

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ООО «Результат+»

(полностью должность руководителя Исполнителя)

Директор ГБОУ АО «СКОШ № 5»

(полностью должность руководителя Заказчик)

\_\_\_\_\_/А.Л. Шарова/  
(подпись, Ф.И.О руководителя Исполнителя)

\_\_\_\_\_/М.Н. Пинаевская/  
(подпись, Ф.И.О руководителя Заказчика)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

### 1.1 Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Запеканка из творога со сметаной	180/20	28,87	22,2	33,07	456	№ 70
	Сдоба обыкновенная	100	9,33	2,78	4,77	181,36	№ 76
	Чай черный с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	116	№ 39
<b>Итого завтрак:</b>		515	38,6	27,26	67,84	753,36	
Обед	Суп щи из св.капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,00	№ 51
	Гуляш (куриное филе)	90	22,03	20,12	5,35	189,1	№ 11
	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	№ 39
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	№ 101
	Хлеб дарницкий	60	5,28	3,54	29,4	74,16	Пр
<b>Итого обед:</b>		750	31,84	33,41	68,29	623,56	
<b>Итого за день:</b>		1265	70,44	60,67	136,13	1376,92	
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0	№ 37
	Банан свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пр
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,3	49,60	№ 13
<b>Итого завтрак:</b>		505	6,93	4,43	70,48	337,6	
Обед	Суп гороховый с мясом (кура)	250	8,6	6,7	18,5	168,7	№ 31
	Котлета мясная рубленая	90	15,9	22,5	5,2	286,9	№ 25
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	№ 15
	Макаронны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	№ 40
	Чай с лимоном	200/15/7	0,6	2,28	30,4	120,0	№ 40
	Хлеб дарницкий	60	5,28	3,54	29,4	74,16	Пр
<b>Итого обед:</b>		822	37,03	37,97	113,3	851,16	
<b>Итого за день:</b>		1327	43,96	42,4	183,78	1188,76	

<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная рисовая	200	5,175	6,099	27,456	178,55	№ 179
	Пирожок печеный с капустой	100	6,83	9,9	29,48	249,18	№ 22
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	1,14	15,2	120,0	№ 377
<b>Итого завтрак:</b>		522	12,30	17,13	72,13	547,73	
<b>Обед</b>	Суп рассольник	250	0,5	1,55	1,8	22,8	№ 96
	Тефтели мясные в соусе	100	10,42	15,23	12,08	201,6	№ 36
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	№ 321
	Компот из сухофруктов	200	10,0	0,06	35,32	110	№ 15
	Хлеб дарницкий	60	5,28	3,54	29,4	74,16	Пр
<b>Итого обед:</b>		760	23,98	25,18	99,03	546,56	
<b>Итого за день:</b>		1282	36,28	42,31	171,16	1094,29	
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Омлет с морковью	200	14,04	29,04	6,96	344,6	№ 5
	Булочка творожная	100	10,73	4,28	47,64	260,06	№ 786
	Чай черный с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	116	№ 39
<b>Итого завтрак:</b>		515	25,17	35,6	84,6	720,66	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	№ 2
	Каша гречневая рассыпчатая с мясом (кура)	250	18,5	24	21,75	375,23	№ 20
	Компот из ягод (клубника)	200	0,66	0,09	32,14	132,8	№ 349
	Хлеб дарницкий	60	5,28	3,54	29,4	74,16	Пр
<b>Итого обед:</b>		760	31,08	32,81	98,73	721,19	
<b>Итого за день:</b>		1275	56,25	68,41	183,33	1441,85	
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная кукурузная	200/5	6,21	5,28	27,90	184,0	№ 33
	Булочка с сахаром	100	4,66	9,16	31,5	227,16	№ 27
	Чай черный с лимоном	200/15/7	0,6	2,28	30,4	120,00	№ 40
<b>Итого завтрак:</b>		527	11,47	16,72	89,8	531,16	
<b>Обед</b>	Суп борщ с капустой и картофелем	250	9,30	7,27	11,92	132,4	№ 29
	Запеканка картофельная с мясом	190	13,96	10,93	29,59	272,9	№ 10
	Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61,0	№ 12
	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,60	0,038	19,63	76,39	№ 16
	Хлеб дарницкий	60	5,28	3,54	29,4	74,16	Пр
<b>Итого обед:</b>		750	30,34	26,87	93,04	616,85	
<b>Итого за день:</b>		1277	41,81	43,59	155,04	1148,01	
<b>Среднее значение за период:</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Запеканка из творога	150	24,06	18,15	27,56	380	№ 70
	Сгущенное молоко	50	0,4	0,1	71,95	387,0	№ 334
	Булочка с сахаром	100	4,66	9,16	31,5	227,16	№ 27
	Чай черный с лимоном	200/15/7	0,6	2,28	30,4	120,00	№ 40
<b>Итого завтрак:</b>		522	29,72	29,69	161,41	1114,16	
Обед	Суп из овощей(№1) со сметаной	250	1,99	3,21	10,01	74,5	№ 76
	Гуляш (куриное филе)	90	22,03	20,12	5,35	189,1	№ 11
	Картофель отварной	150	2,47	4,26	25,71	144,7	№ 204
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	№ 101
	Хлеб дарницкий	60	5,28	3,54	29,4	74,16	Пр
<b>Итого обед:</b>		750	31,97	31,33	92,77	592,46	
<b>Итого за день:</b>		1272	61,69	58,,02	254,18	1706,62	
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом	200/10	9,04	13,44	40,16	318	№ 173
	Яблоко свежее	100	0,8	5,5	4,3	67,1	№ 338
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	67	№ 25
<b>Итого завтрак:</b>		510	10,51	19,21	65,2	452,1	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	№ 2
	Котлеты мясная рубленая	90	15,9	22,5	5,2	286,9	№ 25
	Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61	№ 12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,23	5,22	34,74	223,20	№ 41
	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	116	№ 39
	Хлеб дарницкий	60	5,28	3,54	29,4	74,16	Пр
<b>Итого обед:</b>		815	32,65	43,82	117,28	900,26	
<b>Итого за день:</b>		1325	43,16	63,03	182,48	1352,36	
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	№ 1
	Булочка «молочная»	100	9,48	1,94	48,92	238,85	№ 779
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	№ 859
<b>Итого завтрак:</b>		500	15,31	10,94	143,62	663,13	

