

Примерный 15-дневный рацион (меню) горячего питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) для детей МБДОУ д/с № 37 «Солнышко» в соответствии с усреднёнными физиологическими нормами потребления продуктов на весенний период 2023-2024 учебного года
возрастной категории от 1 года до 3 лет

| Наименование | № рец/сборник | выход с 1-3 | белки | жиры | углеводы | Ккалл | С |
|---|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 1 день (понедельник) | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная овсяная "Геркулеса" жидкая | 93/пер-01/конт | 150 | 4,6 | 6,02 | 19,06 | 148,78 | 0,34 |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 170 | 0,06 | 0,02 | 9,39 | 37,6 | 0 |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 7 | 1,65 | 2,16 | 0 | 26,6 | 0,14 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сор | пром изделие | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,66 | 47 | 0 |
| итого | | 352 | 7,9 | 12,43 | 39,18 | 293,08 | 0,61 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый яблочный | 418/москв-16 | 150 | 0,75 | 0 | 15,22 | 64,32 | 3,0 |
| Обед | | | | | | | |
| Икра морковная | 55/москв-16 | 30 | 0,66 | 1,38 | 3,26 | 28,11 | 1,54 |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 30 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 |
| Щи по-уральски (говядина) | 78/москв-16 | 150 | 3,24 | 3,39 | 5,02 | 63,68 | 7,10 |
| Шницель рубленый (говядина) | 299/моск-16 | 60 | 7,80 | 6,21 | 10,12 | 127,54 | 0,00 |
| Соус красный основной | 358/пермь-11 | 25 | 0,35 | 0,63 | 2,4 | 16,64 | 0,17 |
| Макаронные изделия отварные | 218/335моск-16 | 110 | 4,05 | 3,31 | 19,39 | 123,53 | 0 |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 394/москв-16 | 150 | 0,09 | 0 | 12,64 | 50,94 | 0,3 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 575 | 20,0 | 15,3 | 77,4 | 527,9 | 9,1 |
| Полдник | | | | | | | |
| К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара", м.д.ж 2,5%) | пром изделие/406 | 150 | 4,2 | 3,75 | 6 | 75 | 1,35 |
| Кондитерские изделия: Пряник | пром изделие | 30 | 1,53 | 1,26 | 23,19 | 110,4 | 0 |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,8 | 9,5 |
| итого | | 275 | 6,11 | 5,39 | 38,5 | 227,2 | 10,85 |
| ужин | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 40/пермь-11 | 30 | 0,39 | 2,72 | 1,7 | 32,9 | 0,6 |
| Зразы рыбные с яйцом (минтай) | 281/москв-16 | 60 | 8,13 | 3,22 | 4,65 | 80,1 | 1,4 |
| Соус томатный | 228/пермь-01 | 25 | 0,14 | 0,92 | 1,31 | 14,04 | 0,1 |
| Картофель отварной в молоке | 337/моск-16 | 110 | 2,58 | 2,73 | 14,48 | 98,24 | 11,85 |
| Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 413/москв-16 | 150 | 2,29 | 2,17 | 10,91 | 72,33 | 1,19 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 |
| итого | | 415 | 8 | 12 | 42 | 293 | 15 |
| среднедневная сбалансированность | | | 43,2 | 45,2 | 212,2 | 1405,9 | 38,7 |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
| 2день (вторник) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 91/П-01/контр | 150 | 4,31 | 5,1 | 19,61 | 141,63 | 0,3 | |
| Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ | 414/москв-16 | 170 | 2,22 | 2,06 | 14,34 | 84,69 | 1,1 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта | пром изделие | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 | |
| итого | | 350 | 8,48 | 10,99 | 46,32 | 318,17 | 1,53 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок фруктовый абрикосовый | 418/москв-16 | 150 | 0,75 | 0 | 19,14 | 79,39 | 6,0 | |
| обед | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 25/уфа-10 | 30 | 0,49 | 2,13 | 1,69 | 27,88 | 0,61 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 30 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Суп картофельный с клецками (мясо птицы) | 37/пермь-01 | 150 | 3,49 | 3,69 | 10,04 | 87,3 | 0,45 | |
| Суфле из кур/масло сливочное после | 183/пермь-01 | 60 | 11,33 | 6,72 | 2,54 | 115,96 | 0,02 | |
| Масло сливочное после термообработки | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Каша вязкая (гречневая) | 331/москв-16 | 110 | 3,38 | 3,69 | 15,11 | 107,18 | 0 | |
