | 1,2   | 6     | 7,3    | 53,136  | 0,026 | 1,72  | 0      | 0     | 14,4   | 14,4   | 0,44  |
| 42       | Рассольник "Ленинградский"      | 250  | 2,4   | 5     | 15,7   | 100,1   | 0,06  | 6,71  | 0      | 0     | 23,04  | 23,18  | 0,86  |
| 54-5м202 | Котлеты из курицы               | 90   | 17,28 | 3,96  | 12,12  | 201,8   | 0,06  | 0,56  | 5,64   | 0     | 26,4   | 57,6   | 1,2   |
| 54-9г    | Рагу из овощей                  | 200  | 3,82  | 9,99  | 18,17  | 203,564 | 0,11  | 17    | 412,46 | 0     | 84,0   | 39,0   | 1,4   |
| ГОСТ     | Сок                             | 250  | 0     | 0     | 28,75  | 115     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ     | Хлеб пшеничный                  | 20   | 1,62  | 0,2   | 17     | 48,9    | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ     | Хлеб ржаной                     | 40   | 2,6   | 0,4   | 21,6   | 100     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
|          | Итого:                          | 35%  | 25,1  | 15,56 | 120,64 | 822,5   | 0,146 | 8,99  | 5,64   | 0     | 63,84  | 95,18  | 2,5   |
| ПОЛДНИК  |                                 |      |       |       |        |         |       |       |        |       |        |        |       |
| 124      | Плюшка "Московская"             | 50   | 3,5   | 4     | 28     | 200     | 0,05  | 0,14  | 0,05   | 0,41  | 115    | 14,4   | 0,61  |
| ГОСТ     | Молоко                          | 250  | 7     | 8,75  | 11,75  | 152,5   | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
|          | Итого:                          | 15%  | 10,5  | 12,75 | 39,75  | 352,5   | 0,05  | 0,14  | 0,05   | 0,41  | 115    | 14,4   | 0,61  |
| УЖИН     |                                 |      |       |       |        |         |       |       |        |       |        |        |       |
| 80       | Рыба,тушеная в томате с овощам  | 90   | 8,01  | 3,96  | 4,23   | 122,5   | 0,009 | 1,17  | 0      | 0     | 7,281  | 8,712  | 0,261 |
| 53***    | Каша гречневая рассыпчатая      | 150  | 8,37  | 8,24  | 41,1   | 247     | 0,2   | 0     | 0,03   | 0,615 | 14,9   | 132,3  | 4,4   |
| 54-28хн  | Напиток из облепихи с сиропом н | 200  | 0,23  | 0,95  | 2,5    | 69      | 0,004 | 16    | 30     | 0     | 65,934 | 5,22   | 0,244 |
| ГОСТ     | Хлеб пшеничный                  | 20   | 1,62  | 0,2   | 17     | 48,9    | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ     | Хлеб ржаной                     | 40   | 2,6   | 0,4   | 21,6   | 100     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
|          | Итого:                          | 25%  | 20,83 | 13,75 | 86,43  | 587,40  | 0,21  | 17,17 | 30,03  | 0,62  | 88,12  | 146,23 | 4,91  |
|          | ВСЕГО:                          | 100% | 72,32 | 62,65 | 348,34 | 2349,90 | 0,61  | 64,73 | 35,80  | 6,45  | 460,46 | 337,11 | 10,94 |

| 5 день      7-10 лет |                                |       | Утверждаю: Директор     |       |        |        | М.В. Мамзина |       |       |          |         |        |        |
|----------------------|--------------------------------|-------|-------------------------|-------|--------|--------|--------------|-------|-------|----------|---------|--------|--------|
| № рец.               | Наименование блюд              | Выход | Энергетическая ценность |       |        |        | Витамины     |       |       | Минералы |         |        |        |
|                      |                                |       | Белки                   | Жиры  | Углев. | Ккал.  | В1           | С     | А     | Е        | Кальций | Магний | Железо |
| ЗАВТРАК              |                                |       |                         |       |        |        |              |       |       |          |         |        |        |
| 112*                 | Каша пшѐнная молочная жидкая   | 160   | 4,7                     | 5,6   | 26,72  | 104    | 0,1          | 0,464 | 0,032 | 0,928    | 101,4   | 34,3   | 0,96   |
| ГОСТ                 | Масло сливочное (порц.)        | 10    | 0,1                     | 7,25  | 0,14   | 66,2   | 0            | 0     | 0     | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ                 | Яйцо куриное варѐн. (порц.)    | 40    | 5,08                    | 4,6   | 0,28   | 62,8   | 0,032        | 0     | 0     | 0        | 22      | 0      | 1      |
| 271*                 | Какао с молоком сгущенным      | 200   | 3,78                    | 3,91  | 26,04  | 100    | 0,02         | 0,16  | 0     | 0        | 107,24  | 0,0    | 0,84   |
| ГОСТ                 | Хлеб пшеничный                 | 90    | 7,29                    | 0,9   | 43,92  | 137    | 0            | 0     | 0     | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
|                      | Итого:                         | 20%   | 8,58                    | 16,76 | 97,1   | 470    | 0,12         | 0,624 | 0,032 | 0,928    | 208,64  | 34,3   | 1,8    |
| ЗАВТРАК 2            |                                |       |                         |       |        |        |              |       |       |          |         |        |        |
| ГОСТ                 | Фрукты                         | 200   | 1,25                    | 0     | 16,25  | 117,5  | 0            | 0     | 0     | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
|                      | Итого:                         | 5%    | 1,25                    | 0     | 16,25  | 117,5  | 0            | 0     | 0     | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ОБЕД                 |                                |       |                         |       |        |        |              |       |       |          |         |        |        |
| 54-23-202            | Огурец в нарезке               | 100   | 0,8                     | 0,1   | 2,5    | 14,1   | 0,03         | 10    | 10    | 0        | 23      | 14     | 0,6    |
| 71                   | Суп картофельный с крупой и ры | 250   | 8,61                    | 8,4   | 14,34  | 163,6  | 0,1          | 9,11  | 15    | 0        | 45,3    | 47,35  | 1,26   |
| 56*                  | Макароны отварные              | 150   | 5,4                     | 6,6   | 32     | 164,62 | 0,057        | 0     | 0,03  | 0,8625   | 4,1     | 7,1    | 0,75   |

