

**Меню приготавливаемых блюд****29.08.2025 г.****Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>обед</b>							
	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 припущеный (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
<b>Итого за обед</b>			39,6	37,86	147,78	1079,6	
<b>Итого за день</b>			39,6	37,86	147,78	1079,6	

(лист 2)

**Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)****Неделя: 1****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>обед</b>							
	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
<b>Итого за обед</b>			35,29	31,33	160,57	1056,86	
<b>Итого за день</b>			35,29	31,33	160,57	1056,86	

(лист 3)

**Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)****Неделя: 1****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>обед</b>							
	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
<b>Итого за обед</b>			41,64	51,46	166,5	1286,68	
<b>Итого за день</b>			41,64	51,46	166,5	1286,68	

(лист 4)

**Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)****Неделя: 1****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>обед</b>							

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
	<b>Итого за обед</b>		36,96	54,39	159,03	1270,14	
<b>Итого за день</b>			36,96	54,39	159,03	1270,14	

(лист 5)

Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Тазалық" (Осеннен-зимний)	100	2,21	10,18	12,97	153,4	1 068,01
	Уха со взбитым яйцом (Осеннен-зимний)	250\12,5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063
	Чахохбили (Осеннен-зимний)	100/50	14,56	19,34	4,92	252,78	3 156
	Рис припущеный с овощами (Осеннен-зимний)	200	6,31	20,57	58,85	435,47	4 028
	Хлеб пшеничный (Осеннен-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 006
	Компот из свежих яблок (Осеннен-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: Зкомплекс (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 припущеный (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 каркадэ с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
<b>Итого за обед</b>			29,13	28,7	139,49	922,73	
<b>Итого за день</b>			29,13	28,7	139,49	922,73	

(лист 7)

Рацион: Зкомплекс (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
<b>Итого за обед</b>		41,47	23,69	162,86	1021,79	
<b>Итого за день</b>		41,47	23,69	162,86	1021,79	

(лист 8)

Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		33,66	32,57	159,26	1057,85	
<b>Итого за день</b>			33,66	32,57	159,26	1057,85	

(лист 9)

Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		41,1	67,99	161,86	1416,18	
<b>Итого за день</b>			41,1	67,99	161,86	1416,18	

(лист 10)

Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>обед</b>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы (Осенне-зимний)	250\12, 5	5,42	6,45	15,67	144,07	2 055
	Котлеты рубленные 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
	<b>Итого за обед</b>		62,21	36,74	166,79	1251,43	
<b>Итого за день</b>			62,21	36,74	166,79	1251,43	
<b>Итого за период</b>			398,07	420,19	1591,66	11661,88	
<b>Среднее значение за период</b>			39,8	42	159,2	1166,2	
<b>Среднее значение за период по СанПин</b>			31,5	32,2	134,05	952	
<b>Отклонение в нат.ед.</b>			8,3	9,8	25,15	214,2	
<b>Отклонение в %</b>			126,35	130,43	118,76	122,50	

Составил \_\_\_\_\_ Никитина ТВ

Утвердил \_\_\_\_\_ А.Х.Чугалаев



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 припущеный (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
<b>Итого за обед</b>		30,16	16,49	137,42	813,9	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>обед</b>							
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	
<b>Итого за обед</b>		27,76	40,56	108,16	905,07		
<b>Итого за день</b>		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		
<b>обед</b>							
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	
<b>Итого за обед</b>		32,51	30,95	141,21	969,81		
<b>Итого за день</b>		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		
<b>обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>		40,19	30,82	114,6	904,86	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		33,54	40,75	141,48	1053,14	
<b>Итого за день</b>			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		
<b>обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>			32,15	37,36	107,88	894,75	
<b>Итого за день</b>			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		
<b>обед</b>	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 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
<b>Итого за обед</b>			37,52	43,64	139,36	1096,76	
<b>Итого за день</b>			37,52	43,64	139,36	1096,76	
<b>Итого за период</b>			330,36	340	1256,89	9379,74	
<b>Среднее значение за период</b>			33	34	125,7	938	
<b>Среднее значение за период по СанПин</b>			26,95	27,65	117,25	822,5	
<b>Отклонение в нат.ед.</b>			6,05	6,35	8,45	115,5	
<b>Отклонение в %</b>			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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		22,1	26,27	123,42	791,62		
<b>обед</b>							
	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 припущеный 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
<b>Итого за обед</b>		30,46	29,71	116,41	844,07		
<b>Полдник</b>							
	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	
<b>Итого за Полдник</b>		11,34	14,82	77,84	495,24		
<b>Итого за день</b>		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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		18,58	34,18	128,71	896,62		
<b>обед</b>							
	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

Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
<b>Итого за обед</b>		31,83	36,05	121,51	946,59	
<b>Полдник</b>						
Сырная палочка (Осенне-зимний)	70	7,68	11,86	30,82	261,49	1 049,02
Сок фруктовый (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 061
Мандарины. (Осенне-зимний)	100\1шт	0,77	0,29	17,66	19,95	10 058
<b>Итого за Полдник</b>		9,45	12,15	73,88	391,44	
<b>Итого за день</b>		59,86	82,38	324,1	2234,65	

(лист 3)

Рацион: 8комплекс (1-4 кл.полный день) Неделя: 1			День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
Сыр голланд порциями (Осенне-зимний)	20	4,74	6,08			75	1 123
Каша рисовая на молоке с маслом сливочным (Осенне-зимний)	200\10	6,04	10,15	43,7		291,03	5 012
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
<b>Итого за Завтрак</b>		20,86	27,35	117,23		772,02	
<b>обед</b>							
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	7 003
Компот из свежих яблок (Осенне-зимний)	200	0,16	0,16	27,87		114,56	8 022
<b>Итого за обед</b>		36,63	37,01	121,89		963,75	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный с сыром (Осенне-зимний)	100\20	15,24	20,31	1,9		252,86	3 110,02
Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	40	3,04	0,36	19,88		90,4	7 001
Сок фруктовый (Осенне-зимний)	200	1		25,4		110	8 061
Яблоки (Осенне-зимний)	100\1шт	0,4	0,4	9,8		47	351
<b>Итого за Полдник</b>		19,68	21,07	56,98		500,26	
<b>Итого за день</b>		77,17	85,43	296,1		2236,03	

(лист 4)

Рацион: 8комплекс (1-4 кл.полный день) Неделя: 1			День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
Масло сливочное .. (Осенне-зимний)	20	0,16	14,5	0,26		132,2	1 017
Каша яичневая 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
<b>Итого за Завтрак</b>		17,49	31,95	130,19		878,01	
<b>обед</b>							

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 припущеный (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

<b>Итого за обед</b>		30,25	16,49	137,87	848,7	
----------------------	--	-------	-------	--------	-------	--

<b>Полдник</b>						
	Пирожки печенные с мясом и капустой свеж. (Осенне-зимний)	75	8,52	5,79	30,92	209,9
	Сок фруктовый (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110
	Нектарин (Осенне-зимний)	100/1шт	1,1	0,3	8,9	44

<b>Итого за Полдник</b>		10,62	6,09	65,22	363,9	
-------------------------	--	-------	------	-------	-------	--

<b>Итого за день</b>		58,36	54,53	333,28	2090,61	
----------------------	--	-------	-------	--------	---------	--

(лист 5)

<b>Рацион: 8комплекс (1-4 кл.полный день) Неделя: 1</b>						
---	--	--	--	--	--	--

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		21,07	26,75	122,28		787,19	
<b>обед</b>							
	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
	<b>Итого за обед</b>	27,76	40,57	108,15		905,07	
<b>Полдник</b>							
	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	
<b>Итого за Полдник</b>		8,61	8,69	82,02		444,71	
<b>Итого за день</b>		57,44	76,01	312,45		2136,97	

(лист 6)