| Кисель из сухофруктов | 9/10/екат-11 | 150 | 0,04 | 0,0005 | 14,2 | 56,99 | 7,74 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 550 | 22,2 | 20,2 | 65,8 | 534,2 | 9,0 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | |
| Сдоба обыкновенная | 280/пермь-01 | 50 | 3,1 | 2,39 | 27,22 | 142,9 | 0 | |
| итого | | 200 | 3,14 | 2,4 | 6,99 | 170,9 | 0,02 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Запекнка из творога с яблоками/соус мол | 16/5/екат-11 | 130 | 14,26 | 7,5 | 16,98 | 192,49 | 1,1 | |
| Напиток из шиповника | 15/10екат-11 | 150 | 0,15 | 0,07 | 9,77 | 40,35 | 56,7 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Фрукты и ягоды свежие (банан) | 386/москв-16 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 5 | |
| итого | | 400 | 3,17 | 8,23 | 57,59 | 374,84 | 62,8 | |
| среднедневная сбалансированность | | | 37,7 | 41,8 | 195,8 | 1477,5 | 79,3 | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--|
| 3 день (среда) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (рис) | 101/моск-16 | 150 | 3,61 | 3,81 | 6,43 | 99,3 | 0,68 | |
| Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО | 416/москв-16 | 170 | 2,92 | 2,7 | 13,89 | 91,52 | 1,34 | |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 7 | 1,65 | 2,16 | 0 | 26,6 | 0,14 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сор | пром изделие | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,66 | 47 | 0 | |
| итого | | 352 | 9,77 | 12,9 | 31,05 | 297,52 | 2,29 | |
| Сок фруктовый (грушевый) | 418/москв-16 | 150 | 0,6 | 0,45 | 16,5 | 68,25 | 2,1 | |
| обед | | | | | | | | |
| Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) | 80/москв-16 | 150 | 3,33 | 2,23 | 7,94 | 65,14 | 4,06 | |
| Рыба(минтай), запеченная с морковью | 267/москв-16 | 60 | 5,94 | 3,49 | 2,1 | 63,58 | 0,6 | |
| Пюре картофельное | 339/моск-16 | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 13,32 | |
| Компот из свежих яблок с лимоном | 242/п-01/контр | 150 | 0,086 | 0,07 | 9,96 | 40,86 | 3,57 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Итого | | 510 | 8,706 | 9,63 | 54,67 | 364,23 | 21,55 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 412/москв-16 | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | |
| Кондитерские изделия: Печенье | пром изделие | 40 | 1,42 | 5,01 | 14,12 | 83,38 | 0 | |
| итого | | 220 | 1,54 | 5,03 | 24,32 | 124,38 | 2,83 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Сырники с морковью /соус яблочный №230 | 132/пермь-01 | 150 | 15,84 | 6,82 | 23,97 | 220,44 | 1,42 | |
| Компот из сушеных фруктов (изюм) | 394/москв-16 | 170 | 0,41 | 0 | 23 | 93,66 | 0,34 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,8 | 9,5 | |
| итого | | 455 | 19,67 | 7,52 | 75,96 | 449,9 | 11,26 | |
| среднедневная сбалансированность | | | 40,3 | 35,5 | 202,5 | 1304,3 | 40,0 | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|
| 4 день (четверг) | | | | | | | | |
| Омлет натуральный/икра кабачковая(130/20) | 110/пермь-01 | 150 | 10,3 | 18,43 | 4,51 | 225,08 | 1,41 | |
| Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 413/москв-16 | 170 | 2,17 | 2,05 | 12,94 | 78,87 | 1,13 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сор | пром изделие | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 | |
| итого | | 350 | 14,42 | 24,31 | 29,82 | 395,8 | 2,67 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок фруктовый яблочный | 418/москв-16 | 150 | 0,75 | 0 | 15,22 | 64,32 | 3,0 | |
| обед | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 46/москв-16 | 30 | 0,41 | 1,85 | 2,53 | 28,44 | 3,06 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 40 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Суп из овощей (мясо птицы) | 35/пермь-01 | 150 | 3,46 | 2,6 | 7,1 | 65,59 | 3,2 | |
| Котлеты припущенные(птица) | 178/пермь-01 | 60 | 9,35 | 5,41 | 6,23 | 111,04 | 0 | |
| Соус молочный | 221/пермь-01 | 25 | 0,84 | 1,72 | 2,3 | 28,08 | 0,3 | |
| Каша вязкая (рисовая) | 331/москв-16 | 110 | 1,88 | 3,06 | 19,48 | 112,97 | 0 | |
| Напиток яблочный | 701/москв-04 | 150 | 0,064 | 0,071 | 8,46 | 34,73 | 0,75 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 575 | 10,454 | 15,111 | 70,7 | 385,38 | 7,31 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| К/м продукция "Бифидок" (АО "АФ" Ангара") | пром изделие/406 | 150 | 3,92 | 3,38 | 5,27 | 71,55 | 0 | |
