

Меню приготавливаемых блюд

29.08.2025 г.
Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)
Неделя: 1
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Можгинский" (Осенне-зимний)	100	1,6	13,49	4,16	144,9	1 051
	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (Осенне-зимний)	250\12,5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,02
	Котлета "Детская" (Осенне-зимний)	100	17,29	10,01	12,35	208,16	3 074,01
	Рис припущенный (Осенне-зимний)	180	4,46	5,2	46,7	251,44	4 030
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
	Чай с сахаром , с лимоном (Осенне-зимний)	200	0,29	0,06	15,31	63,25	8 073
	Итого за обед		39,6	37,86	147,78	1079,6	
Итого за день			39,6	37,86	147,78	1079,6	

(лист 2)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)
Неделя: 1
День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250\12,5\10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017
	Тефтели с рисом (Осенне-зимний)	100	14,38	15	13,28	246,15	3 153
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Осенне-зимний)	180	6,77	5,36	43,16	248,16	4 022,01
	Огурцы свежие (Осенне-зимний)	100	0,7	0,1	1,9	11	9 013
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
	Компот из смеси сухофруктов (Осенне-зимний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
	Итого за обед		35,29	31,33	160,57	1056,86	
Итого за день			35,29	31,33	160,57	1056,86	

(лист 3)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)
Неделя: 1
День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Винегрет овощной (Осенне-зимний)	100	1,01	10,13	7,75	126,47	1 007
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы (Осенне-зимний)	250\12,5	5,42	6,45	15,67	144,07	2 055
	Фрикадельки "Петушок" (Осенне-зимний)	100	15,8	17,01	9,18	251,58	7
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (Осенне-зимний)	180	9,89	16,86	45,37	372,92	4 018,01
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 005
	Компот из кураги (Осенне-зимний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016
	Итого за обед		41,64	51,46	166,5	1286,68	
Итого за день			41,64	51,46	166,5	1286,68	

(лист 4)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)
Неделя: 1
День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. (Осенне-зимний)	250\12, 5/10	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003
	Тефтели рыбные (Осенне-зимний)	100	18,42	36,18	20,38	483,26	3 152,01
	Картофельное пюре . (Осенне-зимний)	180	3,89	7,16	26,19	185,24	4 015,02
	Помидоры свежие (Осенне-зимний)	100	1,1	0,2	3,8	24	9 019
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
	Компот из изюма (Осенне-зимний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
	Итого за обед		36,96	54,39	159,03	1270,14	
Итого за день			36,96	54,39	159,03	1270,14	

(лист 5)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Тазалык" (Осенне-зимний)	100	2,21	10,18	12,97	153,4	1 068,01
	Уха со взбитым яйцом (Осенне-зимний)	250\12, 5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063
	Чахохбили (Осенне-зимний)	100/50	14,56	19,34	4,92	252,78	3 156
	Рис припущенный с овощами (Осенне-зимний)	200	6,31	20,57	58,85	435,47	4 028
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 006
	Компот из свежих яблок (Осенне-зимний)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	8 022
Итого за обед			37,01	55,46	167,52	1298,62	
Итого за день			37,01	55,46	167,52	1298,62	

(лист 6)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Золотая осень." (Осенне-зимний)	100	0,95	10,12	9,77	134,93	1 042
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. (Осенне-зимний)	250\12, 5/10	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003
	Котлета "Загадка". (Осенне-зимний)	100	11,09	2,73	5,67	91,07	3 075,02
	Рис припущенный (Осенне-зимний)	180	4,46	5,2	46,7	251,44	4 030
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 005
	Чай каркаде с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
	Итого за обед		29,13	28,7	139,49	922,73	
Итого за день			29,13	28,7	139,49	922,73	

(лист 7)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (Осенне-зимний)	250\12, 5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,02
	Биточки "Диетические" (Осенне-зимний)	100	17,12	8,93	2,26	158,58	3 007,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Осенне-зимний)	180	6,77	5,36	43,16	248,16	4 022,01
	Огурцы свежие (Осенне-зимний)	100	0,7	0,1	1,9	11	9 013
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001

Компот из изюма (Осенне-зимний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
Итого за обед		41,47	23,69	162,86	1021,79	
Итого за день		41,47	23,69	162,86	1021,79	

(лист 8)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Салат из моркови с яблоками и изюмом (Осенне-зимний)	100	1,07	5,17	22,17	141	1 082
	Уха со взбитым яйцом (Осенне-зимний)	250/12,5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063
	Тефтели с рисом (Осенне-зимний)	100	14,38	15	13,28	246,15	3 153
	Картофельное пюре (Осенне-зимний)	180	3,89	7,16	26,19	185,24	4 015,02
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
	Компот из смеси сухофруктов (Осенне-зимний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
Итого за обед			33,66	32,57	159,26	1057,85	
Итого за день			33,66	32,57	159,26	1057,85	

(лист 9)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Салат "Летний" (Осенне-зимний)	100	1,84	20,84	5,22	216,34	1 049
	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250/12,5/10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017
	Чахохбили (Осенне-зимний)	100/50	14,56	19,34	4,92	252,78	3 156
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (Осенне-зимний)	180	9,89	16,86	45,37	372,92	4 018,01
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
	Компот из кураги (Осенне-зимний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016
Итого за обед			41,1	67,99	161,86	1416,18	
Итого за день			41,1	67,99	161,86	1416,18	

(лист 10)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы (Осенне-зимний)	250/12,5	5,42	6,45	15,67	144,07	2 055
	Котлеты рубленые из птицы, (Осенне-зимний)	100	28,28	21,98	21,84	397,15	3 085,05
	Гороховое пюре (Осенне-зимний)	200	19,13	6,93	46,16	323,61	4 001
	Помидоры свежие (Осенне-зимний)	100	1,1	0,2	3,8	24	9 019
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
	Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
Итого за обед			62,21	36,74	166,79	1251,43	
Итого за день			62,21	36,74	166,79	1251,43	
Итого за период			398,07	420,19	1591,66	11661,88	
Среднее значение за период			39,8	42	159,2	1166,2	
Среднее значение за период по СанПин			31,5	32,2	134,05	952	
Отклонение в нат.ед.			8,3	9,8	25,15	214,2	
Отклонение в %			126,35	130,43	118,76	122,50	

Меню приготавливаемых блюд

29.08.2025 г.

