

«СОСЛАВАНОВКА»

Директор МБОУ «СР

«Школа №25»

Довгая Л.В.

«Школа №25»

МБОУ «Школа №25»

№ 1741021722

Министерство

Образования

Крыма

г. Севастополь

ул. Героев

№ 25

г. Севастополь

25

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722

1741021722



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

ООО «Нектар»

Нечаева Л.В.



**примерное циклическое меню**

**возраст 7-11 лет**

**сезон: осень-зима 2024г-2025г**

**(ноябрь - февраль)**



|         |                                    |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
|---------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 82      | Борщ с капустой и картофелем       | 200         | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00          | 308,24         | 39,38         | 20,90         | 43,68         | 0,98         | 0,10        | 9,60         | 7,28         | 68,00         | 0,04        | 0,04        | 8,54         | 0,01        |
| 232/330 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90/30       | 8,33         | 7,91         | 26,26         | 245,98         | 376,79         | 303,28        | 3,08          | 106,63        | 0,06         | 0,36        | 0,60         | 198,50       | 53,34         | 0,04        | 0,07        | 6,68         | 0,66        |
| 312     | Пюре картофельное                  | 150         | 3,06         | 4,80         | 20,44         | 137,00         | 648,45         | 36,98         | 27,75         | 86,60         | 1,00         | 0,84        | 90,54        | 38,51        |               | 0,14        | 0,10        | 18,16        | 0,08        |
| 348     | Компот из кураги                   | 180         | 0,70         | 0,04         | 24,67         | 102,50         | 230,36         | 28,86         | 15,68         | 19,55         | 0,43         |             |              |              |               | 0,02        | 0,03        | 0,54         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                     | 50          | 4,43         | 1,87         | 25,38         | 125,08         | 54,03          | 17,94         | 54,98         | 47,54         | 0,58         | 3,00        |              | 36,66        |               | 0,06        | 0,03        | 0,08         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                        | 30          | 2,10         | 0,30         | 19,68         | 49,35          | 49,80          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60         |               | 0,04        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>790</b>  | <b>21,10</b> | <b>22,57</b> | <b>130,73</b> | <b>802,59</b>  | <b>1867,95</b> | <b>443,66</b> | <b>141,14</b> | <b>367,28</b> | <b>4,43</b>  | <b>0,63</b> | <b>11,82</b> | <b>29,73</b> | <b>121,34</b> | <b>0,39</b> | <b>0,32</b> | <b>41,83</b> | <b>0,75</b> |
|         | <b>ВСЕГО за день</b>               | <b>1300</b> | <b>56,53</b> | <b>50,69</b> | <b>211,75</b> | <b>1525,56</b> | <b>2492,17</b> | <b>801,50</b> | <b>244,26</b> | <b>824,50</b> | <b>8,85</b>  | <b>5,95</b> | <b>15,92</b> | <b>38,42</b> | <b>276,95</b> | <b>0,58</b> | <b>1,12</b> | <b>55,06</b> | <b>0,92</b> |
|         | <b>СРЕДА</b>                       |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| ПР      | Икра кабачковая конс.              | 75          | 2,05         | 5,39         | 10,91         | 100,37         | 273,90         | 68,21         | 13,58         | 41,86         | 0,56         | 0,05        |              | 2,55         |               | 0,03        | 0,03        | 3,51         |             |
| 211     | Омлет с сыром                      | 165         | 21,39        | 24,42        | 2,85          | 318,00         | 246,51         | 310,20        | 26,19         | 370,20        | 3,27         | 38,94       | 65,40        | 375,60       | 0,12          | 0,63        | 0,39        | 1,62         | 2,52        |
| 382     | Какао с молоком                    | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 119,00         | 216,34         | 152,22        | 21,34         | 124,56        | 0,48         | 2,00        | 60,00        |              | 24,40         | 0,06        | 0,18        | 1,59         |             |
| 1       | Бутерброд с маслом                 | 40          | 2,36         | 7,49         | 14,89         | 136,00         | 30,90          | 8,40          | 4,20          | 22,50         | 0,35         |             |              |              | 40,00         | 0,03        | 0,02        |              | 0,15        |
| ПР      | Хлеб ржаной                        | 30          | 2,10         | 0,30         | 19,68         | 49,35          | 49,80          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60         |               | 0,04        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>510</b>  | <b>31,98</b> | <b>41,14</b> | <b>65,91</b>  | <b>722,72</b>  | <b>817,45</b>  | <b>546,71</b> | <b>72,83</b>  | <b>594,02</b> | <b>5,58</b>  | <b>4,28</b> | <b>12,54</b> | <b>38,48</b> | <b>64,52</b>  | <b>0,79</b> | <b>0,64</b> | <b>6,72</b>  | <b>2,67</b> |