| Пирожки печенье из сдобного теста с капустным | 294/пермь-01 | 50 | 2,73 | 3,15 | 17,6 | 109,65 | 0 | |
| итого | | 200 | 6,65 | 6,53 | 22,87 | 181,2 | 0 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным | 12/4-екат-11 | 150 | 4,54 | 4,52 | 27,95 | 170,64 | 1,76 | |
| Фрукты и ягоды свежие (банан) | 386/москв-16 | 95 | 1,43 | 0,48 | 19,95 | 90,25 | 4,75 | |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| итого | | 415 | 7,53 | 5,17 | 64,73 | 335,89 | 6,53 | |
| | | | | | | | | |
| | | | 39,8 | 51,1 | 203,3 | 1362,6 | 19,5 | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 5 день (пятница) | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (пшениная) | 101/москв-16 | 150 | 4,34 | 4,1 | 7,59 | 110,1 | 0,62 |
| Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ | 414/москв-16 | 170 | 2,22 | 2,06 | 14,34 | 84,69 | 1,1 |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 7 | 1,65 | 2,16 | 0 | 26,6 | 0,14 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сор | пром изделие | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 |
| итого | | 357 | 10,16 | 12,15 | 34,3 | 313,24 | 1,99 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы и моркови | 36/Пермь-11 | 30 | 0,40 | 2,72 | 1,76 | 32,89 | 1,10 |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 30 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 |
| Борщ с капустой, картофелем (говядина) | 27/пермь-01 | 150 | 3,29 | 3,93 | 6,34 | 73,90 | 4,99 |
| Оладьи из печени по-кунцевски | 94/уфа-10 | 60 | 9,92 | 4,76 | 11,84 | 129,86 | 7,95 |
| Соус молочный к блюдам | 221/пермь-01 | 20 | 0,35 | 0,98 | 1,17 | 14,97 | 0,22 |
| Макаронные изделия отварные | 218/335моск-16 | 110 | 4,05 | 3,31 | 19,43 | 123,53 | 0 |
| Компот из яблок и изюма | 2/10/екат-11 | 150 | 0,13 | 0 | 11,62 | 47,65 | 5,03 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 |
| итого | | 560 | 21 | 16 | 52 | 517 | 19 |
| Полдник | | | | | | | |
| Чай с повидлом | 411/москв-16 | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | 0,08 |
| Сдоба обыкновенная | 280/пермь-01 | 50 | 3,1 | 2,39 | 27,22 | 142,9 | 0 |
| итого | | 200 | 3,19 | 2,4 | 35,03 | 174,9 | 0,08 |
| ужин | | | | | | | |
| Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 28/1екат-11 | 40 | 0,60 | 2,72 | 4,28 | 44,49 | 0,72 |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 40 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 |
| Голубцы ленивые | 315/москв-16 | 135 | 0,41 | 8,24 | 16,04 | 175,95 | 1,53 |
| Компот из сухофруктов и шиповника | 7/10/екат-11 | 180 | 0,29 | 0,04 | 12,67 | 52,24 | 70,08 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 405 | 5,1 | 11,4 | 57,59 | 390,18 | 72,33 |
| | | | 40,0 | 42,4 | 189,1 | 1439,1 | 103,7 |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | | Спиридонова А.А. | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--|
| 6 день (понедельник) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 90п-01/контр | 150 | 3,83 | 5 | 17,36 | 129,7 | 0,34 | |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 170 | 0,06 | 0,02 | 9,39 | 37,6 | 0 | |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 7 | 1,65 | 2,16 | 0 | 26,6 | 0,14 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сор | пром изделие | 25 | 1,93 | 0,76 | 13,33 | 58,75 | 0 | |
| итого | | 357 | 7,52 | 11,57 | 40,15 | 285,75 | 0,61 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие (банан) | 386/москв-16 | 100 | 1,42 | 0,47 | 19,95 | 90,25 | 4,75 | |
| обед | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 34/москв-16 | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 30 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Суп с макаронными изделиями (говядина) | 147/шк-04 | 150 | 3,64 | 3,70 | 8,74 | 82,89 | 1,20 | |
| Рулет с луком и яйцом | 312/москв-16 | 60 | 7,46 | 5,92 | 5,39 | 104 | 1,98 | |
| Соус молочный | 221/пермь-01 | 25 | 0,84 | 1,72 | 2,3 | 28,08 | 0,3 | |