Рацион: 7комплекс (1-4 кл)			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (Осенне-зимний)	250\12,5	3,02	3,11	21,87	127,95	2 032,02
	Биточки рубленые . (Осенне-зимний)	90	15,56	7,2	14,16	182,75	3 018,01
	Рис припущенный с овощами (Осенне-зимний)	150	4,73	15,43	44,14	326,6	4 028
	Помидоры свежие (Осенне-зимний)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	9 019
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Чай с сахаром , с лимоном (Осенне-зимний)	200\10	0,3	0,06	16,08	66,41	8 073
	Итого за обед		28,07	26,37	123,38	831,11	
Итого за день			28,07	26,37	123,38	831,11	

(лист 2)

Рацион: 7комплекс (1-4 кл)			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Тазалык" (Осенне-зимний)	60	1,33	6,11	7,78	92,04	1 068,01
	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250\12,5 /10	5,15	9,84	11,52	156,05	2 026
	Тефтели с рисом (Осенне-зимний)	90	12,95	13,5	11,96	221,54	3 153
	Каша гречневая рассыпчатая, (Осенне-зимний)	150	7,92	5,87	35,78	227,36	4 017,01
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
	Итого за обед		31,83	36,05	121,51	946,59	
Итого за день			31,83	36,05	121,51	946,59	

(лист 3)

Рацион: 7комплекс (1-4 кл)			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Степной" (Осенне-зимний)	60	0,88	9,1	4,83	104,84	1 065
	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (Осенне-зимний)	250\12,5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,02
	Шницель рыбный натуральный . (Осенне-зимний)	90	17,79	14,63	8,82	238,7	3 028,04
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Осенне-зимний)	150	5,64	4,47	35,96	206,8	4 022,01
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из свежих яблок (Осенне-зимний)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	8 022
	Итого за обед		36,63	37,01	121,89	963,75	
Итого за день			36,63	37,01	121,89	963,75	

(лист 4)

Рацион: 7комплекс (1-4 кл)			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							

Уха со взбитым яйцом (Осенне-зимний)	250\12,5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063
Котлета рубленая , (Осенне-зимний)	90	15,55	7,2	14,16	182,76	3 083,01
Рис припущенный (Осенне-зимний)	150	3,72	4,33	38,92	209,53	4 030
Кукуруза консервированная (Осенне-зимний)	60					9 008
Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
Компот из изюма (Осенне-зимний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
Итого за обед		30,16	16,49	137,42	813,9	
Итого за день		30,16	16,49	137,42	813,9	

(лист 5)

Рацион: 7комплекс (1-4 кл)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Салат "Витаминный" (Осенне-зимний)	60	0,92	9,06	5,83	108,79	1 034
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. (Осенне-зимний)	250\12,5 /10	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003
	Фрикадельки "Петушок" (Осенне-зимний)	90	14,22	15,31	8,26	226,42	7
	Картофельное пюре. (Осенне-зимний)	150	3,24	5,96	21,83	154,37	4 015
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из смеси сухофруктов (Осенне-зимний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
Итого за обед			27,76	40,56	108,16	905,07	
Итого за день			27,76	40,56	108,16	905,07	

(лист 6)

Рацион: 7комплекс (1-4 кл)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Салат "Тазалык" (Осенне-зимний)	60	1,34	6,11	7,82	92,28	1 067
	Суп картофельный с макаронными изделиями (Осенне-зимний)	250\12,5	3,02	3,11	21,87	127,95	2 032,02
	Шницель рубленый . (Осенне-зимний)	90	15,56	7,2	14,15	182,76	3 162,02
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (Осенне-зимний)	150	8,24	14,05	37,81	310,77	4 018,01
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из смеси сухофруктов (Осенне-зимний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
Итого за обед			32,51	30,95	141,21	969,81	
Итого за день			32,51	30,95	141,21	969,81	

(лист 7)

Рацион: 7комплекс (1-4 кл)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Винегрет овощной (Осенне-зимний)	60	0,61	6,08	4,65	75,88	1 007
	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250\12,5 /10	5,19	9,8	9,74	149,33	2 066
	Котлета "Детская" (Осенне-зимний)	90	15,56	9,01	11,12	187,34	3 074,01
	Гороховое пюре (Осенне-зимний)	150	14,35	5,2	34,62	242,71	4 001
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006

Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
Итого за обед		40,19	30,82	114,6	904,86	
Итого за день		40,19	30,82	114,6	904,86	

(лист 8)

Рацион: 7комплекс (1-4 кл)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (Осенне-зимний)	250\12,5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,02
	Плов из птицы. (Осенне-зимний)	50/200	19,46	31,99	58,24	588,65	3 120
	Кукуруза консервированная (Осенне-зимний)	60					9 008
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из кураги (Осенне-зимний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016
	Итого за обед		33,54	40,75	141,48	1053,14	
Итого за день			33,54	40,75	141,48	1053,14	

(лист 9)

Рацион: 7комплекс (1-4 кл)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат из свеклы с сыром. (Осенне-зимний)	60	3,07	11,96	4,53	138,62	1 095
	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250\12,5 /10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017
	Котлета "Здоровье" . (Осенне-зимний)	90	16,49	8,93	5,33	168,56	3 077,03
	Картофельное пюре. (Осенне-зимний)	150	3,24	5,96	21,83	154,37	4 015
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из свежих плодов (Осенне-зимний)	200	0,26	0,12	33,52	137,7	8 021
	Итого за обед		32,15	37,36	107,88	894,75	
Итого за день			32,15	37,36	107,88	894,75	

