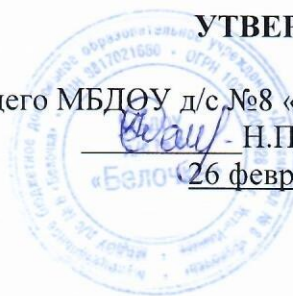


УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с №8 «Белочка»

 Н.П.Сёмкина

«Белочка» 26 февраля 2024г



Примерный 15-дневный рацион (меню) питания (завтрак, 2-й
завтрак, обед, полдник, ужин, 2-й ужин)
для дошкольных образовательных учреждений в соответствии с
физиологическими потребностями в энергии и пищевых веществах
на весенний период 2023-2024гг.
(возрастная категория 3 - 7 лет)

| Наименование | Прец/сбор | выход 3-7 | белки | жиры | углеводы | Ккалл | С |
|--|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 1 день (понедельник) | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая | 93-п-01/контр | 200 | 5,75 | 7,36 | 23,58 | 183,58 | 0,45 |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 10 | 2,35 | 3,09 | 0 | 38 | 0 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон) | пром изделие | 25 | 1,92 | 0,76 | 13,33 | 58,75 | 0 |
| итого | | 422 | 8,25 | 17,58 | 33,71 | 385,2 | 0,48 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый яблочный | 418/москв-16 | 180 | 0,9 | 0 | 18,27 | 77,18 | 3,6 |
| Обед | | | | | | | |
| Икра морковная | 55/москв-16 | 50 | 1,09 | 2,29 | 6,5 | 55,99 | 2,55 |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 50 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 |
| Щи по-уральски (говядина) | 78/москв-16 | 200 | 3,91 | 4,35 | 8,32 | 88,11 | 9,48 |
| Шницель рубленый (говядина) | 299/москв-16 | 70 | 9,1 | 7,2 | 11,9 | 148,8 | 0,00 |
| Соус красный основной | 358/пермь-11 | 30 | 0,42 | 0,75 | 2,89 | 19,97 | 0,21 |
| Макаронные изделия отварные | 218/335моск-16 | 130 | 4,78 | 3,91 | 22,92 | 145,99 | 0 |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 394/москв-16 | 180 | 0,1 | 0 | 15,17 | 61,13 | 0,36 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 715 | 23,54 | 18,96 | 94,75 | 649,22 | 12,6 |
| Полдник | | | | | | | |
| К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара", м.д.ж 2,5%) | пром изделие/406 | 180 | 5,04 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,4 |
| Кондитерские изделия: Пряник | пром изделие | 60 | 3,06 | 2,52 | 46,38 | 220,8 | 0 |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| итого | | 340 | 8,5 | 7,42 | 63,38 | 354,8 | 1,4 |
| ужин | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 40/пермь-11 | 50 | 0,66 | 4,54 | 2,85 | 54,87 | 1,1 |
| Зразы рыбные с яйцом (минтай) | 281/москв-16 | 70 | 9,57 | 4,15 | 5,26 | 96,69 | 1,6 |
| Соус томатный | 228/пермь-01 | 30 | 0,16 | 1,1 | 1,57 | 16,85 | 0,2 |
| Картофель отварной в молоке | 337/моск-16 | 130 | 3,04 | 3,23 | 17,11 | 109,72 | 14,00 |
| 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. | | 30 | 2,28 | 0,2 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,2 | 47 | 0 |
| итого | | 510 | 19,34 | 15,62 | 63,52 | 479,53 | 18,13 |
| среднедневная сбалансированность | | | 60,5 | 59,6 | 273,6 | 1945,9 | 36,2 |
| <i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i> | <i>Спиридонова А.А.</i> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 2день (вторник) | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 91/П-01/контр | 200 | 5,52 | 6,37 | 24,52 | 177,5 | 0,4 |
| Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 414/москв-16 | 180 | 2,36 | 2,19 | 15,25 | 90,1 | 1,17 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. (хлеб) | пром изделие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 |
| итого | | 407 | 9,49 | 15,83 | 49,75 | 379,47 | 1,57 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый абрикосовый | 418/москв-16 | 180 | 0,9 | 0 | 22,97 | 95,27 | 7,2 |
| обед | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 25/уфа-10 | 50 | 0,8 | 3,6 | 2,8 | 46,5 | 1,0 |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 50 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 |
| Суп картофельный с клецками (мясо птицы) | 37/пермь-01 | 200 | 3,91 | 4,33 | 13,36 | 108,07 | 0,58 |
| Суфле из кур/масло сливочное после термообработки | 183/пермь-01 | 70 | 12,79 | 7,6 | 2,94 | 131,33 | 0,025 |
| Масло сливочное после термообработки | 6/москв-16 | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0 |
| Каша вязкая (гречневая) | 331/моск-16 | 130 | 3,97 | 4,34 | 17,78 | 126,1 | 0 |