<b>Обед</b>	Борщ с капустой картофелем	250	9,30	7,27	11,92	132,4	№ 29
	Биточек рыбный	70	10,09	3,26	6,79	97,0	№ 52
	Соус молочный	50	1,2	5,1	2,5	61,0	№ 600
	Рис с овощами	150	4,3	7,3	36,8	230,1	№ 20
	Чай черный с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	116,0	№ 39
	Хлеб дарницкий	60	5,28	3,54	29,4	74,16	Пр
<b>Итого обед:</b>		795	30,57	25,21	117,41	710,66	
<b>Итого за день:</b>		1295	45,88	36,15	261,03	1373,79	
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная из гречневой крупы	200	7,03	6,85	29,78	201,47	№ 183
	Булочка творожная	100	10,73	4,28	47,64	260,06	№ 786
	Чай с молоком	150/50/10	1,40	1,60	16,40	86,00	№ 18
<b>Итого завтрак:</b>		510	19,16	12,73	93,82	547,53	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,50	160,05	№ 27
	Голубец ленивый	80	3,78	2,69	4,45	104,38	№ 19
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	№ 321
	Компот из плодов сушеных(изюм)	200	0,29	0,07	25,37	120,87	№ 348
	Хлеб дарницкий	60	5,28	3,54	29,4	74,16	Пр
<b>Итого обед:</b>		740	19,54	15,55	95,15	597,46	
<b>Итого за день:</b>		1250	38,7	28,28	188,97	1144,99	
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный	200	11,26	15	64,9	510	№ 44
	Пирожок с повидлом	100	6,0	5,4	63,0	316,6	№ 61
	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	116,0	№ 39
<b>Итого завтрак:</b>		515	17,66	22,68	157,9	642,6	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,0	4,3	10,0	88,0	№ 51
	Тефтели в соусе	100	10,42	15,23	12,08	201,6	№ 36
	Макаронные изделия отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	№ 40
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	№ 15
	Хлеб дарницкий	60	5,28	3,54	29,4	74,16	пр
<b>Итого обед:</b>		760	33,05	23,68	112,28	631,16	
<b>Итого за день:</b>		1275	50,71	46,36	270,18	1273,76	
<b>Среднее значение за период:</b>							

