

Мамзина Марина Викторовна Подписано цифровой подписью: Мамзина Марина Викторовна Дата: 2026.09.28 14:13:26 +07'00'			
1 день7-10 летУтверждаю: ДиректорМ.В. Мамзина			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ
ЗАВТРАК			
1.10м653	Суп молочный с макаронными из.	150	2,5
ГОСТ	Печенье	2шт.	2
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	20%	7,5
ЗАВТРАК 2			
ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	5%	0
ОБЕД			
46*	Суп картофельный с клёцками	250	3
54-22м-20	Рагу из курицы	240	2
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
	Итого:	35%	9
ПОЛДНИК			
ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	15%	0
УЖИН			
1	Салат из свёклы с чесноком	80	0,5
161*	Котлеты или биточки рыбные	70	0,5
241*	Картофельное пюре	200	2,5
ГОСТ	Йогурт	250	1
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
	Итого:	25%	8,50
	ВСЕГО:	100%	25,00
2 день7-10 летУтверждаю: ДиректорМ.В. Мамзина			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ

ЗАВТРАК			
103*	Каша "Боярская"	160	3
ГОСТ	Хлебцы	2шт.	1
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
	Итого:	20%	6

ЗАВТРАК 2			
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	5%	0

ОБЕД			
197	Рассольник Петербургский	250	2
181*	Говядина,тушенная с капустой	240	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Зерновой батончик	0,50	1
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
	Итого:	35%	6

ПОЛДНИК			
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	15%	0

УЖИН			
25***	Салат "Степной" из разных	80	0,5
54-26м-20	Плов из булгура с курицей	240	4
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Снежок	250	1
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
	Итого:	25%	8,50
	ВСЕГО:	100%	20,50

3 день 7-10 лет		Утверждаю: Директор		М.В. Мамзина	
№ рец.	Наименование блюд		Выход	ХЕ	
ЗАВТРАК					
114*	Каша рисовая молочная жидкая		150	3	
ГОСТ	Яблоко		90	1	
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)		10	0	
11.10а	Чай без сахара		200	0	
ГОСТ	Хлеб ржаной		50	2	
	Итого:		20%	6	

ЗАВТРАК 2			
ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	5%	0

ОБЕД			
18*	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0
9	Борщ	200	2
56*	Макароны отварные	150	3
54-2м	Гуляш из говядины	100	0,5
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
	Итого:	35%	8,5

ПОЛДНИК			
ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	15%	0

УЖИН			
54-2з-202	Огурец в нарезке	100	0
54-4м-20	Котлеты из говядины	90	0
241*	Картофельное пюре	150	2
ГОСТ	Бифидокефир	250	1
54-1в-202	Ватружка творожная	65	1
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
	Итого:	25%	7,00
	ВСЕГО:	100%	21,50

4 день	7-10 лет	Утверждаю: Директор	М.В. Мамзина
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ

ЗАВТРАК			
115 *	Каша ячневая молочная вязкая	150	3
ГОСТ	Творожок с кусочками вишни	150	2
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлебцы	2шт.	1
	Итого:	20%	8

ЗАВТРАК 2			
ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	0

11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	5%	0

ОБЕД			
36	Салат " Мозайка"	80	0,5
42	Рассольник "Ленинградский"	250	2
54-5м202	Котлеты из курицы	90	0,50
54-9г	Рагу из овощей	200	1,50
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	35%	7,50

ПОЛДНИК			
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	15%	0

УЖИН			
80	Рыба,тушеная в томате с овощам	100	1
53***	Каша гречневая рассыпчатая	150	3
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
ГОСТ	Печенье	2шт.	2
	Итого:	25%	9,00
	ВСЕГО:	100%	24,50

5 день 7-10 лет		Утверждаю: Директор		М.В. Мамзина	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ		

ЗАВТРАК			
112*	Каша пшѐнная молочная жидкая	160	3
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	1
ГОСТ	Банан	90	1
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1
	Итого:	20%	6

ЗАВТРАК 2			
ГОСТ	Яйцо куриное варѐн. (порц.)	40	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	5%	0
54-2з-202	Огурец в нарезке	100	0,5

71	Суп картофельный с крупой и ры	250	2
56*	Макароны отварные	150	3
143	Птица,тушеная в соусе сметанном	90	0,5
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	35%	7,5

ПОЛДНИК			
	Творог со сметаной	70	0
	Итого:	15%	0

УЖИН			
79 м	Салат из кукурузы	60	1
7,00	Рагу овощное (с мясом)	240	0
283*	Компот из смеси сухофруктов на	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
ГОСТ	Йогурт	250	2,5
	Итого:	25%	5,50
	ВСЕГО:	100%	19,00

6 день 7-10 лет		Утверждаю: Директор		М.В. Мамзина	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ		

ЗАВТРАК			
102*	Каша " Дружба"	160	3
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0
54-26гн-2	Чай с молоком и сиропом стевии	200	0
ГОСТ	Печенье	1шт.	1
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
	Итого:	25%	6,00

ЗАВТРАК 2			
ГОСТ	Сыр (порц.)	70	0
	Итого:	5%	0

ОБЕД			
2***	Помидор в нарезке	100	0,5
51	Суп с крупой	200	2,00
180*	Азу	200	2
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
	Итого:	35%	8,50

ПОЛДНИК			
----------------	--	--	--

ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0
	Итого:	15%	0
ужин			
4*	Салат из свежих помидоров со сл	100	0,5
164*	Рыба жаренная	90	0,5
9*	Борщ	200	2
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
	Итого:	25%	6,00
	ВСЕГО:	100%	20,50

7 день 7-10 лет		Утверждаю: Директор		М.В. Мамзина	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ		
ЗАВТРАК					
52*	Суп молочный с крупой	200	2,00		
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0		
11.10а	Чай без сахара	200	0		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2		
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1		
ГОСТ	Печенье	1шт.	1		
	Итого:	20%	6,00		
ЗАВТРАК 2					
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0		
11.10а	Чай без сахара	200	0		
	Итого:	5%	0		
ОБЕД					
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (Харчо)	200	2		
284м.п.д	Тефтели из печени с рисом	90	0,5		
265*	Соус томатный	20	0,5		
50*	Макароны отварные	150	3		
11.10а	Чай без сахара	200	0		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2		
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1		
	Итого:	35%	9		
ПОЛДНИК					
	Творог со сметаной	70	0		
	Итого:	15%	0		
УЖИН					
1*	Винегрет овощной	80	1		
238*	Картофель запеченный	200	3		
ГОСТ	Сельдь т/о малосолёная	100	0		
11.10а	Чай без сахара	200	0		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1		

ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
	Итого:	25%	7,00
	ВСЕГО:	100%	22,00

8 день 7-10 лет		Утверждаю: Директор		М.В. Мамзина	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ		

ЗАВТРАК					
107*	Каша кукурузная молочная жидка	200	2		
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0		
11.10а	Чай без сахара	200	0		
ГОСТ	Печенье	2шт.	2		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1		
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1		
	Итого:	20%	6		

ЗАВТРАК 2					
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0		
11.10а	Чай без сахара	200	0		
	Итого:	5%	0		

ОБЕД					
43*	Свекольник	200	2		
79	Зразы рубленые	90	0		
336	Капуста тушеная	150	0,5		
11.10а	Чай без сахара	200	0		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2		
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1		
ГОСТ	Печенье	1шт.	1		
	Итого:	35%	6,5		

ПОЛДНИК					
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0		
11.10а	Чай без сахара	200	0		
	Итого:	15%	0		

УЖИН					
16	Салат из свежих огурцов	100	0,5		
181*	Жаркое по - домашнему	200	3		
11.10а	Чай без сахара	200	0		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2		
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2		
	Итого:	25%	7,50		
	ВСЕГО:	100%	20,00		

9 день 7-10 лет		Утверждаю: Директор		М.В. Мамзина	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ		

ЗАВТРАК					
132*	Омлет натуральный	200	0,6		

ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Печенье	2шт	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	20%	5,6

ЗАВТРАК 2

ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	5%	0

ОБЕД

7***	Салат "Весна"	80	1
12*	Суп гороховый с сухариками	200	2
231	Поджарка из рыбы	100	0,5
53***	Каша гречневая рассыпчатая	200	4
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	35%	9,5

ПОЛДНИК

ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	15%	0

УЖИН

54-3з	Помидор в нарезке	100	0
44*	Оладьи из печени	90	0,5
241*	Картофельное пюре	200	2,5
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	25%	6,00
	ВСЕГО:	100%	21,10

10 день 7-10 лет		Утверждаю: Директор		М.В. Мамзина	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ		
ЗАВТРАК					
109*	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	3		
11.10а	Чай без сахара	200	0		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2		
ГОСТ	Печенье	1шт	1		
	Итого:	20%	6		
ЗАВТРАК 2					

ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	5%	0

ОБЕД			
18***	Суп куриный с вермишелью	200	2
169*	Рыба запеченная с картофелем по - русски	240	2
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	35%	7

ПОЛДНИК			
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	15%	0

УЖИН			
43***	Печень по - строгановски (2-й вар	120	0
56*	Макароны отварные	200	4
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	25%	7,00
	ВСЕГО:	100%	20,00

11 день 7-10 лет Утверждаю: Директор М.В. Мамзина			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ

ЗАВТРАК			
105*	Каша манная молочная жидкая с	200	4
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	20%	6

ЗАВТРАК 2			
ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	5%	0,00

ОБЕД			
54	Солянка домашняя	200	2
626	Запеканка картофельная с мясом	200	2
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
	Итого:	35%	8

ПОЛДНИК			
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0

11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	15%	0
ужин			
54-2з-202	Огурец в нарезке	100	0,5
210*	Курица в соусе с томатом	100	0,5
224*	Рис отварной	150	3
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	25%	7,00
	ВСЕГО:	100%	21,00

12 день 7-10 лет		Утверждаю: Директор		М.В. Мамзина	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ		

ЗАВТРАК			
24***	Каша "Янтарная" с яблоком	150	4
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	20%	7

ЗАВТРАК 2			
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	5%	0

ОБЕД			
ДП-5ос	Салат из говяжьей печени	100	0
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (Харчо)	250	2,5
336	Капуста тушеная	200	0
54-4м	Котлеты из говядины	70	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Печенье	2шт.	2
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
	Итого:	35%	6,5

ПОЛДНИК			
ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	15%	0

ужин			
ГОСТ	Сельдь т/о малосолёная	60	0
120511	Говядина тушеная с картофелем	240	3
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2

ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
ГОСТ	Яблоко	90	1
	Итого:	25%	8,00
	ВСЕГО:	100%	21,50

13 день 7-10 лет		Утверждаю: Директор		М.В. Мамзина	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ		

ЗАВТРАК			
115*	Каша пшеничная молочная	200	4
ГОСТ	Печенье	1 шт.	1
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
	Итого:	25%	7

ЗАВТРАК 2			
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	5%	0

ОБЕД			
47*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4
54-2р-202	Котлета рыбная (горбуша)	90	0,5
26	Соус томатный	30	0,5
54-5г-202	Каша перловая рассыпчатая	100	2
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	35%	9

ПОЛДНИК			
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	15%	0,00

УЖИН			
55	Салат "Летний"	60	0
11***	Борщ сибирский с мясными фрикадельками	200	2
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2
ГОСТ	Печенье	1 шт.	1
	Итого:	25%	7,00
	ВСЕГО:	100%	23,00

14 день 7-10 лет		Утверждаю: Директор		М.В. Мамзина	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	ХЕ		

ЗАВТРАК					
---------	--	--	--	--	--

132*	Омлет натуральный	200	1
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Печенье	2шт.	2
	Итого:	20%	5
ЗАВТРАК 2			
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	5%	0
ОБЕД			
71	Суп с рыбными консервами	200	2
42*	Печень по - строгановски (1-й вар	90	0
53	Каша гречневая рассыпчатая	150	4
11.10а	Чай без сахара	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	35%	9
ПОЛДНИК			
ГОСТ	Сыр (порц.)	50	0
11.10а	Чай без сахара	200	0
	Итого:	15%	0
УЖИН			
5	Салат из капусты белокочанной с	60	0
49	Тефтели (2-й вариант)	100	0,5
240*	Картофель отварной в молоке	150	2
54-12гн-2	Чай с лимоном	200	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1
	Итого:	25%	5,5
	ВСЕГО:	100%	19,50