| Кисель из сухофруктов | 9/10/екат-11 | 180 | 0,05 | 0,007 | 18,29 | 73,5 | 1,5 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 695 | 26,2 | 23,9 | 84,8 | 659,5 | 3,1 |
| Полдник | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 |
| Сдоба обыкновенная | 280/пермь-01 | 60 | 4,16 | 3,14 | 36,07 | 189,16 | 0 |
| итого | | 260 | 4,22 | 3,16 | 46,06 | 229,16 | 0,03 |
| ужин | | | | | | | |
| Запеканка из творога с яблоками/соус молочный сладкий№369 | 16/5/екат-11 | 180 | 21,13 | 9,16 | 28,97 | 258,86 | 1,59 |
| Напиток из шиповника | 15/10екат-11 | 180 | 0,18 | 0,08 | 11,13 | 46,07 | 80,1 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| Плоды и ягоды свежие (банан) | 386/москв-16 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 5 |
| итого | | 490 | 25,1 | 10,0 | 75,9 | 470,4 | 86,7 |
| среднедневная сбалансированность | | | 65,9 | 52,9 | 279,4 | 1833,9 | 98,6 |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 3 день | | | | | | | |
| завтрак (среда) | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (рис) | 101/моск-16 | 200 | 4,82 | 5,08 | 8,57 | 132,4 | 0,9 |
| Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 416/москв-16 | 180 | 3,11 | 28,7 | 14,78 | 97,36 | 1,43 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 10 | 2,35 | 3,09 | 0 | 38 | 0 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон) | пром изделие | 25 | 1,92 | 0,76 | 13,33 | 58,75 | 0 |
| итого | | 422 | 12,29 | 44,74 | 36,82 | 391,38 | 2,33 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый (грушевый) | 418/москв-16 | 180 | 0,72 | 0,54 | 19,8 | 81,9 | 25 |
| обед | | | | | | | |
| Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица) | 80/москв-16 | 200 | 3,64 | 2,68 | 10,44 | 80,51 | 5,4 |
| Рыба(минтай), запеченная с морковью | 267/москв-16 | 80 | 7,86 | 4,95 | 2,77 | 87,08 | 0,70 |
| Пюре картофельное | 339/моск-16 | 130 | 2,65 | 4,15 | 17,69 | 118,77 | 13,32 |
| Компот из свежих яблок с лимоном | 242/п-01/контр | 180 | 0,099 | 0,081 | 11,64 | 47,79 | 4,28 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| Итого | | 645 | 18,429 | 12,301 | 69,6 | 463,4 | 10,38 |
| Полдник | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 412/москв-16 | 190 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 |
| Кондитерские изделия: Печенье | прром изделие | 60 | 4,75 | 9,6 | 41,88 | 271,8 | 0 |
| итого | | 250 | 4,87 | 9,62 | 52,08 | 312,8 | 2,83 |
| ужин | | | | | | | |
| Сырники с морковью/соус яблочный №230 | 130/пермь-01 | 180 | 21,66 | 9,23 | 32,56 | 299,73 | 0,84 |
| Компот из сушеных фруктов (изюм) | 394/москв-16 | 200 | 0,48 | 0 | 27,06 | 110,18 | 0,4 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| итого | | 510 | 24,82 | 9,87 | 84,18 | 491,98 | 11,24 |
| среднедневная сбалансированность | | | 61,1 | 77,1 | 262,5 | 1741,5 | 51,8 |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 4 день (четверг) | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| Омлет натуральный/икра кабачковая(130/50) | 110/пермь-01 | 180 | 7 | 21,09 | 6,81 | 260,78 | 3,5 |
| Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 413/москв-16 | 190 | 2,43 | 2,29 | 14,46 | 88,09 | 1,26 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб) | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 407 | 11,80 | 30,73 | 36,17 | 484,24 | 4,76 |
| | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие (банан) | 386/москв-16 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 5 |
| | | | | | | | |
| обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 46/москв-16 | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,22 | 47,4 | 5,1 |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 50 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 |
| Суп из овощей (мясо птицы) | 35/пермь-01 | 200 | 3,85 | 3,18 | 9,45 | 81,73 | 4,26 |
| Котлеты припущенные(птица) | 178/пермь-01 | 70 | 11,11 | 6,6 | 7,6 | 134,31 | 0 |
| Соус молочный | 221/пермь-01 | 30 | 1,01 | 2,08 | 2,77 | 33,7 | 0,03 |
| Пюре из гороха с маслом | 179/180пермь-11 | 130 | 14,21 | 3,33 | 33,05 | 218,89 | 0 |
| Напиток яблочный | 701/москв-04 | 180 | 0,085 | 0,094 | 11,88 | 48,72 | 1 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 715 | 35,125 | 18,814 | 96,03 | 694 | 10,39 |
| | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | |
| К/м продукция "Бифидок"(АО "АФ"Ангара") | пром изделие/406 | 190 | 5,32 | 4,72 | 7,56 | 94,5 | 1,47 |
| Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 294/пермь-01 | 60 | 3,63 | 4,08 | 23,5 | 145,17 | 0 |
| итого | | 250 | 8,95 | 8,8 | 31,06 | 239,67 | 1,47 |
| | | | | | | | |
| ужин | | | | | | | |
| Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным | 12/4-екат-11 | 200 | 6,16 | 6,15 | 37,24 | 228,98 | 2,34 |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 |
| 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 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 |
| итого | | 450 | 9,64 | 6,53 | 69,37 | 374,73 | 2,37 |
| | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 67,0 | 65,4 | 253,6 | 1887,6 | 24,0 |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 5 день (пятница) | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (пшеница) | 101/москв-16 | 200 | 5,79 | 5,47 | 10,13 | 146,8 | 0,91 |
| Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 414/москв-16 | 180 | 2,36 | 2,19 | 15,25 | 90,1 | 1,17 |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 10 | 2,35 | 3,09 | 0 | 38 | 0 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб) | пром изделие | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0 |
| итого | | 432 | 13,25 | 18,14 | 42,74 | 422,02 | 2,08 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы и моркови | 36/пермь-11 | 50 | 0,63 | 4,52 | 2,91 | 54,59 | 1,83 |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 50 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 |
| Борщ с капустой и картофелем (говядина) | 27/пермь-01 | 200 | 3,62 | 4,59 | 8,54 | 89,91 | 6,66 |
| Оладьи из печени по-кунцевски | 94/уфа-10 | 70 | 11,54 | 5,62 | 13,79 | 151,67 | 0,24 |
| Соус молочный к блюдам | 221/пермь-01 | 25 | 0,44 | 1,23 | 1,46 | 18,72 | 0,28 |
| Макаронные изделия отварные | 218/335моск-16 | 130 | 4,78 | 3,91 | 22,92 | 145,99 | 0 |
| Компот из яблок и изюма | 2/10/екат-11 | 180 | 0,16 | 0,09 | 14,75 | 60,54 | 6,04 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 710 | 21,73 | 20,4 | 91,43 | 650,67 | 15,05 |
| Полдник | | | | | | | |
| Чай с повидлом | 411/москв-16 | 200 | 0,12 | 0,02 | 9,76 | 40 | 0,11 |
| Сдоба обыкновенная | 280/пермь-01 | 60 | 4,16 | 3,14 | 36,07 | 189,16 | 0 |
| итого | | 260 | 4,28 | 3,16 | 45,83 | 229,16 | 0,11 |
| ужин | | | | | | | |
| Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 28/1/екат-11 | 50 | | | | | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 60 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 |
| Голубцы ленивые | 315/москв-16 | 190 | 12,68 | 11,19 | 22,23 | 240,35 | 2,03 |
| 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 | 1,3 | 0,14 | 9,84 | 41,98 | 0 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,2 | 41,2 | 0 |
| итого | | 460 | 16,34 | 14,99 | 58,33 | 431,38 | 73,85 |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | |
| | | | 56,0 | 57,1 | 248,1 | 1777,2 | 91,1 |
| <i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i> | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|------------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 6 день (понедельник) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 90-п-01/контр | 200 | 4,73 | 5,99 | 21,48 | 158,68 | 0,45 | |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 10 | 2,35 | 3,09 | 0 | 38 | 0 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон) | пром изделие | 35 | 2,69 | 1,057 | 18,67 | 82,25 | 0 | |
| итого | | 432 | 9,92 | 17,27 | 50,28 | 383,80 | 0,48 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие (банан) | 386/москв-16 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 5 | |
| обед | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 34/москв-16 | 50 | 0,7 | 3,0 | 4,2 | 47,0 | 4,7 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 50 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Суп с макаронными изделиями (говядина) | 147/школьн-04 | 200 | 4,09 | 4,28 | 11,64 | 101,46 | 1,56 | |
| Рулет с луком и яйцом | 312/москв-16 | 70 | 8,4 | 6,8 | 6,5 | 12,8 | 2,3 | |