|         |                                  |      |       |        |        |         |       |       |       |        |        |        |       |
|---------|----------------------------------|------|-------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 143     | Птица,тушенная в соусе сметанном | 90   | 9,27  | 6,795  | 7,5    | 216,28  | 0,045 | 1,611 | 0     | 0      | 15,804 | 17,595 | 0,882 |
| ГОСТ    | Сок                              | 250  | 0     | 0      | 28,75  | 115     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ    | Хлеб пшеничный                   | 20   | 1,62  | 0,2    | 17     | 48,9    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ    | Хлеб ржаной                      | 20   | 1,3   | 0,2    | 17     | 100     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
|         | Итого:                           | 35%  | 16,93 | 15,4   | 119,09 | 822,5   | 0,157 | 9,11  | 15,03 | 0,8625 | 49,4   | 54,45  | 2,01  |
| ПОЛДНИК |                                  |      |       |        |        |         |       |       |       |        |        |        |       |
| 155*    | Сырники из творога запечённые    | 100  | 14,33 | 3,74   | 19,7   | 230,5   | 0,07  | 0,25  | 0     | 0      | 155,8  | 0      | 0,77  |
| ГОСТ    | Йогурт                           | 250  | 8,25  | 6,25   | 27,5   | 122     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
|         | Итого:                           | 15%  | 22,58 | 9,99   | 47,2   | 352,5   | 0,07  | 0,25  | 0     | 0      | 155,8  | 0      | 0,77  |
| УЖИН    |                                  |      |       |        |        |         |       |       |       |        |        |        |       |
| 79 м    | Салат из кукурузы                | 80   | 3,92  | 6,88   | 4,5    | 108     | 0,008 | 5,84  | 0     | 0      | 21,6   | 0      | 0,8   |
| 7,00    | Рагу овощное (с мясом)           | 240  | 3,84  | 18,128 | 21,74  | 265,6   | 0     | 5,94  | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 283*    | Компот из смеси сухофруктов      | 200  | 0,56  | 0      | 27,89  | 65      | 0     | 0,4   | 0     | 0      | 31,82  | 0      | 1,24  |
| ГОСТ    | Хлеб пшеничный                   | 20   | 1,62  | 0,2    | 17     | 48,9    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ    | Хлеб ржаной                      | 20   | 1,3   | 0,2    | 17     | 100     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
|         | Итого:                           | 25%  | 1,30  | 25,41  | 88,13  | 587,50  | 0,01  | 12,18 | 0,00  | 0,00   | 53,42  | 0,00   | 2,04  |
|         | ВСЕГО:                           | 100% | 35,01 | 52,36  | 367,77 | 2350,00 | 0,20  | 13,05 | 0,03  | 0,93   | 417,86 | 34,30  | 4,61  |

| 6 день      7 - 10 лет |                                |       | Утверждаю: Директор     |       |        |       | М.В. Мамзина |       |       |          |         |        |        |
|------------------------|--------------------------------|-------|-------------------------|-------|--------|-------|--------------|-------|-------|----------|---------|--------|--------|
| № рец.                 | Наименование блюд              | Выход | Энергетическая ценность |       |        |       | Витамины     |       |       | Минералы |         |        |        |
|                        |                                |       | Белки                   | Жиры  | Углев. | Ккал. | В1           | С     | А     | Е        | Кальций | Магний | Железо |
| ЗАВТРАК                |                                |       |                         |       |        |       |              |       |       |          |         |        |        |
| 102*                   | Каша " Дружба"                 | 160   | 5,6                     | 7,2   | 28     | 153,3 | 0,08         | 0,368 | 0,036 | 0,176    | 79,44   | 28,7   | 0,632  |
| ГОСТ                   | Сыр (порц.)                    | 20    | 4,6                     | 5,8   | 0      | 71    | 0            | 0     | 0     | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ                   | Масло сливочное (порц.)        | 10    | 0,1                     | 7,25  | 0,14   | 66,2  | 0            | 0     | 0     | 0        | 0       | 0      | 0      |
| 54-26гн-2              | Чай с молоком и сиропом стевии | 200   | 1,6                     | 1,4   | 3,7    | 33,9  | 0,01         | 0,3   | 6,9   | 0        | 57,2    | 9,9    | 0,8    |
| ГОСТ                   | Хлеб пшеничный                 | 60    | 4,86                    | 0,6   | 29,28  | 99    | 0            | 0     | 0     | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
| ГОСТ                   | Хлеб ржаной                    | 100   | 6,5                     | 1     | 54     | 99,1  | 0            | 0     | 0     | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
| ГОСТ                   | Фрукты                         | 150   | 0,937                   | 0     | 12,1   | 65    | 0            | 0     | 0     | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
|                        | Итого:                         | 25%   | 16,66                   | 15    | 60,98  | 587,5 | 0,09         | 0,668 | 6,936 | 0,176    | 136,64  | 38,6   | 1,432  |
| ОБЕД                   |                                |       |                         |       |        |       |              |       |       |          |         |        |        |
| 2***                   | Салат зеленый с помидорами     | 80    | 1,6                     | 8,8   | 2,4    | 64,8  | 0,024        | 15,2  | 0     | 4,0      | 33,6    | 22,4   | 0,8    |
| 51                     | Суп с крупой                   | 200   | 2,00                    | 2,23  | 13,6   | 191,6 | 0,08         | 6,66  | 0     | 0        | 20,7    | 21,2   | 0,81   |
| 180*                   | Азу                            | 240   | 19,9                    | 26,76 | 28,92  | 431,8 | 0,216        | 14,8  | 0,072 | 0,96     | 33,12   | 56,28  | 3,912  |
| 54-7хн-                | Компот из смородины            | 200   | 0,3                     | 0,1   | 8,4    | 35,4  | 0,01         | 24    | 3,06  | 0        | 10      | 8      | 0,4    |
| ГОСТ                   | Хлеб пшеничный                 | 20    | 1,62                    | 0,2   | 17     | 48,9  | 0            | 0     | 0     | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ                   | Хлеб ржаной                    | 20    | 1,3                     | 0,2   | 17     | 50    | 0            | 0     | 0     | 0        | 0       | 0      | 0      |
|                        | Итого:                         | 35%   | 26,72                   | 38,29 | 87,32  | 822,5 | 0,33         | 60,66 | 3,132 | 5,0      | 97,4    | 107,9  | 5,922  |
| ПОЛДНИК                |                                |       |                         |       |        |       |              |       |       |          |         |        |        |
| 338                    | Шанежка с яблоками             | 50    | 2,41                    | 1,42  | 23,4   | 150   | 0            | 1     | 0     | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ                   | Молоко                         | 250   | 7                       | 8,75  | 11,75  | 152,5 | 0            | 0     | 0     | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ                   | Пастила                        | 15    | 0,075                   | 0     | 12     | 50    |              |       |       |          |         |        |        |

|      |                                 |      |       |       |        |         |       |        |       |       |        |        |       |
|------|---------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
|      | Итого:                          | 15%  | 9,41  | 10,17 | 47,15  | 352,5   | 0     | 1      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0     |
| ужин |                                 |      |       |       |        |         |       |        |       |       |        |        |       |
| 4*   | Салат из свежих помидоров со сл | 80   | 0,88  | 4     | 3,1    | 74      | 0,048 | 51,48  | 0,08  | 2,3   | 17,68  | 12,4   | 0,616 |
| 164* | Рыба жаренная                   | 90   | 16,2  | 14    | 4,125  | 258,5   | 0,18  | 1,416  | 0,019 | 5,25  | 37,5   | 46,26  | 0,45  |
| 9*   | Борщ                            | 200  | 1,2   | 3,8   | 9      | 70,3    | 0,024 | 6,9    | 0,17  | 1,9   | 30,33  | 18,24  | 0,84  |
| 71   | Чай с сахаром                   | 200  | 0,14  | 0,04  | 10,01  | 37,9    | 0     | 0      | 0     | 0     | 0,26   | 0      | 0,02  |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный                  | 30   | 2,43  | 0,3   | 21     | 96,8    | 0     | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ | Хлеб ржаной                     | 20   | 1,3   | 0,2   | 17     | 50      | 0     | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0     |
|      | Итого:                          | 25%  | 22,15 | 22,34 | 64,24  | 587,50  | 0,25  | 59,80  | 0,27  | 9,45  | 85,77  | 76,90  | 1,93  |
|      | ВСЕГО:                          | 100% | 52,79 | 85,80 | 259,69 | 2350,00 | 0,67  | 119,59 | 0,54  | 14,59 | 319,85 | 223,40 | 9,28  |