| Каша вязкая (гречневая) | 331/моск-16 | 110 | 3,37 | 3,77 | 15,11 | 107,18 | 0 | |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 394/москв-16 | 150 | 0,09 | 0 | 12,64 | 50,94 | 0,3 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 1,476 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 575 | 19,63 | 17,34 | 58,006 | 518,76 | 6,63 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| К/м продукция "Йогурт"(АО "АФ "Ангара") | пром изделие/406 | 170 | 4,76 | 4,25 | 6,8 | 85 | 1,36 | |
| Кондитерские изделия: Пряник | пром изделие | 40 | 1,62 | 2,18 | 23,19 | 81,38 | 0 | |
| итого | | 210 | 6,38 | 6,43 | 29,99 | 166,38 | 1,36 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Рыба, тушеная с овощами (минтай) | 261/москв-16 | 60 | 5,26 | 3,13 | 1,77 | 56,3 | 0,18 | |
| Картофель отварной в молоке | 337/москв-16 | 120 | 2,57 | 2,74 | 14,48 | 92,84 | 11,84 | |
| Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 413/москв-16 | 180 | 2,17 | 2,05 | 12,94 | 78,87 | 1,13 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| итого | | 400 | 7,78 | 8,24 | 48,87 | 322,01 | 13,15 | |
| | | | 42,7 | 44,1 | 197,0 | 1383,2 | 26,5 | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | | Спиридонова А.А. | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--|
| 7 день (вторник) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая | 93/пер-01/конт | 150 | 4,6 | 6,02 | 19,06 | 148,78 | 0,34 | |
| Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ | 414/москв-16 | 170 | 2,22 | 2,06 | 14,34 | 84,69 | 1,1 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта | пром изделие | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 | |
| итого | | 350 | 8,77 | 11,91 | 45,77 | 325,32 | 1,57 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок фруктовый (грушевый) | 418/москв-16 | 150 | 0,6 | 0,45 | 16,5 | 68,25 | 21 | |
| обед | | | | | | | | |
| Суп- лапша домашняя (птица) | 47/пермь-01 | 150 | 3,84 | 2,86 | 11,48 | 87,01 | 0,07 | |
| Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом | 324/москв-16 | 60 | 9,28 | 6,07 | 6,23 | 117 | 0,07 | |
| Рагу из овощей | 362/москв-16 | 110 | 1,97 | 4,45 | 11,61 | 94,49 | 9,42 | |
| Компот из свежих яблок с лимоном | 242/п-01/контр | 150 | 0,086 | 0,07 | 9,96 | 40,86 | 3,57 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| итого | | 510 | 18,216 | 13,77 | 58,96 | 433,36 | 13,13 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 412/москв-16 | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 1,42 | |
| Пирог открытый | 442/москв-16 | 50 | 3,09 | 1,61 | 27,66 | 137,5 | 0,04 | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 95 | 0,36 | 0,36 | 9,31 | 41,8 | 9,5 | |
| итого | | 295 | 3,52 | 1,98 | 44,07 | 208,3 | 10,96 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Суфле творожное | 82/м.у.моск | 130 | 18,48 | 7,16 | 14,03 | 194,09 | 0,25 | |
| Соус сметанный (м.д.ж. 10% АО АО "АФ "Ангара) | 6/11/екат-11 | 40 | 0,47 | 29,2 | 1,67 | 35,12 | 0,01 | |
| Кисель из сухофруктов | 9/10/екат-11 | 180 | 0,049 | 0,006 | 17,04 | 68,39 | 6,79 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 400 | 4,319 | 36,766 | 57,34 | 415,1 | 7,05 | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 35,4 | 64,9 | 222,6 | 1450,3 | 53,7 | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
| 8 день (среда) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (ячневая) | 101/москв-16 | 150 | 4,17 | 3,87 | 7,5 | 106,65 | 0,68 | |
| Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО | 416/москв-16 | 180 | 3,11 | 2,87 | 14,78 | 97,36 | 1,43 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сор | пром изделие | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,66 | 47 | 0 | |
| итого | | 355 | 8,87 | 10,97 | 33,01 | 284,11 | 2,24 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие (банан) | 386/москв-16 | 100 | 1,42 | 0,47 | 19,95 | 90,25 | 4,75 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и или овощи порционно свежие с 05.2024г. | 23/1/ект-11 контр | 30 | 0,35 | 2,46 | 1,76 | 46,25 | 0,72 | |
| Суп крестьянский с крупой (птица) | 42/пермь-01 | 150 | 3,37 | 3,5 | 8,37 | 78,48 | 5,4 | |
| Птица, тушенная с овощами | 319/москв-16 | 150 | 6,65 | 6,09 | 16,03 | 145,5 | 5 | |
| Компот из сухофруктов и шиповника | 7/10/екат-11 | 150 | 0,22 | 0,03 | 10,01 | 41,25 | 52,56 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 530 | 14,4 | 12,5 | 60,8 | 429,0 | 63,7 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%) | 419/москв-16 | 160 | 4,8 | 4 | 7,52 | 84,8 | 1,6 | |