|         | <b>Обед</b>                        |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| 50      | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60          | 2,80         | 5,63         | 4,31          | 79,12          | 146,94         | 97,00         | 13,79         | 65,56         | 0,77         |             | 3,60         |              | 23,10         | 0,01        | 0,05        | 3,46         | 0,09        |
| 108     | Суп картофельный с клецками        | 200         | 2,85         | 3,67         | 15,03         | 115,40         | 284,60         | 26,72         | 20,28         | 57,78         | 0,94         | 2,07        | 40,17        | 17,00        |               | 0,08        | 0,06        | 4,60         | 0,04        |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с овощами  | 225         | 19,59        | 17,34        | 36,38         | 332,12         | 744,90         | 84,99         | 54,03         | 165,17        | 4,11         | 8,55        | 45,00        | 54,65        | 45,15         | 0,18        | 0,23        | 12,51        |             |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов        | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133,00         | 229,80         | 32,48         | 17,46         | 23,44         | 0,70         |             |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 0,73         |             |
| 338     | Яблоко                             | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |             |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                     | 50          | 4,43         | 1,87         | 25,38         | 125,08         | 54,03          | 17,94         | 54,98         | 47,54         | 0,58         | 3,00        |              | 36,66        |               | 0,06        | 0,03        | 0,08         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                        | 30          | 2,10         | 0,30         | 19,68         | 49,35          | 49,80          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60         |               | 0,04        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>865</b>  | <b>32,83</b> | <b>29,30</b> | <b>142,59</b> | <b>881,07</b>  | <b>1788,07</b> | <b>282,81</b> | <b>177,06</b> | <b>405,39</b> | <b>10,23</b> | <b>1,54</b> | <b>8,88</b>  | <b>11,49</b> | <b>68,25</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,43</b> | <b>31,38</b> | <b>0,13</b> |
|         | <b>ВСЕГО за день</b>               | <b>1375</b> | <b>64,81</b> | <b>70,44</b> | <b>208,50</b> | <b>1603,79</b> | <b>2605,52</b> | <b>829,52</b> | <b>249,89</b> | <b>999,40</b> | <b>15,81</b> | <b>5,82</b> | <b>21,42</b> | <b>49,97</b> | <b>132,77</b> | <b>1,20</b> | <b>1,07</b> | <b>38,11</b> | <b>2,80</b> |
|         | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| 70      | Огурцы соленые                     | 60          | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,00           | 84,60          | 13,80         | 8,40          | 14,40         | 0,36         |             |              |              |               | 0,01        | 0,06        | 2,10         |             |
| 239/331 | Тефтеля рыбная с соусом            | 90/30       | 11,48        | 10,39        | 15,25         | 200,38         | 272,50         | 84,87         | 26,95         | 169,17        | 0,80         | 0,60        | 6,00         | 234,55       | 18,53         | 0,10        | 0,08        | 2,14         | 0,33        |
| 303     | Каша вязкая рисовая                | 150         | 2,56         | 4,17         | 26,57         | 154,00         | 37,58          | 4,12          | 18,00         | 55,58         | 0,37         | 4,88        |              | 16,16        |               | 0,02        | 0,02        |              | 0,08        |
| 379     | Кофейный напиток с молоком         | 200         | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 101,00         | 146,34         | 125,78        | 14,00         | 90,00         | 0,13         | 2,00        | 60,00        |              | 20,00         | 0,04        | 0,15        | 1,30         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,66         | 1,00         | 14,03         | 75,07          | 32,43          | 10,77         | 33,00         | 28,54         | 0,35         | 1,80        |              | 22,00        |               | 0,03        | 0,02        | 0,05         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                        | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26         | 0,62         | 1,20        |              | 4,40         |               | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |



|     |                                               |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
|-----|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 210         | 6,03         | 3,46         | 32,38         | 251,00         | 187,69         | 133,77        | 20,30         | 118,19        | 0,47         | 2,00        | 60,00        |              | 58,00         | 0,08        | 0,17        | 1,17         | 0,15        |
| 3   | Бутерброд с сыром                             | 50          | 5,80         | 8,30         | 14,83         | 157,00         | 42,60          | 139,20        | 9,45          | 96,00         | 0,49         |             |              |              | 59,00         | 0,04        | 0,07        | 0,11         | 0,23        |
| 382 | Какао с молоком                               | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 119,00         | 216,34         | 152,22        | 21,34         | 124,56        | 0,48         | 2,00        | 60,00        |              | 24,40         | 0,06        | 0,18        | 1,59         |             |
| 338 | Яблоко                                        | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |             |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР  | Хлеб ржаной                                   | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26         | 0,62         | 1,20        |              | 4,40         |               | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|     | <b>Итого</b>                                  | <b>580</b>  | <b>17,71</b> | <b>15,90</b> | <b>85,71</b>  | <b>606,90</b>  | <b>749,53</b>  | <b>446,31</b> | <b>65,09</b>  | <b>373,01</b> | <b>4,26</b>  | <b>0,52</b> | <b>12,00</b> | <b>0,44</b>  | <b>141,40</b> | <b>0,24</b> | <b>0,46</b> | <b>12,87</b> | <b>0,38</b> |
|     | <b>Обед</b>                                   |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| 70  | Огурцы соленые                                | 60          | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,00           | 84,60          | 13,80         | 8,40          | 14,40         | 0,36         |             |              |              |               | 0,01        | 0,06        | 2,10         |             |
| 102 | Суп картофельный с горохом                    | 200         | 4,39         | 4,22         | 13,22         | 118,60         | 378,66         | 34,14         | 28,46         | 70,48         | 1,64         | 0,12        | 24,00        | 14,48        |               | 0,18        | 0,06        | 4,66         | 0,14        |
| 268 | Котлета из говядины                           | 90/5        | 14,82        | 18,88        | 12,83         | 283,20         | 176,03         | 10,58         | 27,54         | 151,58        | 2,42         | 0,43        | 12,96        |              | 20,00         | 0,05        | 0,14        | 0,23         | 0,14        |
| 143 | Рагу из овощей                                | 150         | 2,60         | 1,10         | 12,80         | 173,50         | 394,74         | 53,94         | 24,39         | 65,25         | 0,89         | 0,47        | 28,80        | 17,01        | 39,00         | 0,09        | 0,08        | 18,77        | 0,14        |
| 389 | Сок фруктовый                                 | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 2,80         |             |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 4,00         |             |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 50          | 4,43         | 1,87         | 25,38         | 125,08         | 54,03          | 17,94         | 54,98         | 47,54         | 0,58         | 3,00        |              | 36,66        |               | 0,06        | 0,03        | 0,08         |             |
| ПР  | Хлеб ржаной                                   | 30          | 2,10         | 0,30         | 4,968         | 49,35          | 49,80          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60         |               | 0,04        | 0,02        | 0,01         |             |
|     | <b>Итого</b>                                  | <b>785</b>  | <b>29,82</b> | <b>36,37</b> | <b>105,13</b> | <b>840,73</b>  | <b>1377,86</b> | <b>152,08</b> | <b>159,29</b> | <b>398,15</b> | <b>9,62</b>  | <b>0,58</b> | <b>6,58</b>  | <b>7,48</b>  | <b>59,00</b>  | <b>0,45</b> | <b>0,41</b> | <b>29,85</b> | <b>0,42</b> |
|     | <b>ВСЕГО за день</b>                          | <b>1365</b> | <b>47,53</b> | <b>52,27</b> | <b>190,84</b> | <b>1447,63</b> | <b>2127,39</b> | <b>598,39</b> | <b>224,38</b> | <b>771,16</b> | <b>13,88</b> | <b>1,10</b> | <b>18,58</b> | <b>7,92</b>  | <b>200,40</b> | <b>0,68</b> | <b>0,87</b> | <b>42,72</b> | <b>0,80</b> |
|     | <b>ВТОРНИК</b>                                |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