| 7 день    |                                                   |       | 7 - 10 лет              |        |         | Утверждаю: Директор |          |        | М.В. Мамзина |          |         |        |         |
|-----------|---------------------------------------------------|-------|-------------------------|--------|---------|---------------------|----------|--------|--------------|----------|---------|--------|---------|
| № рец.    | Наименование блюд                                 | Выход | Энергетическая ценность |        |         |                     | Витамины |        |              | Минералы |         |        |         |
|           |                                                   |       | Белки                   | Жиры   | Углев.  | Ккал.               | В1       | С      | А            | Е        | Кальций | Магний | Железо  |
| ЗАВТРАК   |                                                   |       |                         |        |         |                     |          |        |              |          |         |        |         |
| 52*       | Суп молочный с крупой                             | 150   | 3,00                    | 4,60   | 13,70   | 45                  | 0        | 0      | 0            | 0        | 0,0     | 0      | 0       |
| ГОСТ      | Масло сливочное (порц.)                           | 10    | 0,1                     | 7,25   | 0,14    | 66,2                | 0        | 0      | 0            | 0        | 0       | 0      | 0       |
| 286*      | Кофейный напиток с молоком (1в                    | 200   | 2,79                    | 3,19   | 19,71   | 77,8                | 0,08     | 2,03   | 0,03         | 0        | 191,85  | 147,9  | 0,53    |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                                    | 110   | 8,91                    | 1,1    | 53,68   | 216                 | 0        | 0      | 0            | 0        | 0       | 0,0    | 0       |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                                       | 30    | 1,95                    | 0,3    | 21      | 65                  | 0        | 0      | 0            | 0        | 0       | 0      | 0       |
|           | Итого:                                            | 20%   | 16,65                   | 9,19   | 108,23  | 470                 | 0,08     | 2,03   | 0,03         | 0        | 191,9   | 147,9  | 0,53    |
| ЗАВТРАК 2 |                                                   |       |                         |        |         |                     |          |        |              |          |         |        |         |
| ГОСТ      | Фрукты                                            | 200   | 1,25                    | 0      | 16,25   | 117,5               | 0        | 0      | 0            | 0        | 0       | 0,0    | 0       |
|           | Итого:                                            | 5%    | 1,25                    | 0      | 16,25   | 117,5               | 0        | 0      | 0            | 0        | 0       | 0,0    | 0       |
| ОБЕД      |                                                   |       |                         |        |         |                     |          |        |              |          |         |        |         |
| 2         | Салат "Грация 2 "                                 | 60    | 1,68                    | 3,24   | 8,46    | 75                  | 0,0258   | 4,46   | 10,62        | 0,256    | 31,188  | 21,8   | 1,0164  |
| 204       | Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (Харчо) | 250   | 6,18                    | 3,3    | 14,65   | 163                 | 0,11     | 8,33   | 0            | 0        | 24,98   | 29,45  | 1,24    |
| 284м.п.д  | Тефтели из печени с рисом                         | 90    | 9,9                     | 6,5    | 10,2    | 175,37              | 0,08     | 4,42   | 0            | 39,6     | 1,9     | 130,2  | 26,8    |
| 265*      | Соус томатный                                     | 20    | 0,11                    | 0,734  | 1,048   | 11,23               | 0,002    | 0,032  | 0,004        | 0,024    | 1,38    | 0,4    | 0,02    |
| 50*       | Макароны отварные                                 | 150   | 5,4                     | 6,6    | 32      | 207                 | 0,057    | 0      | 0,03         | 0,8625   | 4,1     | 7,1    | 0,75    |
| ГОСТ      | Сок                                               | 200   | 0                       | 0      | 23      | 92                  | 0        | 0      | 0            | 0        | 0       | 0      | 0       |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                                    | 20    | 1,62                    | 0,2    | 17      | 48,9                | 0        | 0      | 0            | 0        | 0       | 0      | 0       |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                                       | 20    | 1,3                     | 0,2    | 17      | 50                  | 0        | 0      | 0            | 0        | 0       | 0      | 0       |
|           | Итого:                                            | 35%   | 26,19                   | 20,774 | 123,358 | 822,5               | 0,2748   | 17,242 | 10,654       | 40,743   | 63,548  | 189,0  | 29,8264 |
| ПОЛДНИК   |                                                   |       |                         |        |         |                     |          |        |              |          |         |        |         |
| 154*      | Сырники из творога                                | 100   | 17,4                    | 3,38   | 28,8    | 253,1               | 0,025    | 0,03   | 0,02         | 0,16     | 10,94   | 4,8    | 0,19    |
| ГОСТ      | Бифидокефир                                       | 200   | 5,8                     | 5      | 7,8     | 99,4                | 0        | 0      | 0            | 0        | 0       | 0      | 0,00    |
|           | Итого:                                            | 15%   | 23,2                    | 8,38   | 36,6    | 352,5               | 0,025    | 0,03   | 0,02         | 0,16     | 10,94   | 4,8    | 0,19    |
| ужин      |                                                   |       |                         |        |         |                     |          |        |              |          |         |        |         |
| 1*        | Винегрет овощной                                  | 80    | 0,936                   | 7,16   | 5,33    | 89,6                | 0,024    | 4      | 97           | 0        | 16      | 12,8   | 0,64    |
| 238*      | Картофель жареный из отварного                    | 200   | 4,78                    | 19,54  | 41,3    | 199                 | 0,23     | 14,4   | 0,19         | 0,77     | 34,44   | 63,21  | 4,369   |
| ГОСТ      | Сельдь т/о малосолёная                            | 68    | 13,6                    | 10,2   | 0       | 110                 | 0        | 0      | 0            | 0        | 0       | 0      | 0       |
| 11        | Компот из кураги                                  | 200   | 0,68                    | 0      | 30,32   | 90                  | 0,026    | 0,4    | 0,06         | 0,55     | 24      | 14,7   | 0,62    |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                                    | 20    | 1,62                    | 0,2    | 17      | 48,9                | 0        | 0      | 0            | 0        | 0       | 0      | 0       |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                                       | 20    | 1,3                     | 0,2    | 17      | 50                  | 0        | 0      | 0            | 0        | 0       | 0      | 0       |
|           | Итого:                                            | 25%   | 22,92                   | 37,30  | 110,95  | 587,50              | 0,28     | 18,80  | 97,25        | 1,32     | 74,44   | 90,71  | 5,63    |

|  |        |      |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |       |
|--|--------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|
|  | ВСЕГО: | 100% | 90,21 | 75,64 | 395,39 | 2350,00 | 0,66 | 38,10 | 218,88 | 42,22 | 340,78 | 432,38 | 36,18 |
|--|--------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|

| 8 день  |                                 | 7-10 лет |                         | Утверждаю: Директор |        |       |          | М.В. Мамзина |        |          |         |        |        |
|---------|---------------------------------|----------|-------------------------|---------------------|--------|-------|----------|--------------|--------|----------|---------|--------|--------|
| № рец.  | Наименование блюд               | Выход    | Энергетическая ценность |                     |        |       | Витамины |              |        | Минералы |         |        |        |
|         |                                 |          | Белки                   | Жиры                | Углев. | Ккал. | В1       | С            | А      | Е        | Кальций | Магний | Железо |
| ЗАВТРАК |                                 |          |                         |                     |        |       |          |              |        |          |         |        |        |
| 107*    | Каша кукурузная молочная жидкая | 150      | 4,5                     | 6                   | 23,25  | 55,6  | 0,05     | 0            | 0      | 1,875    | 21      | 8,77   | 0,375  |
| ГОСТ    | Масло сливочное (порц.)         | 10       | 0,1                     | 7,25                | 0,14   | 66,2  | 0        | 0            | 0      | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ    | Сыр (порц.)                     | 15       | 5                       | 6                   | 0      | 53    | 0        | 0            | 0      | 0        | 0       | 0      | 0      |
| 74***   | Какао с молоком                 | 200      | 4,01                    | 5,56                | 21,05  | 56    | 0,048    | 1,3          | 0,0222 | 0,024    | 130,2   | 48,0   | 1,86   |
| ГОСТ    | Хлеб пшеничный                  | 60       | 4,86                    | 18,6                | 29,28  | 143,2 | 0        | 0            | 0      | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
| ГОСТ    | Хлеб ржаной                     | 65       | 4,2                     | 0,65                | 55,25  | 96    | 0        | 0            | 0      | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
|         | Итого:                          | 20%      | 13,37                   | 38,06               | 128,97 | 470   | 0,098    | 1,3          | 0,0222 | 1,899    | 151,2   | 56,8   | 2,235  |