| Ватрушка французская | 70/уфа-11 | 40 | 4,53 | 3,97 | 18,69 | 128,64 | 0,03 | |
| итого | | 200 | 9,33 | 7,97 | 26,21 | 213,44 | 1,63 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Икра морковная | 55/москв-16 | 40 | 0,66 | 1,38 | 3,26 | 28,11 | 1,54 | |
| Макароны, запеченные с яйцом | 222/москв-16 | 155 | 7,73 | 6,91 | 23,03 | 185 | 0,33 | |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 405 | 10,73 | 8,55 | 51,04 | 323,61 | 1,9 | |
| Среднедневная сбалансированность составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | 44,7 | 40,4 | 191,0 | 1340,4 | 74,2 | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 9 день (четверг) | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом | 17/4/екат-11 | 150 | 3,3 | 4,6 | 18,81 | 129,87 | 0,4 |
| Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 413/москв-16 | 170 | 2,17 | 2,05 | 12,94 | 78,87 | 1,13 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сор | пром изделие | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 |
| итого | | 350 | 7,42 | 10,48 | 44,12 | 300,59 | 1,66 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| обед | | | | | | | |
| Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом или овощи порционно свежие с 05.2024г. | 28/1екат-11 контр | 30 40 | 0,45 0,3 | 2,10 0 | 3,22 2,7 | 33,67 8,2 | 0,72 10,5 |
| Суп картофельный с бобовыми (птица) | 36/пермь-01 | 150 | 5,09 | 3,06 | 11,38 | 93,38 | 0,42 |
| Биточки припущенные(птица)/соус молочный | 178/пермь-01 | 60 | 9,35 | 5,41 | 6,23 | 111,04 | 0 |
| Соус молочный | 221/пермь-01 | 25 | 0,84 | 1,72 | 2,3 | 28,08 | 0,3 |
| Каша вязкая (пшенная) | 331/москв-16 | 110 | 3,07 | 3,67 | 17,56 | 115,5 | 0 |
| Кисель из шиповника | 381/москв-11 | 150 | 0,08 | 0,04 | 18,34 | 74,11 | 3,66 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 575 | 13,33 | 16,4 | 65,29 | 573,28 | 5,1 |
| Полдник | | | | | | | |
| К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара") | 406/пермь-11 | 150 | 3,92 | 3,38 | 5,27 | 71,55 | 0 |
| Блинчики с повидлом | 430/москв-16 | 55 | 2,59 | 1,38 | 18,03 | 95 | 0,01 |
| итого | | 205 | 6,51 | 4,76 | 23,3 | 166,55 | 0,01 |
| ужин | | | | | | | |
| Рыба, запеченная в омете (минтай) | 263/москв-16 | 60 | 9,06 | 4,36 | 1,84 | 82,81 | 0,03 |
| Пюре картофельное с морковью | 340/москв-16 | 110 | 2,1 | 3,39 | 13,22 | 91,74 | 11,55 |
| Компот из плодов сушеных | 394/москв-16 | 180 | 0,23 | 0 | 17,34 | 70,25 | 0,3 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 |
| итого | | 400 | 15,19 | 8,15 | 57 | 362,3 | 11,88 |
| Среднедневная сбалансированность | | | 42,9 | 40,2 | 199,5 | 1446,7 | 28,7 |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|
| 10 день (пятница) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (кукуруза) | 101/москв-16 | 150 | 3,72 | 3,82 | 6,13 | 98,85 | 0,6 | |
| Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ | 414/москв-16 | 170 | 2,22 | 2,06 | 14,34 | 84,69 | 1,1 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сор | пром изделие | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 7 | 1,65 | 2,16 | 0 | 26,6 | 0,14 | |
| итого | | 357 | 9,54 | 11,87 | 32,84 | 301,99 | 1,97 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок фруктовый абрикосовый | 418/москв-16 | 150 | 0,75 | 0 | 19,14 | 79,39 | 6,0 | |
| обед | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 25/уфа-10 | 30 | 0,52 | 2,02 | 1,72 | 27 | 0,62 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 40 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) | 80/москв-16 | 150 | 3,33 | 2,23 | 7,94 | 65,14 | 4,06 | |
| Фрикадельки из кур (м.д.ж 12%) | 293/пермь-11 | 60 | 8,88 | 6,17 | 5,56 | 113,33 | 0,13 | |
| Соус томатный | 228/пермь-01 | 25 | 0,14 | 0,92 | 1,31 | 14,04 | 0,1 | |
| Рис отварной с овощами | 339/москв-16 | 110 | 2,54 | 3,64 | 2,294 | 134,75 | 0,66 | |
| Напиток яблочный | 701/школьн-04 | 150 | 0,064 | 0,071 | 12,28 | 50 | 0,75 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 565 | 19,3 | 15,5 | 55,7 | 451,3 | 6,3 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%) | 419/москв-16 | 150 | 4,5 | 3,75 | 7,05 | 79,5 | 1,95 | |
