

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 5a00c413d2714f772c34b5991d6b8504

Владелец: ВАСИЛЬЕВА ОЛЕСЯ МИХАЙЛОВНА

Действителен с 22.01.2026 по 17.04.2027

УТВЕРЖДАЮ

Васильева О.М. (подпись)
Васильева О.М. (ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,16	11,18	37,58	287,64	54-9к-20
	Сыр	20	4,66	5,86	0,00	71,6	54-1з-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,88	22,08	65,68	549,06	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			25,8%	27,9%	19,6%	23,4%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,97	6,07	5,85	81,53	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	200	3,30	4,32	14,18	107,74	54-3с-20
	Биточек из курицы	90	13,00	7,96	18,12	158,52	54-23м-20
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,44	24,58	101,36	725,95	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	31,1%	30,3%	30,9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	46,32	46,66	167,04	1275,01	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,60	315,21	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,88	16,66	67,1	514,91	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,5%	21,1%	20,0%	21,9%	
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,45	0,08	1,50	8,48	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне	200	3,24	4,14	9,70	87,78	54-2с-20.1
	Плов с курицей	240	16,60	21,11	48,62	429,74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,51	26,05	101,93	718,3	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,8%	33,0%	30,4%	30,6%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	43,39	42,71	169,03	1233,21	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,66	7,78	21,44	218,7	54-21к-20
	Фрукт свежий , сезонный(мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Булочка школьная	100	8,76	8,82	52,60	311,57	54-9в-20
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2	54-23гн-2020
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	20,62	20,5	95,04	668,47	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			26,8%	25,9%	28,4%	28,4%	
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,68	0,15	2,25	12,83	54-3з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,72	2,52	19,84	113,14	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	90	7,33	4,90	17,32	190,37	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	1
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23,51	24,04	101,62	693,66	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,5%	30,4%	30,3%	29,5%	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	36,11	23,97	182,03	1096,84	
День 4							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	200	14,98	16,00	50,12	397,12	54-3г-20
	Фрукт свежий , сезонный (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,64	16,4	67,16	474,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,3%	20,8%	20,0%	20,2%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,70	86,08	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	90	11,68	15,35	14,44	230,69	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,86	32,63	103,17	803,68	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,9%	41,3%	30,8%	34,2%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,5	49,03	170,33	1278,62	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8,38	11,70	26,34	225,42	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,81	16,48	70,68	474,14	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,5%	20,9%	21,1%	20,2%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,07	6,30	42,84	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	240	14,83	13,60	37,66	309,22	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,39	24,93	103,45	677,12	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	31,6%	30,9%	28,8%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,2	41,41	174,13	1151,26	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,03	11,70	21,95	259,82	54-6к-20
	Сыр	20	4,66	5,86	0,00	71,6	54-1з-20
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	б/н
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,95	23,32	79,71	631,48	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			25,9%	29,5%	23,8%	26,9%	
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,68	0,15	2,25	12,83	54-3з-2020
	Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне	200	3,24	4,14	9,70	87,78	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	90	12,28	13,96	23,62	250,52	54-5м-20
	Макаронны отварные	150	5,29	5,51	32,70	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	25,37	24,48	98,78	729,29	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			32,9%	31,0%	29,5%	31,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	45,32	47,8	178,49	1360,77	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,24	15,17	30,40	294,1	54-2о-20
	Фрукт свежий , сезонный (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,84	16,61	67,78	471,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,6%	21,0%	20,2%	20,1%	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,70	2,78	18,50	119,6	54-7с-20.1
	Плов с курицей	240	16,60	21,11	48,62	429,74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н

ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26	24,67	110,25	749,44	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,8%	31,2%	32,9%	31,9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41,84	41,28	178,03	1221,38	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,46	9,86	13,06	241,12	54-13к-20
	Фрукт свежий , сезонный(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Булочка школьная	100	8,76	8,82	52,60	311,57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	18,62	19,08	82,44	626,23	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,2%	24,2%	24,6%	26,6%	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,53	3,08	1,88	37,43	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,66	3,56	7,46	69,28	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14,74	8,38	27,20	172,71	54-11р-20
	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	29,70	239,8	54-11г-20
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23,93	21,84	98,47	672,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,1%	27,6%	29,4%	28,6%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	42,55	40,92	180,91	1298,77	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,60	315,21	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный (банан)	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,94	16,66	67,32	517,29	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,6%	21,1%	20,1%	22,0%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,07	6,30	85,8	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	90	6,59	5,67	3,96	118,17	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,45	24,1	101,05	752,24	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,4%	30,5%	30,2%	32,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	45,39	40,76	168,37	1269,53	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	10,51	12,91	21,32	224,16	54-19к-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,20	0,64	20,84	102	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,42	16,48	70,78	477,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,3%	20,9%	21,1%	20,3%	
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,45	0,08	1,50	8,48	54-2з-2020
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,70	86,08	54-18с.1
	Голубцы ленивые	90	10,56	5,11	25,76	191,63	54-3м-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	25,63	25,68	110,05	702,49	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,3%	32,5%	32,9%	29,9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,05	42,16	180,83	1179,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12700	427,67	416,7	1749,19	12365,16	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1270	42,767	41,67	174,919	1236,516	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
обед	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	520	18,1	18,4	73,4	540,6
Обед	750	25,5	25,3	103,0	722,5

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		23,5%	23,3%	21,9%	23,0%
обед		33,1%	32,0%	30,8%	30,7%

Неделя 1					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		23,59%	23,32%	21,83%	22,82%
обед		33,17%	33,48%	30,54%	30,80%

Неделя 2					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		23,32%	23,33%	21,97%	23,18%
обед		33,09%	30,57%	30,96%	30,69%