|           |                                  |     |     |     |    |       |      |      |      |   |    |      |     |
|-----------|----------------------------------|-----|-----|-----|----|-------|------|------|------|---|----|------|-----|
| ЗАВТРАК 2 |                                  |     |     |     |    |       |      |      |      |   |    |      |     |
| 4д        | Салат из груши,апельсина и вишни | 200 | 2,6 | 1,4 | 17 | 117,5 | 0,16 | 56,2 | 22,8 | 0 | 92 | 32,0 | 1,4 |
|           | Итого:                           | 5%  | 2,6 | 1,4 | 17 | 117,5 | 0,16 | 56,2 | 22,8 | 0 | 92 | 32,0 | 1,4 |

|      |                 |     |       |       |        |       |      |       |       |     |       |       |      |
|------|-----------------|-----|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-----|-------|-------|------|
| ОБЕД |                 |     |       |       |        |       |      |       |       |     |       |       |      |
| 43*  | Свекольник      | 200 | 1,54  | 5     | 8,12   | 122,6 | 0,05 | 5,6   | 0,01  | 0,1 | 27,68 | 5,76  | 1,78 |
| 79   | Зразы рубленые  | 90  | 10,9  | 14    | 11,7   | 355   | 0,07 | 4,24  | 0     | 0   | 28,28 | 0     | 1,4  |
| 336  | Капуста тушеная | 150 | 2,78  | 6,48  | 34,52  | 131   | 0,23 | 31,5  | 31,5  | 0   | 21,96 | 43,99 | 1,73 |
| ГОСТ | Сок             | 250 | 0     | 0     | 28,75  | 115   | 0    | 0     | 0     | 0   | 0     | 0     | 0    |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,62  | 0,2   | 17     | 48,9  | 0    | 0     | 0     | 0   | 0     | 0     | 0    |
| ГОСТ | Хлеб ржаной     | 20  | 1,3   | 0,2   | 17     | 50    | 0    | 0     | 0     | 0   | 0     | 0     | 0    |
|      | Итого:          | 35% | 18,14 | 25,88 | 117,09 | 822,5 | 0,35 | 41,34 | 31,51 | 0,1 | 77,92 | 49,8  | 4,91 |

|         |                |     |       |      |       |       |      |      |      |      |       |      |      |
|---------|----------------|-----|-------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|
| ПОЛДНИК |                |     |       |      |       |       |      |      |      |      |       |      |      |
| 54      | Гренки с сыром | 50  | 3,11  | 3,09 | 12,17 | 145,5 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0,07 | 51,24 | 5,32 | 0,33 |
| ГОСТ    | Йогурт         | 250 | 8,25  | 6,25 | 27,5  | 207   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    |
|         | Итого:         | 15% | 11,36 | 9,34 | 39,67 | 352,5 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0,07 | 51,24 | 5,32 | 0,33 |

|             |                         |      |       |        |        |         |       |        |       |       |        |        |       |
|-------------|-------------------------|------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| УЖИН        |                         |      |       |        |        |         |       |        |       |       |        |        |       |
| 16          | Салат из свежих огурцов | 60   | 0,432 | 6      | 1,8    | 90,0    | 0,027 | 6,96   | 2,4   | 37,4  | 1,26   | 28,44  | 14,46 |
| 181*        | Жаркое по - домашнему   | 240  | 24,5  | 18,84  | 24,1   | 340     | 0,192 | 4,92   | 0     | 0     | 34,8   | 0      | 2,832 |
| 54-5хн-2020 | Компот из яблок и вишни | 200  | 0,2   | 0,1    | 10,2   | 42,5    | 0     | 2      | 2,53  | 0     | 9      | 6      | 0,5   |
| ГОСТ        | Хлеб пшеничный          | 27   | 2,187 | 0,27   | 18     | 65      | 0     | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ        | Хлеб ржаной             | 20   | 1,3   | 0,2    | 17     | 50      | 0     | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0     |
|             | Итого:                  | 25%  | 28,62 | 25,41  | 71,10  | 587,50  | 0,22  | 13,88  | 4,93  | 37,40 | 45,06  | 34,44  | 17,79 |
|             | ВСЕГО:                  | 100% | 74,09 | 100,09 | 373,83 | 2350,00 | 0,86  | 112,76 | 59,28 | 39,47 | 417,42 | 178,28 | 26,67 |

| 9 день    |                         | 7-10 лет |                         | Утверждаю: Директор |        |       |          | М.В. Мамзина |     |          |         |        |        |
|-----------|-------------------------|----------|-------------------------|---------------------|--------|-------|----------|--------------|-----|----------|---------|--------|--------|
| № рец.    | Наименование блюд       | Выход    | Энергетическая ценность |                     |        |       | Витамины |              |     | Минералы |         |        |        |
|           |                         |          | Белки                   | Жиры                | Углев. | Ккал. | В1       | С            | А   | Е        | Кальций | Магний | Железо |
| ЗАВТРАК   |                         |          |                         |                     |        |       |          |              |     |          |         |        |        |
| 132*      | Омлет натуральный       | 200      | 17,9                    | 27,7                | 4,6    | 153,5 | 0        | 0            | 0   | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Масло сливочное (порц.) | 10       | 0,1                     | 7,25                | 0,14   | 66,2  | 0        | 0            | 0   | 0        | 0       | 0      | 0      |
| 54-11гн-2 | Чай с мёдом             | 200      | 0,3                     | 0                   | 7,4    | 30,9  | 0        | 0,04         | 0,3 | 0        | 5,6     | 4,1    | 0,8    |