| Соус молочный | 221/пермь-01 | 30 | 1,01 | 2,08 | 2,77 | 33,7 | 0,34 | |
| Каша вязкая (гречневая) | 331/моск-16 | 130 | 3,97 | 4,34 | 17,78 | 126,1 | 0 | |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 394/москв-16 | 180 | 0,1 | 0 | 15,17 | 61,13 | 0,36 | |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 715 | 22,48 | 21,01 | 85,09 | 511,34 | 9,27 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| К/м продукция "Йогурт" (АО "АФ"Ангара") | пром изделие/406 | 200 | 5,6 | 5 | 8 | 100 | 0,16 | |
| Кондитерские изделия: Пряник | пром изделие | 60 | 3,06 | 2,52 | 46,38 | 220,8 | 0 | |
| итого | | 260 | 8,66 | 7,52 | 54,38 | 320,8 | 0,16 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Рыба, тушенная с овощами (минтай) | 261/москв-16 | 80 | 6,97 | 4,17 | 2,38 | 74,96 | 0,21 | |
| Картофель отварной в молоке | 337/москв-16 | 130 | 3,04 | 3,24 | 17,11 | 109,72 | 14 | |
| 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 | 30 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 450 | 16,5 | 10,03 | 60,32 | 397,83 | 15,41 | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | | | | 59,1 | 56,3 | 271,1 | 1708,8 | 30,3 |
| | | | Спиридонова А.А. | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 7 день (вторник) | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая | 93-п-01/контр | 200 | 5,75 | 7,36 | 23,58 | 183,58 | 0,45 |
| Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 414/москв-16 | 180 | 2,36 | 2,19 | 15,25 | 90,1 | 1,17 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб) | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 417 | 10,48 | 16,9 | 53,73 | 409,05 | 1,62 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый (грушевый) | 418/москв-16 | 180 | 0,72 | 0,54 | 19,8 | 81,9 | 25 |
| обед | | | | | | | |
| Суп- лапша домашняя (птица) | 47/пермь-01 | 200 | 4,42 | 3,95 | 15,29 | 114,4 | 0,09 |
| Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 324/москв-16 | 70 | 10,82 | 7,1 | 7,29 | 136,89 | 0,08 |
| Рагу из овощей | 362/москв-16 | 130 | 2,32 | 5,26 | 13,72 | 111,67 | 11,13 |
| Компот из свежих яблок с лимоном | 242/п-01/контр | 180 | 0,099 | 0,081 | 11,64 | 47,79 | 4,28 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 635 | 21,839 | 16,831 | 75 | 540 | 4,45 |
| Полдник | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 260/пермь-01 | 190 | 0,13 | 0,03 | 10,71 | 43,05 | 2,97 |
| Пирог открытый | 459/моск-11 | 60 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 | 0,05 |
| итого | | 250 | 3,84 | 1,96 | 43,9 | 208,05 | 3,02 |
| ужин | | | | | | | |
| Суфле творожное/соус сметанный 6/11/екат-11 | 82/м.у.москв | 190 | 22 | 11,91 | 18,25 | 268,57 | 0,32 |
| 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 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| итого | | 495 | 24,349 | 12,516 | 57,39 | 439,71 | 17,11 |
| Среднедневная сбалансированность | | | 61,2 | 48,7 | 249,8 | 1678,7 | 51,2 |
| <i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i> | <i>Спиридонова А.А.</i> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 8 день (среда) | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (ячневая) | 101/москв-16 | 200 | 5,56 | 5,16 | 10 | 142,2 | 0,91 |
| Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 416/москв-16 | 180 | 3,11 | 28,7 | 14,78 | 97,36 | 1,43 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон) | пром изделие | 25 | 1,92 | 0,76 | 13,33 | 58,75 | 0 |
| итого | | 412 | 10,7 | 41,7 | 38,3 | 363,2 | 2,3 |
| | | | | | | | |
| 2завтрак | | | | | | | |
| Плоды 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 растительным или овощи порционно свежие с 05.2024г. | 23/1/ект-11 контр | 50 50 | 0,58 0,3 | 4,11 0 | 2,94 2,7 | 77,24 8,2 | 1,2 10,5 |
| Суп крестьянский с крупой (птица) | 42/пермь-01 | 200 | 3,8 | 4,18 | 11,14 | 97,39 | 2,07 |
| Птица, тушенная с овощами | 319/москв-16 | 200 | 9,06 | 8,49 | 23,17 | 205,35 | 7,4 |
| Компот из сухофруктов и шиповника | 7/10/екат-11 | 180 | 0,29 | 0,04 | 12,67 | 52,24 | 43 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 685 | 17,91 | 17,26 | 76,98 | 561,47 | 53,67 |
| | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%) | 419/москв-16 | 200 | 6 | 5 | 9,4 | 106 | 2 |