<b>Рацион: 8комплекс (1-4 кл.полный день) Неделя: 2</b>						
---	--	--	--	--	--	--

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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 каркадэ с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
<b>Итого за Завтрак</b>		14,23	33,17	107,5	757,08	
<b>обед</b>						
Салат "Тазалық" (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
<b>Итого за обед</b>		34,91	34,29	135,01	985,93	
<b>Полдник</b>						
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	
<b>Итого за Полдник</b>		15,64	14,89	56,08	422,26	
<b>Итого за день</b>		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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		17,49	31,95	130,19	878,01	
<b>обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		40,19	30,82	114,6	904,86	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>			8,81	8,99	87,22	473,21	
<b>Итого за день</b>			66,49	71,76	332,01	2256,08	

(лист 8)

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

День: среда

Причина	Наклонение блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая	№
---------	------------------	-----	------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Техническая ценность	рецептуры
Завтрак	Сыр голланд порциями (Осенне-зимний)	20	4,74	6,08		75	1 123
	Каша пшеничная 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
Полдник	Итого за обед		32,28	37,42	107,87	895,76	
	Пирожки печенные 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	

<b>Итого за день</b>	60,52	71,37	282,85	1997,63	
----------------------	-------	-------	--------	---------	--

(лист 10)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			19,74	36,65	125,79	883,84	
<b>обед</b>							
	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
<b>Итого за обед</b>			37,58	43,75	139,5	1098,53	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>			14,4	14,64	63,94	456,76	
<b>Итого за день</b>			71,72	95,04	329,23	2439,13	
<b>Итого за период</b>			665,08	764,48	3179,35	22020,37	
<b>Среднее значение за период</b>			66,5	76,4	317,9	2202	
<b>Среднее значение за период по СанПин</b>			57,75	59,25	251,25	1762,5	
<b>Отклонение в нат.ед.</b>			8,75	17,15	66,65	439,5	
<b>Отклонение в %</b>			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 Д\сад****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное .. (Осенне-зимний)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 017
	Каша пшеничная 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
<b>Итого за Завтрак</b>			14,81	20,59	87,69	592,51	
<b>Завтрак второ</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак второй</b>			33,4	37,4	138,88	970,4	
<b>обед</b>							
	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 припущеный 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
<b>Итого за обед</b>			31,45	27,62	137,05	908,14	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>			11,66	13,39	92,64	543,28	
<b>Итого за день</b>			91,32	99	456,26	3014,33	

(лист 2)

**Рацион: 12 комплекс Д\сад****Неделя: 1****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			14,5	15,59	74,76	494,55	
<b>Завтрак второ</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак второй</b>			3,13	3,05	68,68	318,76	
<b>обед</b>							
	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
<b>Итого за обед</b>		31,1	33,89	138,77	978,6	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		16,44	10,02	84,99	501,66	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		14,04	26,96	86,37	641,48		
<b>Завтрак второй</b>							
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	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		28,2	31,4	628	2940		
<b>обед</b>							
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 рубленые 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	
<b>Итого за обед</b>		28,91	28,73	111,43	811,99		
<b>Полдник</b>							
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		
<b>Итого за Полдник</b>		18,88	32,25	46,23	533,48		