|     | <b>Завтрак</b>                                |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| 222 | Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком     | 170/20      | 27,35        | 24,14        | 51,87         | 534,05         | 394,80         | 280,87        | 48,13         | 369,80        | 1,85         | 31,05       | 21,58        | 37,44        | 142,56        | 0,19        | 0,58        | 0,58         | 0,11        |
| 377 | Чай с лимоном                                 | 200         | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          | 21,30          | 14,20         | 2,40          | 4,40          | 0,36         |             |              |              |               |             |             | 2,83         |             |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 40          | 3,55         | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04         | 0,46         | 2,40        |              | 29,33        |               | 0,04        | 0,03        | 0,06         |             |
| 338 | Яблоко                                        | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |             |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
|     | <b>Итого</b>                                  | <b>530</b>  | <b>31,43</b> | <b>25,89</b> | <b>95,57</b>  | <b>743,12</b>  | <b>737,33</b>  | <b>325,43</b> | <b>103,52</b> | <b>423,24</b> | <b>4,87</b>  | <b>3,35</b> | <b>2,16</b>  | <b>6,68</b>  | <b>142,56</b> | <b>0,26</b> | <b>0,63</b> | <b>13,47</b> | <b>0,11</b> |
|     | <b>Обед</b>                                   |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| 51  | Салат из свеклы с курагой и изюмом            | 60          | 1,11         | 3,62         | 10,83         | 80,38          | 279,06         | 3,11          | 18,49         | 35,58         | 1,00         |             |              |              |               | 0,02        | 0,03        | 3,32         |             |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками      | 250         | 10,58        | 9,55         | 16,10         | 161,00         | 622,25         | 86,91         | 59,35         | 185,44        | 1,68         | 1,09        | 60,60        | 366,58       | 25,05         | 0,17        | 0,13        | 11,90        | 0,49        |
| 291 | Плов из птицы                                 | 180         | 15,25        | 9,42         | 32,16         | 274,80         | 256,27         | 41,71         | 48,64         | 157,80        | 1,78         | 6,35        |              | 23,60        | 17,52         | 0,10        | 0,12        | 5,42         |             |
| 342 | Компот из яблок                               | 180         | 0,14         | 0,14         | 25,09         | 102,61         | 101,21         | 12,76         | 4,63          | 3,96          | 0,86         |             |              |              |               | 0,01        | 0,01        | 0,81         |             |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 60          | 4,74         | 0,60         | 29,36         | 140,28         | 66,40          | 19,20         | 19,80         | 59,70         | 0,66         | 3,60        |              | 13,20        |               | 0,06        | 0,03        | 0,01         |             |
| ПР  | Хлеб ржаной                                   | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 49,80          | 10,24         | 10,00         | 46,52         | 1,24         | 2,40        |              | 8,80         |               | 0,06        | 0,04        | 0,01         |             |
|     | <b>Итого</b>                                  | <b>770</b>  | <b>35,02</b> | <b>23,93</b> | <b>129,58</b> | <b>841,47</b>  | <b>1374,99</b> | <b>173,93</b> | <b>160,91</b> | <b>489,00</b> | <b>7,22</b>  | <b>1,34</b> | <b>6,06</b>  | <b>41,22</b> | <b>42,57</b>  | <b>0,42</b> | <b>0,36</b> | <b>21,47</b> | <b>0,49</b> |
|     | <b>ВСЕГО за день</b>                          | <b>1300</b> | <b>66,45</b> | <b>49,82</b> | <b>225,15</b> | <b>1584,59</b> | <b>2112,32</b> | <b>499,36</b> | <b>264,43</b> | <b>912,24</b> | <b>12,09</b> | <b>4,69</b> | <b>8,22</b>  | <b>47,90</b> | <b>185,13</b> | <b>0,68</b> | <b>0,99</b> | <b>34,94</b> | <b>0,60</b> |
|     | <b>СРЕДА</b>                                  |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
|     | <b>Завтрак</b>                                |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| ПР  | Икра кабачковая конс.                         | 60          | 1,64         | 4,31         | 8,73          | 80,26          | 219,12         | 54,54         | 10,86         | 33,48         | 0,44         | 0,04        |              | 2,05         |               | 0,02        | 0,02        | 2,81         |             |
| 210 | Омлет натуральный                             | 170         | 15,79        | 18,13        | 4,99          | 328,16         | 225,35         | 116,79        | 18,28         | 255,79        | 2,99         | 41,54       | 59,52        | 70,40        | 367,72        | 0,12        | 0,59        | 4,29         | 1,22        |