|           |                            |      |        |       |         |         |       |        |       |       |         |        |       |
|-----------|----------------------------|------|--------|-------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|--------|-------|
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный             | 70   | 5,67   | 0,7   | 34,16   | 169,4   | 0     | 0      | 0     | 0     | 0,0     | 0      |       |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                | 20   | 1,3    | 0,2   | 17      | 50      | 0     | 0      | 0     | 0     | 0,0     | 0      |       |
|           | Итого:                     | 20%  | 18,3   | 34,95 | 46,3    | 470     | 0     | 0,04   | 0,3   | 0     | 5,6     | 4,1    | 0,8   |
| ЗАВТРАК 2 |                            |      |        |       |         |         |       |        |       |       |         |        |       |
| ГОСТ      | Фрукты                     | 200  | 1,25   | 0     | 16,25   | 117,5   | 0     | 0      | 0     | 0     | 0,0     | 0      |       |
|           | Итого:                     | 5%   | 1,25   | 0     | 16,25   | 117,5   | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      |       |
| ОБЕД      |                            |      |        |       |         |         |       |        |       |       |         |        |       |
| 7***      | Салат "Весна"              | 80   | 1,536  | 4,728 | 1,88    | 57,7    | 0,024 | 10,96  | 0,064 | 2,152 | 44,4    | 0      | 0,608 |
| 12*       | Суп гороховый с сухариками | 250  | 7,29   | 4,83  | 25,21   | 123     | 0,279 | 14,82  | 0     | 0     | 41,09   | 0      | 2,3   |
| 231       | Поджарка из рыбы           | 100  | 14,9   | 11,8  | 7,96    | 152     | 0,12  | 6,4    | 0,015 | 3,5   | 66,09   | 31,5   | 1,3   |
| 257*      | Соус молочный №2В          | 20   | 0,5    | 1,282 | 1,566   | 22,4    | 0,006 | 0,078  | 0,006 | 0,022 | 15,772  | 1,87   | 0,024 |
| 53***     | Каша гречневая рассыпчатая | 150  | 8,37   | 8,24  | 41,1    | 276,5   | 0,2   | 0      | 0,03  | 0,615 | 14,9    | 132,3  | 4,4   |
| ГОСТ      | Сок                        | 200  | 0      | 0     | 23      | 92      | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный             | 20   | 1,62   | 0,2   | 17      | 48,9    | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                | 20   | 1,3    | 0,2   | 17      | 50      | 0     | 0      | 0     | 0     | 0,0     | 0      | 0     |
|           | Итого:                     | 35%  | 35,516 | 31,28 | 134,716 | 822,5   | 0,629 | 32,258 | 0,115 | 6,289 | 182,252 | 165,7  | 8,632 |
| ПОЛДНИК   |                            |      |        |       |         |         |       |        |       |       |         |        |       |
| 157*      | Сырники с морковью         | 100  | 11,7   | 4,81  | 18,615  | 230,5   | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Молоко                     | 200  | 5,6    | 7     | 9,4     | 122     | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     |
|           | Итого:                     | 15%  | 17,3   | 11,81 | 28,015  | 352,5   | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     |
| УЖИН      |                            |      |        |       |         |         |       |        |       |       |         |        |       |
| 54-3з     | Помидор в нарезке          | 100  | 1,1    | 0,2   | 3,8     | 54,7    | 0,043 | 79,8   | 10    | 0     | 12,32   | 17,4   | 0,78  |
| 44*       | Оладьи из печени           | 90   | 13,8   | 13,2  | 6,4     | 181     | 0,19  | 8,1    | 5,5   | 5,18  | 10,44   | 14,9   | 5,4   |
| 241*      | Картофельное пюре          | 150  | 3,195  | 6,06  | 23,2    | 110     | 0,135 | 5,3    | 0,045 | 0,195 | 39,96   | 27,8   | 0,975 |
| 57***     | Компот из апельсинов       | 200  | 0,47   | 0,1   | 28,16   | 95      | 0,02  | 31,2   | 0,01  | 0,1   | 17,6    | 6,78   | 0,16  |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный             | 40   | 3,24   | 0,4   | 19,52   | 96,8    | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                | 20   | 1,3    | 0,2   | 17      | 50      | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     |
|           | Итого:                     | 25%  | 9,31   | 6,96  | 94,28   | 587,50  | 0,20  | 116,30 | 10,06 | 0,30  | 69,88   | 51,98  | 1,92  |
|           | ВСЕГО:                     | 100% | 81,67  | 85,00 | 319,56  | 2350,00 | 0,83  | 148,60 | 10,47 | 6,58  | 257,73  | 221,75 | 11,35 |

| 10 день   |                                    |     | 7-10 лет |      |        | Утверждаю: Директор |      |      | М.В. Мамзина |      |         |        |        |
|-----------|------------------------------------|-----|----------|------|--------|---------------------|------|------|--------------|------|---------|--------|--------|
| ЗАВТРАК   |                                    |     | Белки    | Жиры | Углев. | Ккал.               | В1   | С    | А            | Е    | Кальций | Магний | Железо |
| 109*      | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 150 | 4,6      | 6,5  | 18,6   | 278,2               | 0,09 | 1,02 | 0,03         | 0,41 | 105,9   | 98,6   | 0,66   |
| ГОСТ      | Творожок с ванилином               | 150 | 24       | 0,75 | 15     | 109                 | 0    | 0    | 0            | 0    | 0       | 0      | 0      |
| 54-26гн-2 | Чай с молоком и сиропом стевии     | 200 | 1,6      | 1,4  | 3,7    | 33,9                | 0,01 | 0,3  | 6,9          | 0    | 57,2    | 9,9    | 0,8    |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                     | 20  | 1,62     | 0,2  | 17     | 48,9                | 0    | 0    | 0            | 0    | 0       | 0      | 0      |
|           | Итого:                             | 20% | 31,82    | 8,85 | 54,3   | 470                 | 0,1  | 1,32 | 6,93         | 0,41 | 163,1   | 108,5  | 1,46   |
| ЗАВТРАК 2 |                                    |     |          |      |        |                     |      |      |              |      |         |        |        |
| ГОСТ      | Фрукты                             | 200 | 1,25     | 0    | 16,25  | 117,5               | 0    | 0    | 0            | 0    | 0       | 0,0    | 0      |
|           | Итого:                             | 5%  | 1,25     | 0    | 16,25  | 117,5               | 0    | 0    | 0            | 0    | 0       | 0,0    | 0      |
| ОБЕД      |                                    |     |          |      |        |                     |      |      |              |      |         |        |        |
| 18***     | Суп куриный с вермишелью           | 200 | 4,29     | 8,39 | 11,17  | 139,48              | 0,06 | 3,9  | 0,21         | 2,77 | 14,52   | 14,92  | 0,75   |

|          |                                          |      |       |       |        |         |       |       |       |        |        |        |       |
|----------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 169*     | Рыба запеченная с картофелем по - русски | 240  | 19,09 | 8,2   | 26,54  | 469,12  | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ     | Сок                                      | 250  | 0     | 0     | 28,75  | 115     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ     | Хлеб пшеничный                           | 20   | 1,62  | 0,2   | 17     | 48,9    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ     | Хлеб ржаной                              | 20   | 1,3   | 0,2   | 17     | 50      | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
|          | Итого:                                   | 35%  | 26,3  | 16,99 | 100,46 | 822,5   | 0,06  | 3,9   | 0,21  | 2,77   | 14,52  | 14,9   | 0,75  |
| полдник  |                                          |      |       |       |        |         |       |       |       |        |        |        |       |
| 459      | Булочка с повидлом                       | 50   | 3,09  | 1,6   | 27,6   | 157,5   | 0,058 | 0,04  | 8,5   | 0      | 9,75   | 12,05  | 0,69  |
| ГОСТ     | Снежок                                   | 250  | 7     | 6,25  | 27,5   | 195     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
|          | Итого:                                   | 15%  | 10,09 | 7,85  | 55,1   | 352,5   | 0,058 | 0,04  | 8,5   | 0      | 9,75   | 12,05  | 0,69  |
| ужин     |                                          |      |       |       |        |         |       |       |       |        |        |        |       |
| 43***    | Печень по - строгановски (2-й вар        | 120  | 20,16 | 11,34 | 3,41   | 195,7   | 0,29  | 20,16 | 8,24  | 1,21   | 23,69  | 22,76  | 7,64  |
| 56*      | Макароны отварные                        | 150  | 5,4   | 6,6   | 32     | 263,6   | 0,057 | 0     | 0,03  | 0,8625 | 4,1    | 7,1    | 0,75  |
| 54-31хн- | Компот из клубники                       | 200  | 0,09  | 0     | 7,23   | 29,3    | 0     | 1,2   | 0     | 0      | 65     | 1,4    | 0,12  |
| ГОСТ     | Хлеб пшеничный                           | 20   | 1,62  | 0,2   | 17     | 48,9    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ     | Хлеб ржаной                              | 20   | 1,3   | 0,2   | 17     | 50      | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
|          | Итого:                                   | 25%  | 28,57 | 18,34 | 76,64  | 587,50  | 0,35  | 21,36 | 8,27  | 2,07   | 92,79  | 31,26  | 8,51  |
|          | ВСЕГО:                                   | 100% | 98,03 | 52,03 | 302,75 | 2350,00 | 0,57  | 26,62 | 23,91 | 5,25   | 280,16 | 166,73 | 11,41 |