| Ватрушка французская | 70/уфа-11 | 50 | 5,72 | 5 | 22,73 | 158,81 | 0,03 |
| итого | | 250 | 11,72 | 10 | 32,13 | 264,81 | 2,03 |
| | | | | | | | |
| ужин | | | | | | | |
| Икра морковная | 55/москв-16 | 50 | 1,09 | 2,29 | 5,42 | 46,66 | 2,55 |
| Макароны, запеченные с яйцом | 222/москв-16 | 205 | 10,04 | 9,48 | 31,04 | 250 | 0,43 |
| 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 | | 465 | 13,5 | 12,0 | 61,2 | 407,2 | 3,0 |
| | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 55,2 | 81,5 | 228,5 | 1686,9 | 65,8 |
| <i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i> | <i>Спиридонова А.А.</i> | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--|
| 9 день (четверг) | - | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным | 17/4/екат-11 | 200 | 4,37 | 5,77 | 24,5 | 167,44 | 0,53 | |
| Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 413/москв-16 | 180 | 2,31 | 2,18 | 13,77 | 83,9 | 1,2 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб) | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 417 | 9,05 | 15,3 | 53,17 | 386,71 | 1,73 | |
| 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 | 28/1/екат-11 | 50 | 0,8 | 3,4 | 5,4 | 55,6 | 1,7 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 50 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Суп картофельный с бобовыми (птица) | 36/пермь-01 | 200 | 6,09 | 3,59 | 15,16 | 117,26 | 0,56 | |
| Биточки припущенные(птица)/соус молочный | 178/пермь-01 | 70 | 11,11 | 6,6 | 7,6 | 134,31 | 0 | |
| Соус молочный | 221/пермь-01 | 30 | 1,01 | 2,08 | 2,77 | 33,7 | 0,03 | |
| Каша вязкая (пшенная) | 331/москв-16 | 130 | 3,63 | 4,34 | 20,75 | 136,5 | 0 | |
| Кисель из шиповника | 381/москв-11 | 180 | 0,11 | 0,06 | 23,5 | 94,99 | 28,8 | |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 715 | 15,8 | 20,5 | 102,2 | 667,9 | 31,1 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| К/м продукция "Снежок" (АО "АФ"Ангара") | 406/пермь-11 | 180 | 5,04 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,44 | |
| Блинчики с повидлом | 430/москв-16 | 110 | 5,18 | 2,76 | 36,01 | 190 | 0,03 | |
| итого | | 290 | 10,22 | 7,26 | 43,21 | 280 | 1,47 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Рыба, запеченная в омлете (минтай) | 263/москв-16 | 80 | 11,35 | 5,36 | 2,64 | 104,2 | 0,03 | |
| Пюре картофельное с морковью | 340/москв-16 | 130 | 2,45 | 4,01 | 15,62 | 108,42 | 13,65 | |
| Компот из плодов сушеных (изюм) | 394/москв-16 | 200 | 0,27 | 0 | 20,8 | 84,31 | 0,4 | |
| 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. | | 25 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 51,5 | 0 | |
| итого | | 460 | 17,62 | 9,85 | 61,61 | 407,18 | 14,08 | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 53,1 | 53,3 | 270,0 | 1785,8 | 48,4 | |
| <i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i> | <i>Спиридонова А.А.</i> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 10 день (пятница) | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (кукуруза) | 101/москв-16 | 200 | 4,97 | 5,1 | 8,18 | 131,8 | 0,91 |
| Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 414/москв-16 | 180 | 2,36 | 2,19 | 15,25 | 90,1 | 1,17 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 10 | 2,35 | 3,09 | 0 | 38 | 0 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб) | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 427 | 12,05 | 17,73 | 38,33 | 395,27 | 2,08 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый абрикосовый | 418/москв-16 | 180 | 0,9 | 0 | 22,97 | 95,27 | 7,2 |
| обед | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 25/уфа-10 | 50 | 0,8 | 3,6 | 2,8 | 46,5 | 1,0 |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 50 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 |
| Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица) | 80/москв-16 | 200 | 3,64 | 2,68 | 10,44 | 80,51 | 5,4 |
| Фрикадельки из кур (м.д.ж. 12%) | 293/пермь-11 | 70 | 1,33 | 7,19 | 6,42 | 131,68 | 0,15 |
| Соус томатный | 354/пермь-11 | 30 | 0,16 | 1,23 | 1,57 | 18,02 | 0,52 |
| Рис отварой с овощами | 339/москв-16 | 130 | 3 | 4,3 | 27,13 | 159,25 | 0,78 |