|         |                                          |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |                |             |             |               |
|---------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|
| 379     | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 101,00         | 146,34         | 125,78        | 14,00         | 90,00         | 0,13         | 2,00        | 60,00        | 20,00          | 0,04        | 0,15        | 1,30          |
| 3       | Бутерброд с сыром                        | 50          | 5,80         | 8,30         | 14,83         | 157,00         | 42,60          | 139,20        | 9,45          | 96,00         | 0,49         |             | 59,00        |                | 0,04        | 0,07        | 0,11          |
| ПР      | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26         | 0,62         | 1,20        | 4,40         |                | 0,03        | 0,02        | 0,01          |
|         | <b>Итого</b>                             | <b>500</b>  | <b>27,79</b> | <b>33,62</b> | <b>55,62</b>  | <b>699,32</b>  | <b>658,31</b>  | <b>441,43</b> | <b>57,59</b>  | <b>498,53</b> | <b>4,67</b>  | <b>4,48</b> | <b>11,95</b> | <b>446,72</b>  | <b>0,26</b> | <b>0,85</b> | <b>1,45</b>   |
|         | <b>Обед</b>                              |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |                |             |             |               |
| 45      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60          | 0,79         | 1,95         | 3,88          | 36,24          | 150,00         | 14,98         | 9,05          | 16,98         | 0,28         | 0,14        |              | 1,86           | 0,01        | 0,02        | 10,25         |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2,15         | 2,27         | 13,96         | 94,60          | 385,14         | 23,36         | 21,82         | 54,06         | 0,90         | 0,18        | 36,00        | 20,48          | 0,09        | 0,05        | 6,60          |
| 234     | Биточек рыбный                           | 90/5        | 11,68        | 11,02        | 14,34         | 225,17         | 234,04         | 65,94         | 37,38         | 168,58        | 1,33         | 0,48        | 13,70        | 428,90         | 0,07        | 0,14        | 0,59          |
| 312     | Пюре картофельное                        | 150         | 3,06         | 4,80         | 20,44         | 137,00         | 648,45         | 36,98         | 27,75         | 86,60         | 1,00         | 0,84        | 90,54        | 38,51          | 0,14        | 0,10        | 18,16         |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133,00         | 229,80         | 32,48         | 17,46         | 23,44         | 0,70         |             |              |                | 0,02        | 0,02        | 0,73          |
| 338     | Яблоко                                   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |             |              |                | 0,03        | 0,02        | 10,00         |
| ПР      | Хлеб пшеничный                           | 50          | 4,43         | 1,87         | 25,38         | 125,08         | 54,03          | 17,94         | 54,98         | 47,54         | 0,58         | 3,00        |              | 36,66          | 0,06        | 0,03        | 0,08          |
| ПР      | Хлеб ржаной                              | 30          | 2,10         | 0,30         | 19,68         | 49,35          | 49,80          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60           | 0,04        | 0,02        | 0,01          |
|         | <b>Итого</b>                             | <b>885</b>  | <b>25,27</b> | <b>22,70</b> | <b>139,49</b> | <b>847,44</b>  | <b>2029,26</b> | <b>215,36</b> | <b>184,96</b> | <b>443,10</b> | <b>7,92</b>  | <b>0,64</b> | <b>14,02</b> | <b>53,30</b>   | <b>0,46</b> | <b>0,40</b> | <b>46,41</b>  |
|         | <b>ВСЕГО за день</b>                     | <b>1385</b> | <b>53,06</b> | <b>56,32</b> | <b>195,11</b> | <b>1546,76</b> | <b>2687,57</b> | <b>656,79</b> | <b>242,55</b> | <b>941,62</b> | <b>12,59</b> | <b>5,12</b> | <b>25,98</b> | <b>475,19</b>  | <b>0,71</b> | <b>1,25</b> | <b>54,92</b>  |
|         | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |                |             |             |               |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |                |             |             |               |
| 53      | Салат из свеклы с зеленым горошком       | 60          | 0,99         | 2,47         | 4,38          | 43,73          | 134,76         | 16,99         | 11,03         | 24,96         | 0,78         |             |              | 0,93           | 0,03        | 0,02        | 4,12          |