| 11 день      7-10 лет |                                |       | Утверждаю: Директор     |       |        |       | М.В.     |      |        | Мамзина  |         |        |        |
|-----------------------|--------------------------------|-------|-------------------------|-------|--------|-------|----------|------|--------|----------|---------|--------|--------|
| № рец.                | Наименование блюд              | Выход | Энергетическая ценность |       |        |       | Витамины |      |        | Минералы |         |        |        |
|                       |                                |       | Белки                   | Жиры  | Углев. | Ккал. | В1       | С    | А      | Е        | Кальций | Магний | Железо |
| ЗАВТРАК               |                                |       |                         |       |        |       |          |      |        |          |         |        |        |
| 105*                  | Каша манная молочная жидкая с  | 150   | 5,2                     | 5,27  | 29,7   | 60,2  | 0,06     | 0,42 | 0      | 0        | 99,33   | 0      | 0,375  |
| ГОСТ                  | Яйцо куриное варён. (порц.)    | 40    | 5,08                    | 4,6   | 0,28   | 62,8  | 0,032    | 0    | 0      | 0        | 22      | 0      | 1      |
| 62***                 | Кофейный напиток               | 200   | 4,91                    | 4,02  | 22,82  | 80    | 0,08     | 2,03 | 0,03   | 0        | 191,85  | 147,9  | 0,53   |
| ГОСТ                  | Хлеб пшеничный                 | 90    | 7,29                    | 0,9   | 43,92  | 217   | 0        | 0    | 0      | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
| ГОСТ                  | Хлеб ржаной                    | 20    | 1,3                     | 0,2   | 17     | 50    | 0        | 0    | 0      | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
|                       | Итого:                         | 20%   | 22,48                   | 14,79 | 113,72 | 470   | 0,172    | 2,45 | 0,03   | 0        | 313,18  | 147,9  | 1,905  |
| ЗАВТРАК 2             |                                |       |                         |       |        |       |          |      |        |          |         |        |        |
| ГОСТ                  | Зерновой батончик с кокосом    | 30    | 1,2                     | 1,95  | 23,1   | 100   | 0        | 0    | 0      | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
| 40                    | Напиток из плодов шиповника    | 200   | 0,05                    | 0     | 17,63  | 17,2  | 0        | 100  | 0      | 0        | 3,75    | 0,0    | 0      |
|                       | Итого:                         | 5%    | 1,20                    | 1,95  | 40,73  | 117,2 | 0        | 0    | 0      | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
| ОБЕД                  |                                |       |                         |       |        |       |          |      |        |          |         |        |        |
| 54                    | Солянка домашняя               | 250   | 11,28                   | 12,02 | 3,83   | 167   | 0,03     | 2    | 36,43  | 0        | 29      | 17     | 31,2   |
| 626                   | Запеканка картофельная с мясом | 240   | 18,04                   | 20,28 | 28,38  | 464,6 | 0,23     | 5,5  | 0,039  | 0        | 32,7    | 62,47  | 3,6    |
| ГОСТ                  | Сок                            | 200   | 0                       | 0     | 23     | 92    | 0        | 0    | 0      | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ                  | Хлеб пшеничный                 | 20    | 1,62                    | 0,2   | 17     | 48,9  | 0        | 0    | 0      | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ                  | Хлеб ржаной                    | 20    | 1,3                     | 0,2   | 17     | 50    | 0        | 0    | 0      | 0        | 0       | 0      | 0      |
|                       | Итого:                         | 35%   | 32,24                   | 32,7  | 89,21  | 822,5 | 0,26     | 7,5  | 36,469 | 0        | 61,7    | 79,5   | 34,8   |
| ПОЛДНИК               |                                |       |                         |       |        |       |          |      |        |          |         |        |        |
| 54                    | Гренки с сыром                 | 50    | 3,11                    | 3,09  | 12,17  | 152,5 | 0,03     | 0,04 | 0,02   | 0,07     | 51,24   | 5,32   | 0,33   |
| ГОСТ                  | Молоко                         | 250   | 7                       | 8,75  | 11,75  | 200   | 0        | 0    | 0      | 0        | 0       | 0      | 0      |
|                       | Итого:                         | 15%   | 10,11                   | 11,84 | 23,92  | 352,5 | 0,03     | 0,04 | 0,02   | 0,07     | 51,24   | 5,32   | 0,33   |
| УЖИН                  |                                |       |                         |       |        |       |          |      |        |          |         |        |        |
| 54-2з-202             | Огурец в нарезке               | 100   | 0,8                     | 0,1   | 2,5    | 70,6  | 0,03     | 10   | 10     | 0        | 23      | 14     | 0,6    |
| 210*                  | Курица в соусе с томатом       | 100   | 28,75                   | 34,68 | 4,5    | 193   | 0,01     | 1,69 | 0,17   | 0,47     | 19,2    | 12,2   | 1,13   |

|       |                  |      |       |       |        |         |      |       |       |      |       |       |      |
|-------|------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| 224*  | Рис отварной     | 150  | 3,8   | 5,085 | 40,2   | 100     | 0,03 | 0     | 0     | 0    | 1,3   | 0     | 0,5  |
| 69*** | Кисель из кураги | 200  | 0,52  | 0     | 38,4   | 100     | 0,01 | 0,61  | 0,04  | 1,1  | 18,62 | 14,72 | 0,52 |
| ГОСТ  | Хлеб пшеничный   | 20   | 1,62  | 0,2   | 17     | 48,9    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0     | 0     | 0    |
| ГОСТ  | Хлеб ржаной      | 30   | 1,95  | 0,3   | 20     | 75      | 0    | 0     | 0     | 0    | 0     | 0     | 0    |
|       | Итого:           | 25%  | 35,49 | 40,07 | 122,60 | 587,50  | 0,08 | 12,30 | 10,21 | 1,57 | 62,12 | 40,92 | 2,75 |
|       | ВСЕГО:           | 100% | 52,28 | 51,87 | 390,18 | 2349,70 | 0,08 | 12,30 | 10,21 | 1,57 | 62,12 | 40,92 | 2,75 |