| Напиток яблочный | 701/школьн-04 | 180 | 0,07 | 0,08 | 12,17 | 55,86 | 0,9 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 715 | 13,21 | 19,49 | 87,61 | 621,05 | 8,74 |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%) | 419/москв-16 | 190 | 5,4 | 4,5 | 8,46 | 100,6 | 1,8 |
| Сдоба обыкновенная | 280/пермь-01 | 60 | 4,16 | 3,14 | 36,07 | 189,16 | 0 |
| итого | | 250 | 9,56 | 7,64 | 44,53 | 289,76 | 1,8 |
| ужин | | | | | | | |
| Икра кабачковая после т/о | 4/м.у.моск-07 | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 3,5 |
| Макароны, запеченные с сыром | 221/москв-16 | 205 | 9,56 | 8,58 | 39,29 | 272 | 0,04 |
| Чай с лимоном | 260/пермь-01 | 180 | 0,13 | 0,03 | 11,32 | 41 | 3,1 |
| 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 |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| итого | | 575 | 4,52 | 13,78 | 83,94 | 463,5 | 16,64 |
| Среднедневная сбалансированность | | | 40,2 | 58,6 | 277,4 | 1864,9 | 36,5 |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|
| 11 день (понедельник) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 90-п-01/контр | 200 | 4,73 | 5,99 | 21,48 | 158,68 | 0,45 | |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 10 | 2,35 | 3,09 | 0 | 38 | 0 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон) | пром изделие | 25 | 1,92 | 0,76 | 13,33 | 58,75 | 0 | |
| итого | | 422 | 9 | 17 | 45 | 360 | 0 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | |
| обед | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком или овощи порционно свежие с 05.2024г. | 40/пермь-11 контр | 50 60 | 0,66 0,3 | 4,54 0 | 2,85 2,7 | 54,87 8,2 | 1,1 10,5 | |
| Суп рисовый с мясом (говядина) | 151/школ-04 | 200 | 3,22 | 3,67 | 9,58 | 84,19 | 0,25 | |
| Котлеты рубленые (говядина) | 299/москв-16 | 70 | 9,1 | 7,2 | 11,9 | 148,8 | 0,00 | |
| Соус молочный | 221/пермь-01 | 30 | 1,01 | 2,08 | 2,77 | 33,7 | 0,03 | |
| Каша вязкая (гречневая) | 331/моск-16 | 130 | 3,97 | 4,34 | 17,78 | 126,1 | 0 | |
| Компот из плодов сушеных (курага) | 394/москв-16 | 180 | 0,79 | 0,05 | 18,22 | 76,51 | 0,4 | |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 715 | 22,890 | 22,340 | 90,150 | 653,400 | 1,810 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| К/м продукция "Варенец"(АО "АФ"Ангара" м.д.ж 2,5%) | пром изделие/406 | 200 | 5,04 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,4 | |
| Кондитерские изделия: Пряник | пром изделие | 60 | 3,06 | 2,52 | 46,38 | 220,8 | 0 | |
| итого | | 260 | 8,1 | 7,02 | 53,58 | 310,8 | 1,4 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные запеченные (минтай) | 271/москв-16 | 70 | 8,6 | 4,06 | 7,03 | 99,07 | 0,85 | |
| Соус томатный | 354/пермь-11 | 30 | 0,16 | 1,23 | 1,57 | 18,02 | 0,52 | |
| Пюре картофельное | 339/моск-16 | 130 | 2,65 | 4,15 | 17,69 | 118,77 | 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 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0 | |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 465 | 9,3 | 12,06 | 60,09 | 449,01 | 15,89 | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 9,30 | 58,79 | 258,56 | 1817,51 | 29,58 | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| 12 день (вторник) | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой ("Геркулес") | 101/москв-16 | 180 | 5,33 | 5,34 | 8,61 | 133,92 | 0,8 |
| Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 414/москв-16 | 180 | 2,36 | 2,19 | 15,25 | 90,1 | 1,17 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб) | пром изделие | 35 | 2,28 | 0,24 | 17,22 | 82,5 | 0 |
| | | 402 | 10,06 | 14,88 | 41,22 | 371,39 | 1,97 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие (банан) | 386/москв-16 | 100 | 1,5 | 0,5 | 23 | 95 | 5 |
| | | | | | | | |
| обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 46/москв-16 | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,22 | 47,4 | 5,1 |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 50 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 |
| Суп-лапша домашняя (мясо птицы) | 47/пермь-01 | 200 | 4,42 | 3,95 | 15,29 | 114,4 | 0,09 |
| Мясо кур отварное в соусе | 319/москв-16 | 80 | 10,76 | 9,43 | 2,41 | 137,58 | 0,58 |
| Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная65/65) | 494/поп-москв-96 | 130 | 2,67 | 4,18 | 14,98 | 108,29 | 18,98 |