| 279/375 | Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом | 90/30       | 10,75        | 11,19        | 12,40         | 192,97         | 201,30         | 28,17         | 22,30         | 117,36        | 0,92         | 0,86        | 10,80        | 61,05          | 0,85        | 0,10        | 4,32          |
| 303     | Каша вязкая пшеничная                    | 150         | 4,00         | 4,25         | 24,58         | 152,00         | 84,38          | 15,66         | 21,62         | 101,05        | 1,70         | 6,90        |              |                | 0,08        | 0,03        | 0,08          |
| 376     | Чай с сахаром                            | 200         | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 8,60           | 11,10         | 1,40          | 2,80          | 0,28         |             |              |                |             |             | 0,03          |
| ПР      | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,66         | 1,00         | 14,03         | 75,07          | 32,43          | 10,77         | 33,00         | 28,54         | 0,35         | 1,80        |              | 22,00          | 0,03        | 0,02        | 0,05          |
| ПР      | Хлеб ржаной                              | 30          | 2,10         | 0,30         | 19,68         | 49,35          | 49,80          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60           | 0,04        | 0,02        | 0,01          |
|         | <b>Итого</b>                             | <b>590</b>  | <b>20,57</b> | <b>19,23</b> | <b>90,07</b>  | <b>573,12</b>  | <b>511,27</b>  | <b>90,37</b>  | <b>96,87</b>  | <b>309,61</b> | <b>4,96</b>  | <b>1,14</b> | <b>1,08</b>  | <b>61,05</b>   | <b>1,02</b> | <b>0,19</b> | <b>8,52</b>   |
|         | <b>Обед</b>                              |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |                |             |             |               |
| 21      | Салат из соленых огурцов                 | 60          | 0,51         | 3,03         | 1,55          | 35,45          | 83,29          | 14,23         | 7,99          | 13,92         | 0,37         |             |              | 2,79           | 0,09        | 0,02        | 2,47          |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем             | 200         | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00          | 308,24         | 39,38         | 20,90         | 43,68         | 0,98         | 0,10        | 9,60         | 7,28           | 0,04        | 0,04        | 8,54          |
| 282.1   | Пудинг из печени                         | 100/10      | 18,68        | 22,56        | 7,64          | 328,00         | 303,80         | 24,02         | 18,44         | 273,02        | 14,02        |             |              | 7926,00        | 0,26        | 1,96        | 95,26         |
| 303     | Каша вязкая гречневая                    | 150         | 4,58         | 5,00         | 20,52         | 145,00         | 138,40         | 8,44          | 72,03         | 108,88        | 2,42         | 3,02        |              | 12,02          | 0,12        | 0,06        | 0,08          |
| 389     | Сок фруктовый                            | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 2,80         |             |              |                | 0,02        | 0,02        | 4,00          |
| ПР      | Печенье                                  | 20          | 1,28         | 1,63         | 22,24         | 74,37          | 59,07          | 3,40          | 4,10          | 12,08         | 0,24         |             |              | 11,15          |             | 0,01        | 0,02          |
| ПР      | Хлеб пшеничный                           | 50          | 4,43         | 1,87         | 25,38         | 125,08         | 54,03          | 17,94         | 54,98         | 47,54         | 0,58         | 3,00        |              | 36,66          | 0,06        | 0,03        | 0,08          |
| ПР      | Хлеб ржаной                              | 30          | 2,10         | 0,30         | 19,68         | 49,35          | 49,80          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60           | 0,04        | 0,02        | 0,01          |
|         | <b>Итого</b>                             | <b>820</b>  | <b>34,02</b> | <b>38,33</b> | <b>125,96</b> | <b>925,25</b>  | <b>1236,63</b> | <b>129,09</b> | <b>193,96</b> | <b>548,02</b> | <b>22,34</b> | <b>0,79</b> | <b>0,96</b>  | <b>7937,15</b> | <b>0,62</b> | <b>2,16</b> | <b>110,37</b> |
|         | <b>ВСЕГО за день</b>                     | <b>1410</b> | <b>54,59</b> | <b>57,55</b> | <b>216,02</b> | <b>1498,37</b> | <b>1747,90</b> | <b>219,46</b> | <b>290,83</b> | <b>857,62</b> | <b>27,30</b> | <b>1,93</b> | <b>2,04</b>  | <b>7998,20</b> | <b>1,65</b> | <b>2,34</b> | <b>118,90</b> |