(лист 10)

Рацион: 7комплекс (1-4 кл)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Новинка" (Осенне-зимний)	60	1,77	12,95	3,87	139,37	1 055
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. (Осенне-зимний)	250\12,5 /10	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003
	Котлеты рубленые из птицы (Осенне-зимний)	90	20,36	15,82	15,72	285,95	3 085,04
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Осенне-зимний)	150	5,64	4,47	35,96	206,8	4 022,01
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из изюма (Осенне-зимний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
	Итого за обед		37,52	43,64	139,36	1096,76	
Итого за день			37,52	43,64	139,36	1096,76	
Итого за период			330,36	340	1256,89	9379,74	
Среднее значение за период			33	34	125,7	938	
Среднее значение за период по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	
Отклонение в нат.ед.			6,05	6,35	8,45	115,5	
Отклонение в %			122,45	122,97	107,21	114,04	

Составил _____ Никитина ТВ

Утвердил _____ А.Х.Чугалаев

Меню приготавливаемых блюд

29.08.2025 г.
Рацион: 8комплекс (1-4 кл.полный день) Неделя: 1
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр голланд. порциями (Осенне-зимний)	20	4,74	6,08		75	1 122,01
	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным (Осенне-зимний)	200/10	8,36	10,25	44,98	306,38	5 009
	Батон (Осенне-зимний)	40	3,16	1,12	21,2	103,6	1 122,02
	Печенье сахарное (Осенне-зимний)	40	3,4	7,4	28,88	170,4	10 032
	Кофейный напиток с молоком. (Осенне-зимний)	200	2,44	1,42	28,36	136,24	8 033
Итого за Завтрак			22,1	26,27	123,42	791,62	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы (Осенне-зимний)	250/12,5	5,42	6,45	15,67	144,07	2 055
	Биточки рубленые . (Осенне-зимний)	90	15,56	7,2	14,16	182,75	3 018,01
	Рис припущенный с овощами (Осенне-зимний)	150	4,73	15,43	44,14	326,6	4 028
	Помидоры свежие (Осенне-зимний)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	9 019
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Чай с сахаром , с лимоном (Осенне-зимний)	200	0,29	0,06	15,31	63,25	8 073
Итого за обед			30,46	29,71	116,41	844,07	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с сыром (Осенне-зимний)	200	9,94	14,52	42,94	343,24	4 025
	Сок фруктовый (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 061
	Груши (Осенне-зимний)	100/1шт	0,4	0,3	9,5	42	
Итого за Полдник			11,34	14,82	77,84	495,24	
Итого за день			63,9	70,8	317,67	2130,93	

(лист 2)

Рацион: 8комплекс (1-4 кл.полный день) Неделя: 1
День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное .. (Осенне-зимний)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	1 017
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (Осенне-зимний)	200/10	8,39	12,46	38,28	299,46	5 003
	Батон (Осенне-зимний)	40	3,16	1,12	21,2	103,6	1 122,02
	Пряники глазированные (Осенне-зимний)	60	3	3	43,8	216	23
	Какао с молоком (Осенне-зимний)	200	3,87	3,1	25,17	145,36	8 001
	Итого за Завтрак			18,58	34,18	128,71	896,62
обед	Салат "Тазалык" (Осенне-зимний)	60	1,33	6,11	7,78	92,04	1 068,01
	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной. (Осенне-зимний)	250\12,5/10	5,15	9,84	11,52	156,05	2 026,05
	Тефтели с рисом (Осенне-зимний)	90	12,95	13,5	11,96	221,54	3 153
	Каша гречневая рассыпчатая.. (Осенне-зимний)	150	7,92	5,87	35,78	227,36	4 017,03
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006

Уха со взбитым яйцом (Осенне-зимний)	250\12,5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063
Котлета рубленая , (Осенне-зимний)	90	15,55	7,2	14,16	182,76	3 083,01
Рис припущенный (Осенне-зимний)	150	3,72	4,33	38,92	209,53	4 030
Кукуруза консервированная . (Осенне-зимний)	60	0,09		0,45	34,8	9 009
Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
Компот из изюма (Осенне-зимний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
Итого за обед		30,25	16,49	137,87	848,7	
Полдник						
Пирожки печеные с мясом и капустой свеж. (Осенне-зимний)	75	8,52	5,79	30,92	209,9	6 088
Сок фруктовый (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 061
Нектарин (Осенне-зимний)	100\1шт	1,1	0,3	8,9	44	
Итого за Полдник		10,62	6,09	65,22	363,9	
Итого за день		58,36	54,53	333,28	2090,61	

(лист 5)

Рацион: 8комплекс (1-4 кл.полный день) Неделя: 1

День: пятница

рацион: 3000 ккал (14 кг.полный день) неделя: 1 день: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр голланд порциями (Осенне-зимний)	20	4,74	6,08		75	1 123
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным. (Осенне-зимний)	200\10	7,33	10,73	43,84	301,95	5 006
	Батон (Осенне-зимний)	40	3,16	1,12	21,2	103,6	1 122,02
	Печенье сахарное (Осенне-зимний)	40	3,4	7,4	28,88	170,4	10 032
	Кофейный напиток с молоком. (Осенне-зимний)	200	2,44	1,42	28,36	136,24	8 033
Итого за Завтрак			21,07	26,75	122,28	787,19	
обед							
	Салат "Витаминный" (Осенне-зимний)	60	0,92	9,06	5,83	108,79	1 034
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. (Осенне-зимний)	250\12,5\10	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003
	Фрикадельки "Петушок" (Осенне-зимний)	90	14,22	15,31	8,26	226,42	7
	Картофельное пюре . (Осенне-зимний)	150	3,24	5,97	21,82	154,37	4 015,02
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из смеси сухофруктов (Осенне-зимний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
Итого за обед			27,76	40,57	108,15	905,07	
Полдник							
	Ватрушка с картофелем (Осенне-зимний)	100	7,21	8,39	47,12	292,71	6 023
	Сок фруктовый (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 061
	Груши (Осенне-зимний)	100\1шт	0,4	0,3	9,5	42	
Итого за Полдник			8,61	8,69	82,02	444,71	
Итого за день			57,44	76,01	312,45	2136,97	