| Напиток яблочный | 701/школьн-04 | 200 | 0,084 | 0,094 | 15,22 | 62,07 | 1 |
| 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. | | 25 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 51,5 | 0 |
| итого | | 710 | 11,404 | 17,044 | 59,69 | 471,7 | 6,77 |
| | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 412/москв-16 | 190 | 0,13 | 0,03 | 10,7 | 43,83 | 2,97 |
| Булочка "Веснушка" | 269/пермь-01 | 60 | 4,61 | 4,41 | 35,3 | 199,3 | 0,53 |
| итого | | 250 | 4,74 | 4,44 | 46 | 243,13 | 3,5 |
| | | | | | | | |
| ужин | | | | | | | |
| Пудинг из творога с рисом (творог 5% АО "АФ "Ангара")/соус фруктовый из кураги | 200 перм-11/229 пер-01 | 190 | 22,92 | 10,81 | 27,22 | 297,81 | 2,05 |
| Компот из сухофруктов и шиповника | 7/10/екат-11 | 200 | 0,32 | 0,04 | 13,94 | 57,46 | 69 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 450 | 28 | 11 | 71 | 496 | 71 |
| Среднедневная сбалансированность | | | 55,50 | 48,19 | 240,59 | 1677,49 | 88,29 |
| <i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i> | <i>Спиридонова А.А.</i> | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|
| 13 день (среда) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 84/пермь-01 | 200 | 4,74 | 6,06 | 24,14 | 170,06 | 0,4 | |
| Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 416/москв-16 | 180 | 3,11 | 2,87 | 14,78 | 97,36 | 1,43 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон) | пром изделие | 25 | 1,92 | 0,76 | 13,33 | 58,75 | 0 | |
| итого | | 412 | 9,9 | 16,8 | 52,4 | 391,0 | 1,8 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок фруктовый (грушевый) | 418/москв-16 | 180 | 0,72 | 0,54 | 19,8 | 81,9 | 10 | |
| обед | | | | | | | | |
| Салат "Степной" | 23/уфа-10 | 50 | 0,75 | 1,87 | 3,12 | 42,5 | 1,25 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 50 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Суп из овощей (птица) | 35/пермь-01 | 200 | 3,63 | 4,29 | 9,43 | 90,77 | 4,26 | |
| Зразы рубленные из птицы с омлетом и овощами | 99/уфа-10 | 70 | 9,6 | 7,2 | 6,1 | 127,6 | 0,7 | |
| Соус томатный | 354/пермь-11 | 30 | 0,16 | 1,23 | 1,57 | 18,02 | 0,52 | |
| Каша вязкая (пшенная) | 331/москв-16 | 130 | 3,62 | 4,33 | 20,75 | 136,5 | 0 | |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 394/москв-16 | 180 | 0,1 | 0 | 15,17 | 61,13 | 0,36 | |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 715 | 22,03 | 19,35 | 83,23 | 605,77 | 7,11 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 411/москв-16 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | |
| Уголок творожный | 139/школьн-04 | 80 | 11,06 | 5,91 | 27,59 | 207,84 | 0,03 | |
| итого | | 260 | 11,12 | 5,93 | 37,58 | 247,84 | 0,06 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Запеканка картофельная с печенью | 308/москв-16 | 160 | 10,18 | 6,25 | 27,33 | 206 | 5,43 | |
| Соус красный основной | 358/пермь-01 | 30 | 0,21 | 0,38 | 1,44 | 9,98 | 0,1 | |
| Кисель из шиповника | 399/москв-16 | 180 | 0,11 | 0,06 | 23,5 | 95,0 | 4,88 | |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | пром изделие | 30 | 1,86 | 0,73 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| Плоды и ягоды свежие (банан) | 386/москв-16 | 50 | 0,75 | 0,25 | 11,5 | 47,5 | 2,5 | |
| итого | | 450 | 13,11 | 7,67 | 78,53 | 428,97 | 12,91 | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 56,8 | 50,3 | 271,5 | 1755,5 | 31,9 | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 14 день (четверг) | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (крупя гречневая) | 101/москв-16 | 200 | 5,97 | 5,48 | 8,69 | 141,6 | 0,91 |
| Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 413/москв-16 | 180 | 2,31 | 2,18 | 13,77 | 83,9 | 1,2 |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 |
| Сыр (порциями) | 7/москв-16 | 10 | 2,35 | 3,09 | 0 | 38 | 0 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб) | пром изделие | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 427 | 13 | 18,1 | 37,36 | 398,87 | 2,11 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый яблочный | 418/москв-16 | 200 | 0,9 | 0 | 18,27 | 85,66 | 3,6 |