| 12 день   |                                                   | 7-10 лет |                         | Утверждаю: Директор |        |         |          | М.В. Мамзина |      |          |         |        |        |
|-----------|---------------------------------------------------|----------|-------------------------|---------------------|--------|---------|----------|--------------|------|----------|---------|--------|--------|
| № рец.    | Наименование блюд                                 | Выход    | Энергетическая ценность |                     |        |         | Витамины |              |      | Минералы |         |        |        |
|           |                                                   |          | Белки                   | Жиры                | Углев. | Ккал.   | В1       | С            | А    | Е        | Кальций | Магний | Железо |
| ЗАВТРАК   |                                                   |          |                         |                     |        |         |          |              |      |          |         |        |        |
| 24***     | Каша "Янтарная" с яблоком                         | 150      | 6,1                     | 6,5                 | 29,07  | 127,7   | 0,12     | 1,8          | 0,03 | 0,2      | 120,87  | 105,5  | 1,05   |
| ГОСТ      | Сыр (порц.)                                       | 30       | 6,9                     | 8,7                 | 0      | 99      | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| 54-25гн-2 | Чай с сиропом стевии                              | 200      | 0,2                     | 0                   | 1,5    | 7,2     | 0        | 0,04         | 0,3  | 0        | 4,36    | 3,83   | 0,71   |
| ГОСТ      | Масло сливочное (порц.)                           | 10       | 0,1                     | 7,25                | 0,14   | 66,1    | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                                    | 90       | 8,91                    | 1,1                 | 53,68  | 120     | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                                       | 20       | 1,3                     | 0,2                 | 17     | 50      | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
|           | Итого:                                            | 20%      | 13,2                    | 15,2                | 84,39  | 470     | 0,12     | 1,84         | 0,33 | 0,2      | 125,23  | 109,3  | 1,76   |
| ЗАВТРАК 2 |                                                   |          |                         |                     |        |         |          |              |      |          |         |        |        |
| ГОСТ      | Фрукты                                            | 200      | 1,25                    | 0                   | 16,25  | 117,5   | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
|           | Итого:                                            | 5%       | 1,25                    | 0                   | 16,25  | 117,5   | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ОБЕД      |                                                   |          |                         |                     |        |         |          |              |      |          |         |        |        |
| ДП-5ос    | Салат из говяжьей печени                          | 100      | 7,65                    | 9,48                | 7,34   | 134,6   | 0,147    | 18,274       | 3480 | 0        | 29,156  | 23,08  | 3,148  |
| 204       | Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (Харчо) | 250      | 6,18                    | 3,3                 | 14,65  | 100     | 0,11     | 8,33         | 0    | 0        | 24,98   | 29,45  | 1,24   |
|           | 336 Капуста тушеная                               | 200      | 3,7                     | 8,64                | 46,03  | 109     | 0,31     | 42           | 42   | 0        | 29,28   | 58,65  | 2,31   |
| 54-4м     | Котлеты из говядины                               | 90       | 16,4                    | 15,66               | 147    | 100     | 0,081    | 0            | 19,9 | 35,1     | 23,4    | 2,25   | 2,28   |
| ГОСТ      | Сок                                               | 200      | 0                       | 0                   | 23     | 92      | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                                    | 20       | 1,62                    | 0,2                 | 17     | 48,9    | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                                       | 70       | 4,5                     | 0,7                 | 56,7   | 238     | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
|           | Итого:                                            | 35%      | 23,65                   | 22,32               | 311,72 | 822,5   | 0,567    | 68,604       | 3522 | 0        | 83,416  | 111,18 | 6,698  |
| ПОЛДНИК   |                                                   |          |                         |                     |        |         |          |              |      |          |         |        |        |
| ГОСТ      | Кукурузные палочки                                | 38       | 1,52                    | 8,74                | 27,36  | 157,35  | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Бифидокефир                                       | 250      | 7,25                    | 6,25                | 9,75   | 124,25  | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Фрукты                                            | 100      | 0,625                   | 0                   | 8,125  | 70,9    | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
|           | Итого:                                            | 15%      | 8,77                    | 14,99               | 45,235 | 352,5   | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| УЖИН      |                                                   |          |                         |                     |        |         |          |              |      |          |         |        |        |
| ГОСТ      | Сельдь т/о малосолёная                            | 60       | 12                      | 9                   | 0      | 110     | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| 120511    | Говядина тушеная с картофелем                     | 240      | 14,8                    | 18,2                | 23,2   | 257,6   | 0        | 16,1         | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| 68*       | Кисель из яблок сушеных                           | 200      | 0,46                    | 0                   | 42,36  | 121     | 0        | 0,29         | 0    | 0,24     | 20,89   | 5,76   | 1,24   |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                                    | 20       | 1,62                    | 0,2                 | 17     | 48,9    | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                                       | 20       | 1,3                     | 0,2                 | 17     | 50      | 0        | 0            | 0    | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
|           | Итого:                                            | 25%      | 30,18                   | 27,6                | 99,56  | 587,5   | 0        | 16,39        | 0    | 0,24     | 20,89   | 5,8    | 1,24   |
|           | ВСЕГО:                                            | 100%     | 52,09                   | 80,11               | 557,16 | 2350,00 | 0,69     | 86,83        | 0,00 | 0,24     | 20,89   | 5,76   | 9,70   |

| 13 день |                   | 7-10 лет |                         | Утверждаю: Директор |        |       |          | М.В. Мамзина |   |          |         |        |        |
|---------|-------------------|----------|-------------------------|---------------------|--------|-------|----------|--------------|---|----------|---------|--------|--------|
| № рец.  | Наименование блюд | Выход    | Энергетическая ценность |                     |        |       | Витамины |              |   | Минералы |         |        |        |
|         |                   |          | Белки                   | Жиры                | Углев. | Ккал. | В1       | С            | А | Е        | Кальций | Магний | Железо |

| ЗАВТРАК   |                                          |      |        |        |         |         |       |       |        |       |        |        |       |
|-----------|------------------------------------------|------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|
| 115*      | Каша пшеничная молочная                  | 150  | 5,28   | 4,8    | 28,8    | 84      | 0,105 | 4,35  | 0,03   | 3,9   | 46,2   | 24,3   | 0,77  |
| ГОСТ      | Творожок с кусочками вишни               | 150  | 24     | 0,75   | 15      | 133,5   | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
| 75***     | Какао с молоком                          | 200  | 3,79   | 3,2    | 25,81   | 100     | 0,04  | 1,3   | 0,02   | 0,01  | 125,12 | 107    | 0,98  |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                           | 80   | 8,91   | 1,1    | 53,68   | 210     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0,0    | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                              | 120  | 7,8    | 1,2    | 64,8    | 60      | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0,0    | 0     |
|           | Итого:                                   | 25%  | 41,98  | 9,85   | 188,09  | 587,5   | 0,145 | 5,65  | 0,05   | 3,91  | 171,32 | 131,3  | 1,75  |
| ОБЕД      |                                          |      |        |        |         |         |       |       |        |       |        |        |       |
| 47*       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200  | 2,264  | 2,288  | 17,408  | 120     | 0,122 | 6,76  | 0,0176 | 0,14  | 22,98  | 7,2    | 1,76  |
| 54-2р-202 | Котлета рыбная (горбуша)                 | 90   | 15,75  | 6,12   | 7,74    | 278     | 0,126 | 0,261 | 28,1   | 0     | 19,8   | 21,6   | 0,63  |
| 26        | Соус томатный                            | 30   | 0,375  | 1,224  | 2,385   | 33,6    | 0,009 | 0,81  | 0,021  | 0,078 | 1,827  | 2,376  | 0,114 |
| 54-5г-202 | Каша перловая рассыпчатая                | 150  | 4,4    | 5,9    | 30,5    | 200     | 0,04  | 0     | 29,4   | 0     | 19     | 17     | 0,8   |
| ГОСТ      | Сок                                      | 200  | 0      | 0      | 23      | 92      | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                           | 20   | 1,62   | 0,2    | 17      | 48,9    | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                              | 20   | 1,3    | 0,2    | 17      | 50      | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
|           | Итого:                                   | 35%  | 25,709 | 15,932 | 115,033 | 822,5   | 0,297 | 7,831 | 57,539 | 0,218 | 63,607 | 48,2   | 3,304 |
| ПОЛДНИК   |                                          |      |        |        |         |         |       |       |        |       |        |        |       |
| 53        | Гренки с сыром                           | 50   | 7,70   | 7,725  | 30,4    | 200,5   | 0,075 | 0,1   | 0,05   | 0,175 | 128    | 13,3   | 0,82  |
| 11        | Компот из кураги                         | 250  | 1,7    | 0      | 75,8    | 152     | 0,065 | 1     | 0,15   | 1,375 | 60     | 36,75  | 1,55  |
|           | Итого:                                   | 15%  | 9,40   | 7,725  | 106,2   | 352,5   | 0,14  | 1,1   | 0,2    | 1,55  | 188    | 50,05  | 2,37  |
| УЖИН      |                                          |      |        |        |         |         |       |       |        |       |        |        |       |
| 55        | Салат "Летний"                           | 60   | 1,5    | 3,8    | 3,2     | 55,01   | 0,03  | 7,7   | 0      | 0     | 0      | 9,8    | 0,5   |
| 11***     | Борщ сибирский с мясными фрикадельками   | 200  | 4,13   | 5,81   | 5,97    | 94,59   | 0,03  | 4,48  | 0,1    | 1,63  | 27,98  | 17,28  | 1,1   |
| 54-8хн-20 | Компот из малины                         | 200  | 0,2    | 0,1    | 7,9     | 69      | 0     | 2     | 3,96   | 0     | 7,2    | 3,8    | 0,23  |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                           | 20   | 1,62   | 0,2    | 17      | 48,9    | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                              | 20   | 1,3    | 0,2    | 16,2    | 50      | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Булочка сахарная                         | 100  | 7,2    | 9,4    | 51,7    | 270     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0     |
|           | Итого:                                   | 25%  | 15,95  | 19,51  | 101,97  | 587,50  | 0,06  | 14,18 | 4,06   | 1,63  | 35,18  | 30,88  | 1,83  |
|           | ВСЕГО:                                   | 100% | 93,04  | 53,02  | 511,29  | 2350,00 | 0,64  | 28,76 | 61,85  | 7,31  | 458,11 | 260,41 | 9,25  |