(лист 6)

Рацион: 8комплекс (1-4 кл.полный день) Неделя: 2

День: понедельник

Радион. комплекс (14 кл.полный день) неделя: 2							
день: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное .. (Осенне-зимний)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	1 017
	Каша манная на молоке с маслом сливочным (Осенне-зимний)	200/10	7,51	10,15	42,19	291,03	5 005
	Батон (Осенне-зимний)	40	3.16	1.12	21.2	103.6	1 122.02

	Печенье сахарное (Осенне-зимний)	40	3,4	7,4	28,88	170,4	10 032
	Чай каркаде с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
Итого за Завтрак			14,23	33,17	107,5	757,08	
обед							
	Салат "Тазалык" (Осенне-зимний)	60	1,34	6,11	7,82	92,28	1 067
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы (Осенне-зимний)	250/12,5	5,42	6,45	15,67	144,07	2 055
	Шницель рубленый . (Осенне-зимний)	90	15,56	7,2	14,15	182,76	3 162,02
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (Осенне-зимний)	150	8,24	14,05	37,81	310,77	4 018,01
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из смеси сухофруктов (Осенне-зимний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
Итого за обед			34,91	34,29	135,01	985,93	
Полдник							
	Омлет натуральный (Осенне-зимний)	100	10,5	14,23	1,9	177,86	3 110
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	7 003
	Сок фруктовый (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 061
	Нектарин (Осенне-зимний)	100/1шт	1,1	0,3	8,9	44	
Итого за Полдник			15,64	14,89	56,08	422,26	
Итого за день			64,78	82,35	298,59	2165,27	

(лист 7)

Рацион: 8комплекс (1-4 кл.полный день) Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное . (Осенне-зимний)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	1 019
	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным (Осенне-зимний)	200/10	7,3	10,23	39,76	280,85	5 014
	Батон (Осенне-зимний)	40	3,16	1,12	21,2	103,6	1 122,02
	Пряники глазированные (Осенне-зимний)	60	3	3	43,8	216	23
	Какао с молоком (Осенне-зимний)	200	3,87	3,1	25,17	145,36	8 001
Итого за Завтрак			17,49	31,95	130,19	878,01	
обед							
	Винегрет овощной (Осенне-зимний)	60	0,61	6,08	4,65	75,88	1 007
	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250\12,5/10	5,19	9,8	9,74	149,33	2 066
	Котлета "Детская" (Осенне-зимний)	90	15,56	9,01	11,12	187,34	3 074,01
	Гороховое пюре (Осенне-зимний)	150	14,35	5,2	34,62	242,71	4 001
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
Итого за обед			40,19	30,82	114,6	904,86	
Полдник							
	Ватрушка с картофелем (Осенне-зимний)	100	7,21	8,39	47,12	292,71	6 023
	Сок фруктовый (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 061
	Яблоки (Осенне-зимний)	150/1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	351
Итого за Полдник			8,81	8,99	87,22	473,21	
Итого за день			66,49	71,76	332,01	2256,08	

(лист 8)

Рацион: 8комплекс (1-4 кл.полный день) Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№
------------	--------------------	-----	------------------	-------------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
Завтрак	Сыр голланд порциями (Осенне-зимний)	20	4,74	6,08		75	1 123
	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным (Осенне-зимний)	200/10	8,61	11,3	43,98	312,88	5 010
	Батон (Осенне-зимний)	40	3,16	1,12	21,2	103,6	1 122,02
	Печенье сахарное (Осенне-зимний)	40	3,4	7,4	28,88	170,4	10 032
	Кофейный напиток с молоком (Осенне-зимний)	200	3,52	2,6	23,45	131,99	8 035
	Итого за Завтрак		23,43	28,5	117,51	793,87	
обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (Осенне-зимний)	250\12,5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,02
	Плов из птицы. (Осенне-зимний)	50/200	19,46	31,99	58,24	588,65	3 120
	Кукуруза консервированная (Осенне-зимний)	60					9 008
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из кураги (Осенне-зимний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016
	Итого за обед		33,54	40,75	141,48	1053,14	
Полдник	Запеканка творожная с повидлом (Осенне-зимний)	100/20	22,98	4,16	35,47	272,46	10 027
	Батон (Осенне-зимний)	40	3,16	1,12	21,2	103,6	1 122,02
	Сок фруктовый (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 061
	Мандарины (Осенне-зимний)	90\1шт.	0,73	0,28	12,01		
Итого за Полдник			27,87	5,56	94,08	486,06	
Итого за день			84,84	74,81	353,07	2333,07	

(лист 9)

Рацион: 8комплекс (1-4 кл.полный день) Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр голланд порциями (Осенне-зимний)	20	4,74	6,08		75	1 123
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (Осенне-зимний)	200/10	8,39	12,46	38,28	299,46	5 003
	Батон (Осенне-зимний)	40	3,16	1,12	21,2	103,6	1 122,02
	Печенье сахарное (Осенне-зимний)	30	2,55	5,55	21,66	127,8	10 032
	Кофейный напиток с молоком. (Осенне-зимний)	200	2,44	1,42	28,36	136,24	8 033
	Итого за Завтрак		21,28	26,63	109,5	742,1	
обед	Салат из свеклы с сыром. (Осенне-зимний)	60	3,07	11,96	4,53	138,62	1 095
	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250\12,5/10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017
	Котлета "Здоровье" (Осенне-зимний)	90	16,62	8,98	5,33	169,57	3 077,01
	Картофельное пюре . (Осенне-зимний)	150	3,24	5,97	21,82	154,37	4 015,02
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из свежих плодов (Осенне-зимний)	200	0,26	0,12	33,52	137,7	8 021
	Итого за обед		32,28	37,42	107,87	895,76	
Полдник	Пирожки печеные с луком зелен.и яйцом (Осенне-зимний)	75	5,56	7,02	30,58	207,77	6 086
	Сок фруктовый (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 061
	Груши (Осенне-зимний)	100\1шт.	0,4	0,3	9,5	42	
Итого за Полдник			6,96	7,32	65,48	359,77	

