

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 5a00c413d2714f772c34b5991d6b8504
 Владелец: ВАСИЛЬЕВА ОЛЕСЯ МИХАЙЛОВНА
 Действителен с 22.01.2026 по 17.04.2027

УТВЕРЖДАЮ

О.Ч.

Васильева О.Ч. (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	250	11,25	13,98	46,98	359,55	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		550	23,97	24,88	75,08	620,97	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			26,6%	27,0%	19,6%	22,8%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,62	10,12	9,75	135,88	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	250	4,12	5,40	17,73	134,67	54-3с-20
	Биточек из курицы	100	14,45	8,40	19,47	169,47	54-23м-20
	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,4	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		880	30,42	31,25	116,7	856,58	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,8%	34,0%	30,5%	31,5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	54,39	56,13	191,78	1477,55	

День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	19,22	20,64	31,14	420,28	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		550	22,11	21,82	78,64	619,98	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,6%	23,7%	20,5%	22,8%	
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,80	0,13	2,50	14,13	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	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		880	28,44	30,98	116,28	818,52	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,6%	33,7%	30,4%	30,1%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50,55	52,8	194,92	1438,5	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	10,07	9,73	26,80	273,37	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		650	23,03	22,45	100,4	723,14	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			25,6%	24,4%	26,2%	26,6%	
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,13	0,25	3,75	21,38	54-3з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,40	3,15	24,80	141,42	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	100	8,14	5,45	19,25	211,53	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10,66	18,76	35,98	268,8	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		880	27,23	28,43	116,01	796,45	

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,3%	30,9%	30,3%	29,3%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	50,26	50,88	216,41	1519,59	
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	17,97	19,25	59,90	469,4	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		550	18,63	19,65	76,94	547,22	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,7%	21,4%	20,1%	20,1%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	б/н
	Свекольник	250	1,90	5,15	13,37	107,6	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	100	12,98	17,17	15,93	256,32	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	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		880	30,95	40,42	117,58	946,21	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,4%	43,9%	30,7%	34,8%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	49,58	60,07	194,52	1493,43	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	10,73	14,87	34,93	296,77	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		550	18,16	19,65	79,27	545,49	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,2%	21,4%	20,7%	20,1%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,12	10,50	143	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,30	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	280	17,30	14,20	43,61	339,83	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		880	31,32	30,71	117,94	841,08	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,8%	33,4%	30,8%	30,9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	49,48	50,36	197,21	1386,57	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	250	11,53	14,62	27,44	324,78	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		550	22,45	26,24	85,2	696,44	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,9%	28,5%	22,2%	25,6%	
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,13	0,25	3,75	21,38	54-3з-2020
	Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	100	13,65	15,52	26,25	278,36	54-5м-20
	Макаронны отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,4	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		880	29,06	28,27	111,87	826,02	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			32,3%	30,7%	29,2%	30,4%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	51,51	54,51	197,07	1522,46	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	16,07	19,91	39,90	386,01	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		550	19,67	21,35	77,28	563,85	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,9%	23,2%	20,2%	20,7%	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,88	3,47	23,12	149,5	54-7с-20.1

	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	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		880	30,27	29,25	126,48	857,17	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,6%	31,8%	33,0%	31,5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	49,94	50,6	203,76	1421,02	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	250	11,83	12,33	18,33	301,4	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
	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	20,99	21,55	87,71	686,51	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,3%	23,4%	22,9%	25,2%	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,88	5,13	3,13	62,38	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2,07	4,45	9,33	86,6	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,38	9,32	30,23	191,9	54-11р-20
	Картофельное пюре	180	3,72	7,20	35,64	287,76	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	26,95	26,92	110,56	781,96	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			29,9%	29,3%	28,9%	28,7%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	47,94	48,47	198,27	1468,47	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	19,22	20,64	31,14	420,28	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		550	22,17	21,82	78,86	622,36	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,6%	23,7%	20,6%	22,9%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,12	10,50	143	54-7з-20

	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,30	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	100	7,33	6,30	4,40	131,3	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	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		880	31,3	31,29	117,2	903,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,8%	34,0%	30,6%	33,2%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	53,47	53,11	196,06	1525,9	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,95	14,87	24,22	254,73	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	60	4,80	0,96	31,26	153	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,46	18,76	84,1	558,85	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,6%	20,4%	22,0%	20,5%	
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,80	0,13	2,50	14,13	54-2з-2020
	Свекольник	250	1,90	5,15	13,37	107,6	54-18с.1
	Голубцы ленивые	100	11,74	5,68	28,63	212,93	54-3м-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10,66	18,76	35,98	268,8	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29,32	30,44	122,59	795,76	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			32,6%	33,1%	32,0%	29,3%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,78	49,2	206,69	1354,61	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14500	505,9	526,13	1996,69	14608,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1450	50,59	52,613	199,669	1460,81	

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		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
обед		800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

Фактическое среднее значение по меню		Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак		570	21,1	21,8	82,3	618,5
Обед		880	29,5	30,8	117,3	842,3

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак			23,4%	23,7%	21,5%	22,7%
обед			32,8%	33,5%	30,6%	31,0%

Неделя 1						
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак			23,53%	23,58%	21,43%	22,48%
обед			32,97%	35,17%	30,52%	31,32%

Неделя 2						
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак			23,28%	23,85%	21,57%	23,00%
обед			32,64%	31,78%	30,74%	30,62%