| 14 день      7-10 лет |                          |       | Утверждаю: Директор     |       |        |       | М.В. Мамзина |      |      |          |         |        |        |
|-----------------------|--------------------------|-------|-------------------------|-------|--------|-------|--------------|------|------|----------|---------|--------|--------|
| № рец.                | Наименование блюд        | Выход | Энергетическая ценность |       |        |       | Витамины     |      |      | Минералы |         |        |        |
|                       |                          |       | Белки                   | Жиры  | Углев. | Ккал. | В1           | С    | А    | Е        | Кальций | Магний | Железо |
| ЗАВТРАК               |                          |       |                         |       |        |       |              |      |      |          |         |        |        |
| 132*                  | Омлет натуральный        | 200   | 8,9                     | 15,57 | 46,13  | 70    | 0,11         | 0,51 | 0    | 0        | 73,25   | 0      | 1,75   |
| ГОСТ                  | Сыр (порц.)              | 10    | 2,3                     | 2,9   | 0      | 66    | 0            | 0    | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| ГОСТ                  | Масло сливочное (порц.)  | 10    | 0,1                     | 7,25  | 0,14   | 66    | 0            | 0    | 0    | 0        | 0       | 0      | 0      |
| 62***                 | Кофейный напиток         | 200   | 4,79                    | 4,02  | 22,82  | 75    | 0,08         | 2,03 | 0,03 | 0        | 191,85  | 147,9  | 0,53   |
| ГОСТ                  | Хлеб пшеничный           | 80    | 6,48                    | 0,8   | 39,04  | 193   | 0            | 0    | 0    | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
|                       | Итого:                   | 20%   | 20,17                   | 20,39 | 107,99 | 470   | 0,19         | 2,54 | 0,03 | 0        | 265,1   | 147,9  | 2,28   |
| ЗАВТРАК 2             |                          |       |                         |       |        |       |              |      |      |          |         |        |        |
| ГОСТ                  | Фрукты                   | 200   | 1,25                    | 0     | 16,25  | 117,5 | 0            | 0    | 0    | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
|                       | Итого:                   | 5%    | 1,25                    | 0     | 16,25  | 117,5 | 0            | 0    | 0    | 0        | 0       | 0,0    | 0      |
| ОБЕД                  |                          |       |                         |       |        |       |              |      |      |          |         |        |        |
| 71                    | Суп с рыбными консервами | 200   | 6,89                    | 6,72  | 11,47  | 185   | 0,08         | 7,29 | 12   | 0        | 36,24   | 37,88  | 1,01   |

|           |                                   |      |        |        |        |         |      |       |       |      |        |        |       |
|-----------|-----------------------------------|------|--------|--------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|
| 42*       | Печень по - строгановски (1-й вар | 90   | 15,12  | 8,505  | 2,56   | 194,6   | 0,21 | 15,12 | 6,17  | 0,91 | 17,76  | 17     | 5,73  |
| 53        | Каша гречневая рассыпчатая        | 150  | 8,7    | 7,7    | 43,2   | 179     | 0,3  | 0     | 0,03  | 0,5  | 22,6   | 140    | 4,68  |
| ГОСТ      | Сок                               | 250  | 0      | 0      | 28,75  | 115     | 0    | 0     | 0     | 0    | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                    | 20   | 1,62   | 0,2    | 17     | 48,9    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0      | 0      | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                       | 40   | 2,6    | 0,4    | 21,6   | 100     | 0    | 0     | 0     | 0    | 0      | 0      | 0     |
|           | Итого:                            | 35%  | 34,93  | 23,525 | 124,58 | 822,5   | 0,59 | 22,41 | 18,2  | 1,41 | 76,6   | 194,9  | 11,42 |
| ПОЛДНИК   |                                   |      |        |        |        |         |      |       |       |      |        |        |       |
| 77        | Манник                            | 100  | 8,58   | 16,44  | 48,14  | 262,5   | 0,08 | 0,74  | 0     | 0    | 168,7  | 0      | 0,56  |
| ГОСТ      | Молоко                            | 200  | 5,6    | 7      | 9,4    | 90      | 0    | 0     | 0     | 0    | 0      | 0      | 0     |
|           | Итого:                            | 15%  | 14,18  | 23,44  | 57,54  | 352,5   | 0,08 | 0,74  | 0     | 0    | 168,7  | 0      | 0,56  |
| УЖИН      |                                   |      |        |        |        |         |      |       |       |      |        |        |       |
| 5         | Салат из капусты белокочанной с   | 60   | 0,82   | 6,04   | 2,45   | 56,5    | 0,02 | 42,45 | 0,04  | 2,78 | 18,28  | 7,37   | 0,32  |
| 49        | Тефтели ( 2-й вариант)            | 100  | 11,68  | 13,9   | 9      | 111     | 0,05 | 3     | 0     | 4,8  | 14,6   | 18,2   | 1,95  |
| 240*      | Картофель отварной в молоке       | 150  | 3,135  | 7      | 27,21  | 209,5   | 0,15 | 6     | 0,17  | 0,19 | 14,31  | 29,33  | 1,13  |
| 54-12гн-2 | Чай с лимоном и мёдом             | 200  | 0,4    | 0      | 9,1    | 37,9    | 0    | 1,16  | 0,38  | 0    | 8,3    | 4,9    | 0,83  |
| ГОСТ      | Хлеб пшеничный                    | 30   | 2,43   | 0,3    | 14,64  | 72,6    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0      | 0,0    | 0     |
| ГОСТ      | Хлеб ржаной                       | 40   | 2,6    | 0,4    | 21,6   | 100     | 0    | 0     | 0     | 0    | 0      | 0      | 0     |
|           | Итого:                            | 25%  | 21,065 | 27,64  | 84     | 587,5   | 0,22 | 52,61 | 0,59  | 7,77 | 55,49  | 59,8   | 4,23  |
|           | ВСЕГО:                            | 100% | 91,60  | 95,00  | 390,36 | 2350,00 | 1,08 | 78,30 | 18,82 | 9,18 | 565,89 | 402,58 | 18,49 |