Итого за день		60,52	71,37	282,85	1997,63		
Рацион: 8комплекс (1-4 кл.полный день) Неделя: 2							
День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное . (Осенне-зимний)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	1 018
	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным (Осенне-зимний)	200/10	8,36	10,25	44,98	306,38	5 009
	Батон (Осенне-зимний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Печенье сахарное (Осенне-зимний)	40	3,4	7,4	28,88	170,4	10 032
	Какао с молоком (Осенне-зимний)	200	3,87	3,1	25,17	145,36	8 001
Итого за Завтрак			19,74	36,65	125,79	883,84	
обед							
	Салат "Новинка" (Осенне-зимний)	60	1,77	12,95	3,87	139,37	1 055
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250/12, 5/10	5,09	9,86	12,82	161,21	2 003,06
	Котлеты рубленные из птицы (Осенне-зимний)	90	20,36	15,82	15,72	285,95	3 085,04
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Осенне-зимний)	150	5,64	4,47	35,96	206,8	4 022,01
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из изюма (Осенне-зимний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
	Итого за обед			37,58	43,75	139,5	1098,53
Полдник							
	Шаньга с сыром (Осенне-зимний)	100	12,76	14,32	32,06	309,16	6 133
	Сок фруктовый (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 061
	Киви (Осенне-зимний)	80/1шт	0,64	0,32	6,48	37,6	350
Итого за Полдник			14,4	14,64	63,94	456,76	
Итого за день			71,72	95,04	329,23	2439,13	
Итого за период			665,08	764,48	3179,35	22020,37	
Среднее значение за период			66,5	76,4	317,9	2202	
Среднее значение за период по СанПин			57,75	59,25	251,25	1762,5	
Отклонение в нат.ед.			8,75	17,15	66,65	439,5	
Отклонение в %			115,15	128,95	126,53	124,94	

Составил _____ Никитина ТВ

Утвердил _____ А.Х.Чугалаев

Меню приготавливаемых блюд

29.08.2025 г.
Рацион: 12 комплекс Дсад
Неделя: 1
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное .. (Осенне-зимний)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 017
	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным, (Осенне-зимний)	150/7,5	6,48	8,5	33,09	235,4	5 010,01
	Батон (Осенне-зимний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Какао с молоком, (Осенне- зимний)	200	4,3	3,44	27,97	161,51	8 001,01
Итого за Завтрак			14,81	20,59	87,69	592,51	
Завтрак второ							
	Печенье сахарное, (Осенне- зимний)	40	3,4	7,4	28,88	170,4	10 032,01
	Йогурт фруктовый (Осенне- зимний)	200	30	30	110	800	50
Итого за Завтрак второй			33,4	37,4	138,88	970,4	
обед							
	Салат из свеж.помидоров и огурцов (Осенне-зимний)	50	0,39	2,57	1,22	29,95	1 088
	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы. (Осенне-зимний)	250\12. 5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,06
	Биточки рубленые из птицы (Осенне-зимний)	80	12,73	12,05	8,36	191,51	3 018,03
	Рис припущенный с овощами. (Осенне-зимний)	150	3,63	3,96	34,63	182,33	4 028,02
	Хлеб пшеничный, (Осенне- зимний)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	7 006,02
	Хлеб дарницкий (Осенне- зимний)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	7 003,02
	Компот из свежих плодов (Осенне-зимний)	200	0,26	0,12	33,52	137,7	8 021
Итого за обед			31,45	27,62	137,05	908,14	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные . (Осенне-зимний)	150	5,64	4,47	35,95	206,74	4 022,03
	Сырная палочка (Осенне- зимний)	50	5,49	8,47	22,01	186,78	1 049,02
	Напиток клюквенный. (Осенне-зимний)	200	0,13	0,05	24,88	102,76	8 044,02
	Яблоки. (Осенне-зимний)	100	0,4	0,4	9,8	47	351,01
Итого за Полдник			11,66	13,39	92,64	543,28	
Итого за день			91,32	99	456,26	3014,33	

(лист 2)

Рацион: 12 комплекс Дсад
Неделя: 1
День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр голланд. порциями . (Осенне-зимний)	20	4,75	6,08		75	1 124
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным,, (Осенне-зимний)	150/7,5	5,51	8,05	32,95	226,8	5 006,03
	Батон, (Осенне-зимний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,03
	Чай с сахаром , с лимоном (Осенне-зимний)	200	0,29	0,06	15,31	63,25	8 073
Итого за Завтрак			14,5	15,59	74,76	494,55	
Завтрак второ							
	Пряники глазированные (Осенне-зимний)	60	3	3	43,8	216	23
	Напиток клюквенный. (Осенне-зимний)	200	0,13	0,05	24,88	102,76	8 044,02
Итого за Завтрак второй			3,13	3,05	68,68	318,76	
обед							
	Салат "Можгинский" (Осенне-зимний)	50	0,8	6,75	2,08	72,45	1 051