| расчет завтрак              | выход          | белки         | жиры          | угл-ды        | ккал           | К              | Са             | Mg            | P              | Fe           | Селе<br>н   | Йод          | Фтор          | A              | B1          | B2          | C             | D           |
|-----------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 1 день                      | 525            | 20,18         | 23,20         | 110,34        | 676,97         | 517,09         | 356,67         | 90,45         | 459,27         | 3,86         | 0,80        | 9,87         | 4,22          | 160,30         | 0,28        | 0,40        | 1,56          | 0,54        |
| 2 день                      | 510            | 35,43         | 28,12         | 81,02         | 722,97         | 624,22         | 357,84         | 103,12        | 457,22         | 4,42         | 5,32        | 4,10         | 8,69          | 155,61         | 0,19        | 0,80        | 13,23         | 0,17        |
| 3 день                      | 510            | 31,98         | 41,14         | 65,91         | 722,72         | 817,45         | 546,71         | 72,83         | 594,02         | 5,58         | 4,28        | 12,54        | 38,48         | 64,52          | 0,79        | 0,64        | 6,72          | 2,67        |
| 4 день                      | 580            | 21,75         | 18,50         | 83,94         | 569,35         | 598,35         | 244,46         | 105,35        | 380,95         | 2,63         | 1,05        | 6,60         | 27,71         | 38,53          | 0,23        | 0,34        | 5,60          | 0,41        |
| 5 день                      | 510            | 22,38         | 14,20         | 103,63        | 578,38         | 762,67         | 89,98          | 107,79        | 252,66         | 6,07         | 0,95        | 0,00         | 5,19          | 28,67          | 0,19        | 0,21        | 19,75         | 0,00        |
| 6 день                      | 580            | 17,71         | 15,90         | 85,71         | 606,90         | 749,53         | 446,31         | 65,09         | 373,01         | 4,26         | 0,52        | 12,00        | 0,44          | 141,40         | 0,24        | 0,46        | 12,87         | 0,38        |
| 7 день                      | 530            | 31,43         | 25,89         | 95,57         | 743,12         | 737,33         | 325,43         | 103,52        | 423,24         | 4,87         | 3,35        | 2,16         | 6,68          | 142,56         | 0,26        | 0,63        | 13,47         | 0,11        |
| 8 день                      | 500            | 27,79         | 33,62         | 55,62         | 699,32         | 658,31         | 441,43         | 57,59         | 498,53         | 4,67         | 4,48        | 11,95        | 7,69          | 446,72         | 0,26        | 0,85        | 8,51          | 1,45        |
| 9 день                      | 590            | 20,57         | 19,23         | 90,07         | 573,12         | 511,27         | 90,37          | 96,87         | 309,61         | 4,96         | 1,14        | 1,08         | 4,05          | 61,05          | 1,02        | 0,19        | 8,52          | 0,08        |
| 10 день                     | 525            | 18,20         | 22,57         | 89,67         | 596,00         | 625,24         | 404,74         | 55,94         | 319,56         | 4,89         | 0,38        | 7,07         | 0,66          | 138,46         | 0,22        | 0,32        | 11,77         | 0,44        |
| Всего за 10 дней            | <b>5360,00</b> | <b>247,41</b> | <b>242,38</b> | <b>861,46</b> | <b>6488,85</b> | <b>6601,46</b> | <b>3303,93</b> | <b>858,55</b> | <b>4068,05</b> | <b>46,22</b> | <b>###</b>  | <b>67,36</b> | <b>103,80</b> | <b>1377,82</b> | <b>3,67</b> | <b>4,84</b> | <b>101,99</b> | <b>6,25</b> |
| В среднем за 1 день         | <b>536,00</b>  | <b>24,74</b>  | <b>24,24</b>  | <b>86,15</b>  | <b>648,88</b>  | <b>660,15</b>  | <b>330,39</b>  | <b>85,85</b>  | <b>406,81</b>  | <b>4,62</b>  | <b>2,23</b> | <b>6,74</b>  | <b>10,38</b>  | <b>137,78</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,48</b> | <b>10,20</b>  | <b>6,25</b> |
| Норма 25% от суточной нормы | <b>500</b>     | <b>19,25</b>  | <b>19,75</b>  | <b>83,75</b>  | <b>587,50</b>  | <b>275,00</b>  | <b>275,00</b>  | <b>62,50</b>  | <b>275,00</b>  | <b>3,00</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,03</b>  | <b>0,75</b>   | <b>175,00</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,35</b> | <b>15,00</b>  | <b>2,50</b> |

| расчет обед                 | выход          | белки         | жиры          | угл-ды         | ккал           | К               | Са             | Mg             | P              | Fe            | Селе<br>н   | Йод          | Фтор          | A              | B1          | B2          | C             | D           |
|-----------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 1 день                      | 910            | 28,85         | 28,32         | 131,27         | 866,39         | 1478,88         | 119,79         | 165,20         | 439,71         | 12,29         | 1,23        | 3,12         | 7,03          | 10,14          | 0,37        | 0,33        | 25,94         | 0,13        |
| 2 день                      | 790            | 21,10         | 22,57         | 130,73         | 802,59         | 1867,95         | 443,66         | 141,14         | 367,28         | 4,43          | 0,63        | 11,82        | 29,73         | 121,34         | 0,39        | 0,32        | 41,83         | 0,75        |
| 3 день                      | 865            | 32,83         | 29,30         | 142,59         | 881,07         | 1788,07         | 282,81         | 177,06         | 405,39         | 10,23         | 1,54        | 8,88         | 11,49         | 7916,11        | 0,41        | 0,43        | 31,38         | 0,13        |
| 4 день                      | 815            | 27,50         | 26,33         | 113,46         | 762,51         | 2037,44         | 146,29         | 164,11         | 330,27         | 10,44         | 0,54        | 9,66         | 10,37         | 50,37          | 0,36        | 0,36        | 41,42         | 0,01        |
| 5 день                      | 890            | 24,80         | 25,33         | 123,57         | 777,74         | 1264,16         | 147,38         | 199,19         | 387,80         | 9,35          | 0,89        | 2,52         | 7,69          | 61,05          | 1,17        | 0,30        | 31,95         | 0,22        |
| 6 день                      | 785            | 29,82         | 36,37         | 105,13         | 840,73         | 1377,86         | 152,08         | 159,29         | 398,15         | 9,62          | 0,58        | 6,58         | 7,48          | 59,00          | 0,45        | 0,41        | 29,85         | 0,42        |
| 7 день                      | 770            | 35,02         | 23,93         | 129,58         | 841,47         | 1374,99         | 173,93         | 160,91         | 489,00         | 7,22          | 1,34        | 6,06         | 41,22         | 42,57          | 0,42        | 0,36        | 21,47         | 0,49        |
| 8 день                      | 885            | 25,27         | 22,70         | 139,49         | 847,44         | 2029,26         | 215,36         | 184,96         | 443,10         | 7,92          | 0,64        | 14,02        | 53,30         | 28,47          | 0,46        | 0,40        | 46,41         | 0,72        |
| 9 день                      | 820            | 34,02         | 38,33         | 125,96         | 925,25         | 1236,63         | 129,09         | 193,96         | 548,02         | 22,34         | 0,79        | 0,96         | 6,54          | 7937,15        | 0,62        | 2,16        | 110,37        | 0,31        |
| 10 день                     | 885            | 28,62         | 22,27         | 111,75         | 769,18         | 2119,44         | 157,05         | 132,42         | 348,17         | 11,13         | 0,67        | 9,79         | 8,20          | 51,53          | 0,37        | 0,38        | 48,33         | 0,18        |
| Всего за 10 дней            | <b>8415,00</b> | <b>287,82</b> | <b>275,45</b> | <b>1253,53</b> | <b>8314,37</b> | <b>16574,68</b> | <b>1967,43</b> | <b>1678,23</b> | <b>4156,88</b> | <b>104,94</b> | <b>8,85</b> | <b>73,41</b> | <b>183,03</b> | <b>###</b>     | <b>5,01</b> | <b>5,45</b> | <b>428,96</b> | <b>3,36</b> |
| В среднем за 1 день         | <b>841,50</b>  | <b>28,78</b>  | <b>27,54</b>  | <b>125,35</b>  | <b>831,44</b>  | <b>1657,47</b>  | <b>196,74</b>  | <b>167,82</b>  | <b>415,69</b>  | <b>10,49</b>  | <b>0,89</b> | <b>7,34</b>  | <b>18,30</b>  | <b>1627,77</b> | <b>0,50</b> | <b>0,55</b> | <b>42,90</b>  | <b>3,36</b> |
| Норма 35% от суточной нормы | <b>700</b>     | <b>26,95</b>  | <b>27,65</b>  | <b>117,25</b>  | <b>822,50</b>  | <b>385,00</b>   | <b>385,00</b>  | <b>87,50</b>   | <b>385,00</b>  | <b>4,20</b>   | <b>0,01</b> | <b>0,04</b>  | <b>1,05</b>   | <b>245,00</b>  | <b>0,42</b> | <b>0,49</b> | <b>21,00</b>  | <b>3,50</b> |

|       | белки | жиры | угл-ды |
|-------|-------|------|--------|
| норма | 1,00  | 1,00 | 4,00   |
| факт  | 1,16  | 1,09 | 4,21   |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166519

Владелец Довгая Любовь Васильевна

Действителен с 21.09.2024 по 21.09.2025