| Сдоба обыкновенная | 280/пермь-01 | 50 | 3,1 | 2,39 | 27,22 | 142,9 | 0 | |
| итого | | 200 | 3,1 | 6,14 | 34,27 | 222,4 | 1,95 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Икра кабачковая после т/о | 4/м.у.моск-07 | 30 | 0,38 | 1,79 | 1,55 | 23,8 | 1,41 | |
| Макароны, запеченные с сыром | 221/москв-16 | 150 | 7,1 | 7,01 | 29,63 | 210 | 0,03 | |
| Чай с лимоном | 412/москв-16 | 170 | 0,08 | 0,01 | 8,05 | 32,77 | 1,42 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 95 | 0,36 | 0,36 | 9,31 | 41,8 | 9,5 | |
| итого | | 465 | 9,44 | 9,33 | 58,38 | 355,37 | 12,36 | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 42,1 | 42,8 | 200,3 | 1410,4 | 28,6 | |
| <i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i> | <i>Спиридонова А.А.</i> | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| 11 день (понедельник) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 90п-01/контр | 150 | 3,83 | 5 | 17,36 | 129,7 | 0,34 | |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 170 | 0,06 | 0,02 | 9,39 | 37,6 | 0 | |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 7 | 1,65 | 2,16 | 0 | 26,6 | 0,14 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сор | пром изделие | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,66 | 47 | 0 | |
| итого | | 352 | 7,13 | 11,41 | 37,48 | 274 | 0,61 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | |
| обед | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 40/пермь-11 | 30 | 0,39 | 2,72 | 1,7 | 32,9 | 0,6 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 30 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Суп рисовый с мясом (говядина) | 151/школ-04 | 150 | 2,99 | 3,31 | 7,19 | 70,46 | 0,19 | |
| Котлеты рубленые (говядина) | 299/моск-16 | 60 | 7,80 | 6,21 | 10,12 | 127,54 | 0,00 | |
| Соус молочный | 221/пермь-01 | 25 | 0,84 | 1,72 | 2,3 | 28,08 | 0,3 | |
| Каша вязкая (гречневая) | 331/моск-16 | 110 | 3,37 | 3,77 | 15,11 | 107,18 | 0 | |
| Компот из плодов сушеных (курага) | 394/москв-16 | 150 | 0,66 | 0,04 | 15,18 | 63,75 | 0,3 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 575 | 19,9 | 18,2 | 76,2 | 547,4 | 1,4 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| К/м продукция "Варедец"(АО "АФ"Ангара") | пром изделие/406 | 170 | 4,7 | 4,25 | 6,8 | 85 | 1,3 | |
| Кондитерские изделия: Пряник | пром изделие | 40 | 1,53 | 1,26 | 23,1 | 110,4 | 0 | |
| итого | | 210 | 6,2 | 5,5 | 29,9 | 195,4 | 1,3 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные запеченные (минтай) | 271/москв-16 | 60 | 7,33 | 2,92 | 6,34 | 80,98 | 0,8 | |
| Соус томатный | 354/пермь-11 | 20 | 0,1 | 0,81 | 1,03 | 11,89 | 0,05 | |
| Пюре картофельное | 339/моск-16 | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 13,32 | |
| Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 413/москв-16 | 180 | 2,31 | 2,18 | 13,77 | 83,9 | 1,2 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| итого | | 410 | 7,7 | 9,75 | 55,81 | 371,42 | 15,37 | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 41,31 | 45,24 | 209,20 | 1432,25 | 28,67 | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|------------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|
| 12 день (вторник) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой ("Геркулес") | 101/москв-16 | 150 | 4,4 | 4,45 | 7,17 | 111,6 | 0,68 | |
| Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ | 414/москв-16 | 170 | 2,22 | 2,06 | 14,34 | 84,69 | 1,1 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сор | пром изделие | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 | |
| итого | | 350 | 8,57 | 10,34 | 33,88 | 288,14 | 1,91 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок фруктовый абрикосовый | 418/москв-16 | 150 | 0,75 | 0 | 19,14 | 79,39 | 6,0 | |
| обед | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 46/москв-16 | 30 | 0,41 | 1,85 | 2,53 | 28,44 | 3,06 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 30 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Суп-лапша домашняя (мясо птицы) | 47/пермь-01 | 150 | 3,84 | 2,86 | 11,48 | 87,01 | 0,07 | |
| Мясо кур отварное в соусе | 319/москв-16 | 60 | 8,68 | 7,59 | 1,93 | 110,73 | 0,46 | |
| Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста | 494/поп-москв-96 | 110 | 2,26 | 3,54 | 12,68 | 91,63 | 16,06 | |
| Напиток яблочный | 701/школьн-04 | 150 | 0,064 | 0,071 | 12,28 | 50 | 0,75 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 540 | 10,374 | 16,311 | 65,5 | 485,31 | 20,4 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 412/москв-16 | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 1,42 | |
| Булочка "Веснушка" | 269/пермь-01 | 50 | 3,47 | 3,32 | 26,54 | 119,85 | 0,4 | |
| итого | | 200 | 3,54 | 3,33 | 33,64 | 148,85 | 1,82 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с рисом (творог 5% АО "АФ | 200 перм-11/229 | 150 | 16,75 | 7,47 | 21,34 | 222,02 | 1,97 | |
| "Ангара")/соус фруктовый из кураги | пер-01 | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов и шиповника | 7/10/екат-11 | 150 | 0,22 | 0,03 | 10,01 | 41,25 | 52,56 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Плоды и ягоды свежие (банан) | 386/москв-16 | 95 | 1,4 | 0,4 | 10,4 | 90,2 | 4,7 | |
| итого | | 415 | 19,9 | 8,1 | 51,6 | 400,5 | 59,2 | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 43,12 | 38,04 | 203,75 | 1402,16 | 89,36 | |
| <i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i> | | <i>Спиридонова А.А.</i> | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|
| 13 день (среда) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 84/пермь-01 | 150 | 3,7 | 4,96 | 18,76 | 134,47 | 0,3 | |
| Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО | 416/москв-16 | 170 | 2,92 | 2,7 | 13,89 | 91,52 | 1,34 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сор | пром изделие | 25 | 1,93 | 0,76 | 13,33 | 58,75 | 0 | |
| итого | | 350 | 8,6 | 12,05 | 46,05 | 317,84 | 1,77 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок фруктовый (грушевый) | 418/москв-16 | 150 | 0,6 | 0,45 | 16,5 | 68,25 | 21 | |
| обед | | | | | | | | |
| Салат "Степной" | 23/уфа-10 | 30 | 0,45 | 1,12 | 1,87 | 25,5 | 0,75 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 40 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Суп из овощей (птица) | 35/пермь-01 | 150 | 0,43 | 3,58 | 7,08 | 73,52 | 3,2 | |
| Зразы рубленые из птицы с омлетом и овощами | 99/уфа-10 | 60 | 8,0 | 6,0 | 5,1 | 106,3 | 0,6 | |
| Соус томатный | 354/пермь-11 | 20 | 0,1 | 0,81 | 1,03 | 11,89 | 0,05 | |
| Каша вязкая (пшеничная) | 331/москв-16 | 110 | 3,06 | 3,67 | 17,55 | 115,5 | 0 | |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 394/москв-16 | 150 | 0,09 | 0 | 12,64 | 50,94 | 0,3 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 560 | 15,91 | 15,57 | 69,88 | 501,12 | 4,87 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0 | |
| Уголок творожный | 139/школьн-04 | 65 | 9 | 46,4 | 22,36 | 137,2 | 0,02 | |
| итого | | 215 | 9,04 | 46,41 | 29,35 | 165,2 | 0,02 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Запеканка картофельная с печенью | 308/москв-16 | 120 | 7,64 | 3,91 | 20,63 | 147 | 4,08 | |
| Соус красный основной | 358/пермь-01 | 20 | 0,21 | 0,38 | 1,44 | 9,98 | 0,1 | |
| Кисель из шиповника | 399/москв-16 | 150 | 0,08 | 0,04 | 18,34 | 74,1 | 36,6 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | |
| итого | | 410 | 9,85 | 4,89 | 39,42 | 322,09 | 50,78 | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 44,0 | 79,4 | 201,2 | 1374,5 | | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|----------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
| 14 день (четверг) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (крупя гречневая) | 101/москв-16 | 150 | 4,48 | 4,11 | 6,51 | 106,2 | 0,68 | |
| Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 413/москв-16 | 170 | 2,17 | 2,05 | 12,94 | 78,87 | 1,13 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 7 | 1,65 | 2,16 | 0 | 26,6 | 0,14 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта | пром изделие | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 | |
| итого | | 357 | 10,25 | 12,15 | 31,82 | 303,52 | 2,08 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок фруктовый яблочный | 418/москв-16 | 150 | 0,75 | 0 | 15,22 | 64,32 | 3,0 | |