Суп из овощей с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250\12.5/10	5,15	9,84	11,52	156,05	2 026
Тефтели с рисом (Осенне-зимний)	80	11,51	12	10,63	196,92	3 153
Макаронные изделия отварные . (Осенне-зимний)	150	5,64	4,47	35,95	206,74	4 022,03
Хлеб пшеничный, (Осенне-зимний)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	7 006,02
Хлеб дарницкий (Осенне-зимний)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	7 003,02
Компот из кураги, (Осенне-зимний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016,03
Итого за обед		31,1	33,89	138,77	978,6	
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом (Осенне-зимний)	160/5	10,96	7,62	23,2	205,87	3 050
Соус томатный (Осенне-зимний)	50	0,58	1,85	3,82	34,59	246,03
Хлеб пшеничный, (Осенне-зимний)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	7 006,02
Сок фруктовый. (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 061,01
Апельсины. (Осенне-зимний)	100/1шт	0,86	0,19	12,69	60,8	0,03
Итого за Полдник		16,44	10,02	84,99	501,66	
Итого за день		65,17	62,55	367,2	2293,57	

(лист 3)

Рацион: 12 комплекс Д\сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное .. (Осенне-зимний)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	1 017
	Каша манная на молоке с маслом сливочным, (Осенне-зимний)	150/7,5	5,63	7,62	31,64	218,27	5 005,01
	Батон, (Осенне-зимний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,03
	Какао с молоком, (Осенне-зимний)	200	4,3	3,44	27,97	161,51	8 001,01
Итого за Завтрак			14,04	26,96	86,37	641,48	
Завтрак второй							
	Вафли (Осенне-зимний)	40	22,4	26,4	618,4	2832	10 009
	Молоко кипяченое (Осенне-зимний)	200	5,8	5	9,6	108	8 037
Итого за Завтрак второй			28,2	31,4	628	2940	
обед							
	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной. (Осенне-зимний)	250\12.5\10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017,06
	Биточки рубленные из птицы (Осенне-зимний)	80	12,73	12,05	8,36	191,51	3 018,03
	Капуста тушеная (Осенне-зимний)	50	1,26	1,89	4,85	42,18	4 005,03
	Картофельное пюре. (Осенне-зимний)	100	2,16	3,97	14,55	102,91	4 015
	Зеленый горошек (Осенне-зимний)	30	0,93	0,06	1,95	12	9 006,01
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	7 001
	Хлеб дарницкий (Осенне-зимний)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	7 003,02
	Компот из изюма. (Осенне-зимний)	200	0,46	0,1	24,14	100,09	8 015,02
Итого за обед			28,91	28,73	111,43	811,99	
Полдник							
	Винегрет овощной (Осенне-зимний)	60	0,61	6,08	4,65	75,88	1 007
	Омлет с сыром (Осенне-зимний)	100/20	15,24	20,31	1,9	252,86	3 110,03
	Печенье сахарное, (Осенне-зимний)	30	2,55	5,55	21,66	127,8	10 032,01
	Чай с сахаром , с лимоном. (Осенне-зимний)	180	0,08	0,01	8,52	34,94	8 073,01
	Груши (Осенне-зимний)	100\1шт	0,4	0,3	9,5	42	
Итого за Полдник			18,88	32,25	46,23	533,48	

Итого за день	90,03	119,34	872,03	4926,95	
---------------	-------	--------	--------	---------	--

(лист 4)

Рацион: 12 комплекс Д\сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Сыр голланд порциями (Осенне-зимний)	20	4,74	6,08		75	1 123
		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным,, (Осенне- зимний)	150/7,5	6,3	9,35	28,71	224,6	5 003,03
		Батон, (Осенне-зимний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,03
		Чай каркаде с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
Итого за Завтрак				14,99	16,83	70,18	488,95	

Завтрак второй							
	Пряники глазированные (Осенне-зимний)	30	1,5	1,5	21,9	108	23
	Кефир с сахаром (Осенне-зимний)	200	5,37	6,14	17,95	153,54	
Итого за Завтрак второй			6,87	7,64	39,85	261,54	

обед							
	Салат "Степной" (Осенне-зимний)	50	0,73	7,59	4,03	87,37	1 065
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. (Осенне-зимний)	250\12.5\10	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003
	Биточки рыбные "Сказка" (Осенне-зимний)	80	14,33	10,64	3,67	167,98	3 020
	Картофель отварной заправленный (Осенне-зимний)	150	3,94	4,59	31,85	184,85	4 014
	Хлеб пшеничный, (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006,02
	Хлеб дарницкий (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003,02
	Напиток клюквенный. (Осенне-зимний)	180	0,12	0,05	22,39	92,48	8 044,02
Итого за обед			31,75	33,52	124,32	918,12	

Полдник							
	Каша гречневая рассыпчатая.. (Осенне-зимний)	150	7,92	5,87	35,78	227,36	4 017,03
	Пирожки печеные с мясом и капустой свеж. (Осенне-зимний)	50	5,68	3,86	20,61	139,93	6 088
	Сок фруктовый. (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 061,01
	Киви (Осенне-зимний)	70	0,56	0,28	5,67	32,9	350
Итого за Полдник			15,16	10,01	87,46	510,19	

Итого за день			68,77	68	321,81	2178,8	
----------------------	--	--	-------	----	--------	--------	--

(лист 5)

Рацион: 12 комплекс Д\сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное .. (Осенне-зимний)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	1 017
	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным,, (Осенне-зимний)	150/7,5	6,04	10,15	43,7	291,03	5 012,02
	Батон, (Осенне-зимний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,03
	Кофейный напиток с молоком , (Осенне-зимний)	200	1,96	1,44	13,07	73,48	8 034
Итого за Завтрак			12,11	27,49	83,53	626,21	
Завтрак второ							
	Вафли (Осенне-зимний)	25/1шт.	14	16,5	386,5	1770	10 009
	Напиток из плодов шиповника. (Осенне- зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042,02
Итого за Завтрак второй			14,68	16,78	416,12	1906,6	
обед							
	Салат "Удмуртский" (Осенне-зимний)	60	2,18	7,49	4,28	93,83	1 070

Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной. (Осенне-зимний)	250\12.5/10	5,19	9,8	9,74	149,33	2 066,05
Шницель из мяса птицы (Осенне-зимний)	80	13,31	12,42	11,59	211,23	44
Каша гречневая рассыпчатая.. (Осенне-зимний)	150	7,92	5,87	35,78	227,36	4 017,03
Хлеб пшеничный, (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006,02
Хлеб дарницкий (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003,02
Компот из смеси сухофруктов. (Осенне-зимний)	180	0,5	0,03	31,24	128,75	8 026,02
Итого за обед		36,7	36,51	142,33	1036,5	
Полдник						
Салат из моркови с яблоками (Осенне-зимний)	60	0,56	9,08	5,06	104,99	1 136
Запеканка творожная с повидлом (Осенне-зимний)	100/20	22,98	4,16	35,47	272,46	10 027
Компот из свежих плодов (Осенне-зимний)	200	0,26	0,12	33,52	137,7	8 021
Нектарин (Осенне-зимний)	80	0,88	0,24	7,12	35,2	
Итого за Полдник		24,68	13,6	81,17	550,35	
Итого за день		88,17	94,38	723,15	4119,66	

(лист 6)

Рацион: 12 комплекс Д\сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр голланд. порциями. (Осенне-зимний)	20	4,74	6,08		75	1 122
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным,, (Осенне-зимний)	150/7,5	5,51	8,05	32,95	226,8	5 006,03
	Батон, (Осенне-зимний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,03
	Какао с молоком (Осенне-зимний)	200	3,87	3,1	25,17	145,36	8 001
Итого за Завтрак			18,07	18,63	84,62	576,66	
Завтрак второй							
	Пряники глазированные (Осенне-зимний)	40	2	2	29,2	144	23
	Молоко кипяченое (Осенне-зимний)	200	5,8	5	9,6	108	8 037
Итого за Завтрак второй			7,8	7	38,8	252	
обед							
	Салат "Тазалык" (Осенне-зимний)	60	1,33	6,11	7,78	92,04	1 068,01
	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной. (Осенне-зимний)	250\12.5/10	5,19	9,8	9,74	149,33	2 066,05
	Котлета "Детская" . (Осенне-зимний)	80	13,83	8	9,88	166,53	3 074,03
	Рис припущенный (Осенне-зимний)	150	3,72	4,33	38,92	209,53	4 030
	Хлеб пшеничный, (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006,02
	Хлеб дарницкий (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003,02
	Чай с сахаром , с лимоном. (Осенне-зимний)	180	0,08	0,01	8,52	34,94	8 073,01
Итого за обед			31,75	29,15	124,54	878,37	
Полдник							
	Биточки рубленые . (Осенне-зимний)	50	8,65	4	7,87	101,53	3 018,01
	Рагу овощное (Осенне-зимний)	150	2,29	5,4	14,7	117,33	4 027,03
	Шаньга с сыром (Осенне-зимний)	50	6,38	7,16	16,03	154,58	6 133
	Чай каркаде с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
	Яблоки (Осенне-зимний)	100	0,4	0,4	9,8	47	351
Итого за Полдник			17,72	16,96	63,37	480,29	
Итого за день			75,34	71,74	311,33	2187,32	

(лист 7)

Рацион: 12 комплекс Д\сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (Осенне-зимний)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	1 019
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным,, (Осенне- зимний)	150/7,5	6,3	9,35	28,71	224,6	5 003,03
	Батон, (Осенне-зимний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,03
	Кофейный напиток с молоком. (Осенне-зимний)	200	2,44	1,42	28,36	136,24	8 033
Итого за Завтрак			12,85	26,67	83,83	622,54	
Завтрак второ							
	Печенье сахарное, (Осенне- зимний)	40	3,4	7,4	28,88	170,4	10 032,01
	Чай каркадэ с сахаром (Осенне-зимний)	180			13,47	53,87	8 067
Итого за Завтрак второй			3,4	7,4	42,35	224,27	
обед							
	Салат "Летний", (Осенне- зимний)	60	0,73	3,13	3,93	47,27	1 049,04
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы, (Осенне- зимний)	250\12. 5	5,86	5,53	20,79	156,83	2 032,04
	Рыба,запеченная в омлете (Осенне-зимний)	80	16,45	8,94	2,66	156,57	3 143,01
	Картофель отварной заправленный (Осенне- зимний)	150	3,94	4,59	31,85	184,85	4 014
	Хлеб пшеничный, (Осенне- зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006,02
	Хлеб дарницкий (Осенне- зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003,02
	Компот из кураги, (Осенне- зимний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016,03
	Итого за обед			36,5	23,2	147,76	937,16
Полдник							
	Плов из птицы, (Осенне- зимний)	150	19,56	19,67	26,16	355,69	3 120,08
	Хлеб пшеничный, (Осенне- зимний)	20	1,52	0,18	9,94	45,2	7 006,02
	Напиток из плодов шиповника. (Осенне- зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042,02
	Апельсины. (Осенне- зимний)	100	0,86	0,19	12,69	60,8	0,03
Итого за Полдник			22,62	20,32	78,41	598,29	
Итого за день			75,37	77,59	352,35	2382,26	

(лист 8)

Рацион: 12 комплекс Д\сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр голланд. порциями., (Осенне-зимний)	20	4,74	6,08		75	1 122,04
	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным,, (Осенне-зимний)	150/7,5	6,04	10,15	43,7	291,03	5 012,02
	Батон, (Осенне-зимний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,03
	Чай с сахаром , с лимоном (Осенне-зимний)	200	0,29	0,06	15,31	63,25	8 073
Итого за Завтрак			15,02	17,69	85,51	558,78	
Завтрак второ							
	Вафли (Осенне-зимний)	50/2шт.	28	33	773	3540	10 009
	Йогурт фруктовый (Осенне-зимний)	200	30	30	110	800	50
Итого за Завтрак второй			58	63	883	4340	
обед							
	Салат из сырых овощей (Осенне-зимний)	60	0,57	12,05	1,98	119,25	1 101
	Уха со взбитым яйцом, (Осенне-зимний)	250/12, 5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063,02

Фрикадельки "Петушок" (Осенне-зимний)	80	12,64	13,61	7,34	201,26	7
Каша гречневая рассыпчатая.. (Осенне-зимний)	150	7,92	5,87	35,78	227,36	4 017,03
Хлеб пшеничный, (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006,02
Хлеб дарницкий (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003,02
Компот из свежих плодов (Осенне-зимний)	200	0,26	0,12	33,52	137,7	8 021
Итого за обед		35,16	36,86	141,53	1027,98	
Полдник						
Винегрет овощной с яйцом (Осенне-зимний)	50/1/2	1,83	6,4	3,77	80,08	1 007,01
Макаронные изделия отварные с сыром (Осенне-зимний)	150	7,46	10,89	32,21	257,43	4 025
Хлеб пшеничный, (Осенне-зимний)	20	1,52	0,18	9,94	45,2	7 006,02
Чай с сахаром. (Осенне-зимний)	200	0,05	0,01	9,32	37,24	8 072,02
Киви (Осенне-зимний)	100	0,8	0,4	8,1	47	350
Итого за Полдник		11,66	17,88	63,34	466,95	
Итого за день		119,84	135,43	1173,38	6393,71	

(лист 9)

Рацион: 12 комплекс Дсад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное . (Осенне-зимний)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	1 018
	Каша манная на молоке с маслом сливочным,, (Осенне-зимний)	150/7,5	5,65	7,64	31,74	218,97	5 005,02
	Батон, (Осенне-зимний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,03
	Какао с молоком (Осенне-зимний)	200	3,87	3,1	25,17	145,36	8 001
Итого за Завтрак			13,63	26,64	83,67	626,03	
Завтрак второй							
	Пряники глазированные (Осенне-зимний)	60	3	3	43,8	216	23
	Сок яблочный натуральный . (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 062
Итого за Завтрак второй			4	3	69,2	326	
обед							
	Салат "Космос". (Осенне-зимний)	60	3,53	8,83	3,52	107,88	1 047,02
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.. (Осенне-зимний)	250\12.5\10	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003,07
	Котлеты рубленые из птицы, (Осенне-зимний)	80	22,62	17,58	17,47	317,72	3 085,05
	Макаронные изделия отварные . (Осенне-зимний)	150	5,64	4,47	35,95	206,74	4 022,03
	Хлеб пшеничный, (Осенне-зимний)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	7 006,02
	Хлеб дарницкий (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003,02
	Напиток клюквенный. (Осенне-зимний)	200	0,13	0,05	24,88	102,76	8 044,02
Итого за обед			43,79	41,49	139,23	1097,94	
Полдник							
	Омлет с сыром (Осенне-зимний)	100/20	15,24	20,31	1,9	252,86	3 110,03
	Пирожки печеные с яйцом и рисом (Осенне-зимний)	50	3,77	4,09	22,87	143,24	6 092
	Компот из изюма. (Осенне-зимний)	200	0,46	0,1	24,14	100,09	8 015,02
	Груши (Осенне-зимний)	100\1шт.	0,4	0,3	9,5	42	
Итого за Полдник			19,87	24,8	58,41	538,19	
Итого за день			81,29	95,93	350,51	2588,16	

(лист 10)

Рацион: 12 комплекс Дсад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----	------------------	--	--	-------------------------	-------------

прием пищи	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Яйцо вареное , (Осенне-зимний)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	9 018,02
	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным, (Осенне-зимний)	150/7,5	8,36	10,25	44,98	306,38	5 009,01
	Батон, (Осенне-зимний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,03
	Чай каркаде с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
Итого за Завтрак			17,39	16,25	86,73	558,53	
Завтрак второй							
	Печенье сахарное, (Осенне-зимний)	40	3,4	7,4	28,88	170,4	10 032,01
	Кефир с сахаром (Осенне-зимний)	200	5,37	6,14	17,95	153,54	
Итого за Завтрак второй			8,77	13,54	46,83	323,94	
обед							
	Салат "Золотая осень." (Осенне-зимний)	60	0,57	6,07	5,86	80,96	1 042
	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной. (Осенне-зимний)	250/12,5/10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017,06
	Жаркое по-домашнему, (Осенне-зимний)	200	20,31	12,65	35,15	336,79	3 044,02
	Хлеб пшеничный, (Осенне-зимний)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	7 006,02
	Хлеб дарницкий (Осенне-зимний)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	7 003,02
	Компот из смеси сухофруктов. (Осенне-зимний)	180	0,5	0,03	31,24	128,75	8 026,02
Итого за обед			32,75	29,41	129,83	909,8	
Полдник							
	Запеканка творожная с повидлом (Осенне-зимний)	100/20	22,98	4,16	35,47	272,46	10 027
	Ватрушка с картофелем (Осенне-зимний)	50	3,61	4,2	23,56	146,36	6 023
	Чай каркаде с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
	Нектарин (Осенне-зимний)	80/1 шт.	0,88	0,24	7,12	35,2	
Итого за Полдник			27,47	8,6	81,12	513,87	
Итого за день			86,38	67,8	344,51	2306,14	
Итого за период			841,68	891,76	5272,53	32390,9	
Среднее значение за период			84,2	89,2	527,3	3239,1	
Среднее значение по СанПину			40,5	45	195,75	1350	
Отклонение в нат.ед.			43,7	44,2	331,55	1889,1	
Отклонение в %			207,90	198,22	269,37	239,93	

Калькулятор _____ Никитина ТВ

Директор _____ А.Х.Чугалаев