<b>Итого за день</b>	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		
<b>Завтрак</b>	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 каркадэ с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
<b>Итого за Завтрак</b>			14,99	16,83	70,18	488,95	
<b>Завтрак второ</b>	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	
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		6,87	7,64	39,85	261,54	
<b>обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		31,75	33,52	124,32	918,12	
<b>Полдник</b>	Каша гречневая рассыпчатая.. (Осенне-зимний)	150	7,92	5,87	35,78	227,36	4 017,03
	Пирожки печенные 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
	<b>Итого за Полдник</b>		15,16	10,01	87,46	510,19	
<b>Итого за день</b>		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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за Завтрак</b>		12,11	27,49	83,53	626,21		
<b>Завтрак второ</b>	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
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		14,68	16,78	416,12	1906,6	
<b>обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		36,7	36,51	142,33	1036,5	
<b>Полдник</b>						
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	
<b>Итого за Полдник</b>		24,68	13,6	81,17	550,35	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		18,07	18,63	84,62	576,66		
<b>Завтрак второй</b>							
Пряники глазированные (Осенне-зимний)	40	2	2	29,2	144	23	
Молоко кипяченое (Осенне-зимний)	200	5,8	5	9,6	108	8 037	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		7,8	7	38,8	252		
<b>обед</b>							
Салат "Тазалық" (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 припущеный (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	
<b>Итого за обед</b>		31,75	29,15	124,54	878,37		
<b>Полдник</b>							
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 каркадэ с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067	
Яблоки (Осенне-зимний)	100	0,4	0,4	9,8	47	351	
<b>Итого за Полдник</b>		17,72	16,96	63,37	480,29		
<b>Итого за день</b>		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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			12,85	26,67	83,83	622,54	
<b>Завтрак второй</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак второй</b>			3,4	7,4	42,35	224,27	
<b>обед</b>							
	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
<b>Итого за обед</b>			36,5	23,2	147,76	937,16	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>			22,62	20,32	78,41	598,29	
<b>Итого за день</b>			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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			15,02	17,69	85,51	558,78	
<b>Завтрак второй</b>							
	Вафли (Осенне-зимний)	50/2шт.	28	33	773	3540	10 009
	Йогурт фруктовый (Осенне-зимний)	200	30	30	110	800	50
<b>Итого за Завтрак второй</b>			58	63	883	4340	
<b>обед</b>							
	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
<b>Итого за обед</b>		35,16	36,86	141,53	1027,98	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		11,66	17,88	63,34	466,95	
<b>Итого за день</b>		119,84	135,43	1173,38	6393,71	

(лист 9)

Рацион: 12 комплекс Д\сад		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		13,63	26,64	83,67	626,03		
<b>Завтрак второй</b>							
Пряники глазированные (Осенне-зимний)	60	3	3	43,8	216	23	
Сок яблочный натуральный . (Осенне-зимний)	200	1		25,4	110	8 062	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		4	3	69,2	326		
<b>обед</b>							
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 рубленные 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	
<b>Итого за обед</b>		43,79	41,49	139,23	1097,94		
<b>Полдник</b>							
Омлет с сыром (Осенне-зимний)	100\20	15,24	20,31	1,9	252,86	3 110,03	
Пирожки печенные 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		
<b>Итого за Полдник</b>		19,87	24,8	58,41	538,19		
<b>Итого за день</b>		81,29	95,93	350,51	2588,16		

(лист 10)

Рацион: 12 комплекс Д\сад		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№

Прием пищи	Написание слова	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Итоговая ценность	рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	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 каркадэ с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
<b>Итого за Завтрак</b>			17,39	16,25	86,73	558,53	
<b>Завтрак второй</b>							
	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	
<b>Итого за Завтрак второй</b>			8,77	13,54	46,83	323,94	
<b>обед</b>							
	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
<b>Итого за обед</b>			32,75	29,41	129,83	909,8	
<b>Полдник</b>							
	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 каркадэ с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
	Нектарин (Осенне-зимний)	80/1шт.	0,88	0,24	7,12	35,2	
<b>Итого за Полдник</b>			27,47	8,6	81,12	513,87	
<b>Итого за день</b>			86,38	67,8	344,51	2306,14	
<b>Итого за период</b>			841,68	891,76	5272,53	32390,9	
<b>Среднее значение за период</b>			84,2	89,2	527,3	3239,1	
<b>Среднее значение по СанПину</b>			40,5	45	195,75	1350	
<b>Отклонение в нат.ед.</b>			43,7	44,2	331,55	1889,1	
<b>Отклонение в %</b>			207,90	198,22	269,37	239,93	

Калькулятор \_\_\_\_\_ Никитина ТВ

Директор\_\_\_\_\_ А.Х.Чугалаев