| обед | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с солеными огурцами | 23/1/екат-11 | 30 | 0,34 | 2,43 | 1,74 | 30,37 | 0,69 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 40 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем (птица) | 56/пермь-01 | 150 | 3,15 | 3,44 | 5,73 | 66,47 | 4,99 | |
| Шницель припущенный (птица)/соус | 178/пермь-01 | 60 | 9,35 | 5,41 | 6,23 | 111,04 | 0 | |
| Соус красный основной | 358/пермь-11 | 20 | 0,35 | 0,53 | 2,4 | 16,64 | 0,17 | |
| Каша вязкая (пшеничная) | 331/москв-16 | 110 | 2,93 | 3,11 | 18 | 111,76 | 0 | |
| Компот из свежих яблок с лимоном | 242/п-01/контр | 150 | 0,086 | 0,07 | 9,96 | 40,86 | 3,57 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| итого | | 560 | 19,246 | 15,31 | 63,74 | 494,64 | 9,42 | |
| полдник | | | | | | | | |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 394/москв-16 | 150 | 0,09 | 0 | 12,64 | 50,94 | 0,3 | |
| Кондитерские изделия: Печенье | пром изделие | 30 | 2,37 | 5,01 | 20,94 | 135,9 | 0 | |
| итого | | 180 | 2,46 | 5,01 | 33,58 | 186,84 | 0,3 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай) | 275/москв-16 | 60 | 5,42 | 4,1 | 6,57 | 84,87 | 0,02 | |
| Картофель отварной | 336/москв-16 | 110 | 2,09 | 3,16 | 16,87 | 104,39 | 15,40 | |
| Чай с повидлом | 411/москв-16 | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | 0,08 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 95 | 0,36 | 0,36 | 9,31 | 41,8 | 9,5 | |
| итого | | 455 | 11 | 7,95 | 60,24 | 357,06 | 25 | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 43,7 | 40,4 | 204,6 | 1406,4 | 39,8 | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | | Спиридонова А.А. | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|
| 15 день (пятница) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Икра кабачковая после т/о | 4/м.у.моск-07 | 30 | 0,38 | 1,79 | 1,55 | 23,8 | 1,41 | |
| Омлет натуральный/икра кабачковая(130/20) | 110/пермь-01 | 130 | 9,92 | 16,64 | 2,96 | 201,28 | 0 | |
| Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ | 414/москв-16 | 170 | 2,22 | 2,06 | 14,34 | 84,69 | 1,1 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,13 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сор | пром изделие | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 | |
| итого | | 360 | 14,47 | 24,32 | 31,22 | 401,62 | 2,64 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок фруктовый абрикосовый | 418/москв-16 | 150 | 0,75 | 0 | 19,14 | 79,39 | 6,0 | |
| обед | | | | | | | | |
| Салат из моркови с зеленым горошком | 28/пермь-01 | 30 | 0,75 | 2,73 | 2,15 | 36,02 | 0,69 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 40 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Уха с крупой (горбуша) | 48/уфа-10 | 150 | 3,32 | 2,25 | 9,09 | 69,78 | 0,29 | |
| Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом | 298/москв-16 | 70 | 8,6 | 9,5 | 7,4 | 149,8 | 0,20 | |
| Рис припущенный | 333/москв-16 | 110 | 2,7 | 3,2 | 26,9 | 146,6 | 0,00 | |
| Соус томатный | 228/пермь-01 | 20 | 0,14 | 0,92 | 1,31 | 14,04 | 2,1 | |
| Компот из яблок и изюма | 2/10/екат-11 | 150 | 0,13 | 0,07 | 11,62 | 47,65 | 5,03 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 570 | 19,4 | 19,1 | 83,0 | 581,4 | 8,3 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%) | 419/москв-16 | 150 | 4,5 | 3,75 | 7,05 | 79,5 | 1,95 | |
| Пирог открытый | 442/москв-16 | 50 | 3,09 | 1,61 | 27,66 | 137,5 | 0,04 | |
| Плоды и ягоды свежие (банан) | 386/москв-16 | 95 | 1,4 | 0,4 | 10,4 | 90,2 | 4,7 | |
| итого | | 295 | 8,99 | 5,76 | 45,11 | 307,2 | 6,69 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 40/пермь-11 | 30 | 0,39 | 2,71 | 1,8 | 33,0 | 0,6 | |
| Макароны, запеченные с сыром | 221/москв-16 | 150 | 1,7 | 7,01 | 29,63 | 210 | 0,03 | |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | |
| итого | | 400 | 5,19 | 10,06 | 31,47 | | 0,66 | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 48,8 | 59,2 | 210,0 | 1369,6 | 24,3 | |
| | | | | | | | | |
| | | | 629,81 | 710,70 | 3042,12 | 21005,26 | 675,03 | |
| | | | 15,00 | 15,00 | 15,00 | 15,00 | 15,00 | |
| среднедневная сбалансированность за 15 | | | 41,99 | 47 | 202,8 | 1400,4 | 45,00 | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | | |