

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
75	Овощи	60	1,42	0,06	13,72	111,2	0,02	3,4			12,06	35,6	36,6	18	1,02	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			22	76,8	4,8	1	
204	Макаронны с сыром	160	8,06	7,28	32,6	225	0,07	0,1	46	0,03	88,7	100	88,7	12,1	1	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	26,1	6,9	26,1	9,9	0,3	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04					5,4	24,6	9,2	0,7	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	710	23,40	16,76	102,67	703,94	0,43	13,09	146,00	14,38	224,87	351,40	96,15	8,74		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25			0,21	4,2	7,8	6	0,27	
103	Суп картофельный с макар. издели	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88		
294	Котлета куриная	60	10,5	10,08	9,8	171,2	0,12	0,54	32,2	2,6	35,8	48	13,36	2,2		
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	690	24,25	21,59	120,48	778,14	0,45	13,12	82	4,52	144,23	340,42	114,40	6,75		

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень - зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
88	Щи из свежей капусты с карт.со см	203	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67
291	Плов из курицы	200	16,52	17,85	39,54	307,7	0,11	4,85	39	0,56	38,4	1,64	40,45	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	713	23,18	23,31	101,73	648,74	0,29	28,68	49,00	3,44	134,28	132,78	106,91	3,95

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6	0,27
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
287	Голубцы с мясом и рисом	85	4,91	4,12	8,23	89	0,03	6,65	13,8	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
349	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	14,78	17,53	102,65	629,64	0,35	25,23	28,80	2,89	146,90	280,60	111,14	4,06

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

реп.	наименование блюда	порции	какая ценность						(мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Овощи	60	0,80	1,90	3,80	36,00	0,01	11,30		3,00	17,30	16,70	17,00	0,30
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,50	91,20	0,10	9,60		1,02	24,40	62,20	25,12	1,00
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10			0,40	8,70	112,50	74,40	2,50
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	21,06	23,07	85,07	643,29	0,34	25,88	69,60	5,27	115,10	314,50	153,32	8,44

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
75	Овощи	60	1,42	0,06	13,72	111,20	0,02	3,40		12,06	35,60	36,60	18,00	1,02
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,70	68,60	0,07	6,60		1,00	21,36	44,80	18,20	0,70
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,3	8,7	0,69
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	20,34	20,33	104,53	739,09	0,35	11,35	57,92	14,24	139,48	332,34	155,86	6,01

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P

71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25	0,21	4,2	7,8	6	0,27
82	Борщ с капустой и картоф. со смет.	205	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7	1,9	43	45,9	20,7	0,96
234	Котлета рыбная	60	7,37	9,04	9	147	0,03	0,19	28	27,6	100,02	23	0,88
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04			5,40	24,60	9,20	0,70
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20	0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	695	16,54	22,28	95,03	668,84	0,68	22,24	33,00	146,50	301,76	105,70	4,58

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория:7-11 лет

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45	Овощи	60	0,80	1,90	3,80	36,00	0,01	11,30		3,00	17,30	16,70	17,00	0,30		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,90	107,00	0,22	5,59	0,00	1,70	40,97	84,60	34,15	1,92		
283	Пудинг из печени	65	9,50	11,20	4,90	175,00	0,13	48,00	2862	2,32	12,13	138,00	9,33	7,10		
305	Рис с овощами	150	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03			0,60	17,04	82,38	27,80	0,50		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	725	22,92	25,70	104,06	757,74	0,48	68,89	2862,00	8,21	113,74	386,38	115,38	13,62		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория:7-11 лет

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6	0,27		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75		

209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100	22	76,8	4,8	1		
204	Макаронны с сыром	160	8,06	7,28	32,6	225	0,07	46	100	88,7	12,1	1		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04		5,40	24,60	9,20	0,70		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	10	32,48	23,44	17,46	0,1		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		685	19,65	17,93	99,30	636,64	0,28	12,78	156,00	2,70	197,68	294,94	79,06	4,12

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88		
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750	23,26	21,69	110,36	742,03	0,39	18,81	79,60	3,18	130,54	340,82	164,38	6,16		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ИТОГО	7128	209,38	210,19	1025,88	6948,09	4,02	240,07	3564,12	61,63	1493,32	3075,94	1202,30	66,43		

Директор ИП Высоцкая О.А. Высоцкая



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524537

Владелец Адживиляева Ребия Юсуповна

Действителен с 14.02.2026 по 14.02.2027