| обед | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с солеными огурцами или овощи порционно свежие с 05.2024г. | 23/1/екат-11 контр | 50 50 | 0,58 0,3 | 4,06 0 | 2,9 2,7 | 50,63 8,2 | 1,18 10,5 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (птица) | 56/пермь-01 | 200 | 3,51 | 4,1 | 7,63 | 81,37 | 6,66 |
| Шницель припущенный (птица)/соус | 178/пермь-01 | 70 | 11,11 | 6,6 | 7,6 | 134,31 | 0 |
| Соус красный основной | 358/пермь-11 | 30 | 0,4 | 0,8 | 2,9 | 20,0 | 0,2 |
| Каша вязкая (пшеничная) | 331/москв-16 | 130 | 3,46 | 3,67 | 21,28 | 132,08 | 0 |
| Компот из свежих яблок с лимоном | 242/п-01/контр | 180 | 0,099 | 0,081 | 11,64 | 47,79 | 4,28 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 715 | 23,359 | 19,701 | 59,7 | 547,6 | 12,33 |
| Полдник | | | | | | | |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 394/москв-16 | 180 | 0,1 | 0 | 15,17 | 61,13 | 0,36 |
| Кондитерские изделия: Печенье | прром изделие | 60 | 4,75 | 9,6 | 41,88 | 271,8 | 0 |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 386/москв-16 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| итого | | 340 | 5,3 | 10,0 | 66,9 | 376,9 | 10,4 |
| ужин | | | | | | | |
| Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай) | 275/москв-16 | 70 | 6,32 | 9,72 | 7,55 | 97,98 | 0,02 |
| Картофель отварной | 336/москв-16 | 130 | 2,47 | 3,74 | 19,94 | 123,37 | 8,20 |
| Чай с повидлом | 411/москв-16 | 200 | 0,13 | 0,03 | 10,83 | 44,4 | 0,03 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 |
| итого | | 455 | 13,1 | 13,9 | 65,4 | 395,0 | 8,3 |
| Среднедневная сбалансированность | | | 55,6 | 61,7 | 247,6 | 1804,1 | 36,7 |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | Спиридонова А.А. | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| 15 день (пятница) | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Икра кабачковая после т/о | 4/м.у.моск-07 | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 3,5 | |
| Омлет натуральный/икра кабачковая(130/40) | 110/пермь-01 | 130 | 9,92 | 16,64 | 2,96 | 201,28 | 0 | |
| Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 414/москв-16 | 180 | 2,36 | 2,19 | 15,25 | 90,1 | 1,17 | |
| Масло (порциями) | 6/москв-16 | 7 | 0,09 | 7,11 | 0,14 | 64,87 | 0 | |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб) | пром изделие | 35 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 402 | 15,6 | 30,6 | 37,0 | 486,3 | 4,7 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок фруктовый абрикосовый | 418/москв-16 | 180 | 0,9 | 0 | 22,97 | 95,27 | 7,2 | |
| обед | | | | | | | | |
| Салат из моркови с зеленым горошком | 28/пермь-01 | 50 | 1,26 | 4,56 | 3,59 | 60,04 | 1,15 | |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | контр | 50 | 0,3 | 0 | 2,7 | 8,2 | 10,5 | |
| Уха с крупой (горбуша) | 48/уфа-10 | 200 | 5,79 | 3,50 | 11,64 | 101,22 | 0,39 | |
| Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом | 298/москв-16 | 60 | 7,32 | 8,2 | 6,3 | 128,0 | 0,17 | |
| Рис припущенный | 333/москв-16 | 130 | 3,2 | 3,7 | 31,8 | 173,3 | 0,00 | |
| Соус томатный | 228/пермь-01 | 30 | 0,16 | 1,1 | 1,57 | 16,85 | 2,51 | |
| Компот из яблок и изюма | 2/10/екат-11 | 180 | 0,14 | 0,08 | 13,27 | 54,48 | 6,04 | |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 705 | 14,7 | 21,6 | 95,2 | 663,1 | 10,3 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%) | 419/москв-16 | 180 | 5,4 | 4,5 | 8,46 | 95,4 | 1,8 | |
| Пирог открытый | 459/моск-11 | 60 | 3,71 | 1,94 | 33,2 | 165 | 0 | |
| Плоды и ягоды свежие (банан) | 386/москв-16 | 100 | 1,5 | 0,5 | 23 | 95 | 5 | |
| итого | | 340 | 10,61 | 6,94 | 64,66 | 355,40 | 6,80 | |
| ужин | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 40/пермь-11 | 50 | 0,54 | 4,52 | 2,83 | 54,61 | 1,1 | |
| Макароны, запеченные с сыром | 221/москв-16 | 205 | 9,56 | 8,58 | 39,29 | 272 | 0,04 | |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | |
| итого | | 465 | 12,44 | 13,36 | 66,87 | 437,11 | 1,14 | |
| Среднедневная сбалансированность | | | 54,2 | 72,5 | 286,7 | 2037,2 | 30,1 | |
| | | | 810,8 | 902,0 | 3919,0 | 27002,9 | 750,4 | |
| | | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | |
| среднедневная сбалансированность за 15 дней | | | 54,05 | 60,14 | 261 | 1800 | 50,02 | |
| составил: технолог МКУ "ЦБУО" | | | | | | | | |
| Спиридонова А.А. | | | | | | | | |