## 1.2 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Запеканка из творога со сметаной	200/50	32,08	24,2	36,74	506,6	№ 70
	Сдоба обыкновенная	100	9,33	2,78	4,77	181,36	№ 76
	Чай черный с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,00	116,0	№ 39
<b>Итого завтрак:</b>		565	41,81	29,26	71,51	803,96	
Обед	Суп щи из св.капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	№ 51
	Гуляш (куриное филе)	100	24,48	22,36	5,95	210,12	№ 11
	Рис отварной	180	2,85	6,31	1,48	194,76	№ 39
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	№ 101
	Хлеб дарницкий	80	7,04	4,72	39,2	98,88	пр
<b>Итого обед:</b>		810	36,57	37,89	78,93	701,76	
<b>Итого за день:</b>		1375	78,38	67,15	150,44	1505,72	
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0	№ 37
	Банан свежий	150	1,50	0,20	21,80	95,00	пр
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,3	49,6	№ 13
<b>Итого завтрак:</b>		555	6,93	4,43	70,48	337,6	
Обед	Суп гороховый с мясом (кура)	250	8,6	6,7	18,5	168,7	№ 31
	Котлета мясная рубленая	90	15,9	22,5	5,2	286,9	№ 25
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	№ 15
	Макароны отварные	150	4,42	3,62	21,16	157,4	№ 202
	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	2,28	30,4	120,0	№ 40
	Хлеб дарницкий	80	7,04	4,72	39,2	98,88	Пр
<b>Итого обед:</b>		842	37,32	42,22	118,66	875,88	
<b>Итого за день:</b>		1397	44,25	46,65	189,14	1213,48	
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша молочная рисовая	230	5,95	7,01	31,57	205,32	№ 179
	Пирожок печеный с капустой	100	6,83	9,9	29,48	249,18	№ 22
	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	2,28	30,4	120,0	№ 40
<b>Итого завтрак:</b>		552	12,84	19,19	91,45	574,5	
Обед	Суп рассольник	250	0,5	1,55	1,8	22,8	№ 96
	Тефтели мясные в соусе	100	10,42	15,23	12,08	201,6	№ 36
	Картофельное пюре	180	3,10	9,16	17,99	172,86	№ 321
	Компот из сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	№ 15
	Хлеб дарницкий	80	7,04	4,72	39,2	98,88	пр
<b>Итого обед:</b>		810	31,06	30,72	106,27	606,14	

<b>Итого за день:</b>		1362	43,9	49,91	197,72	1180,64	
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Омлет с морковью	250	17,55	36,3	8,7	430,75	№ 5
	Булочка творожная	100	10,73	4,28	47,64	260,06	№ 786
	Чай черный с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	116,0	№ 39
<b>Итого завтрак:</b>		565	28,68	42,86	86,34	806,81	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	№ 2
	Каша гречневая рассыпчатая с мясом (кура)	300	22,2	28,8	26,1	450,28	№ 20
	Компот из ягод (клубника)	200	0,66	0,09	32,14	132,8	№ 349
	Хлеб дарницкий	80	7,04	4,72	39,2	98,88	пр
<b>Итого обед:</b>		830	36,54	38,79	112,88	820,96	
<b>Итого за день:</b>		1395	65,22	81,65	199,32	1627,77	
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная кукурузная	210/5	6,52	5,54	29,29	193,2	№ 33
	Булочка с сахаром	120	5,6	11	37,8	348,2	№ 27
	Чай черный с лимоном	200/8/7	0,6	2,28	30,4	120,0	№ 40
<b>Итого завтрак:</b>		550	12,72	18,82	97,49	661,4	
<b>Обед</b>	Суп борщ с капустой и картофелем	250	9,30	7,27	11,92	132,4	№ 29
	Запеканка картофельная с мясом	230	16,90	13,24	35,82	330,36	№ 10
	Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61	№ 12
	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,60	0,03	19,63	76,39	№ 16
	Хлеб дарницкий	80	7,04	4,72	39,2	98,88	Пр
<b>Итого обед:</b>		810	35,04	30,36	109,07	699,03	
<b>Итого за день:</b>		1360	47,76	49,18	206,56	1360,43	
<b>Среднее значение за период:</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Запеканка из творога	185	29,67	22,81	33,99	468,6	№ 70
	Сгущенное молоко	50	0,12	0,03	21,59	116,11	№ 334
	Булочка с сахаром	100	4,66	9,16	31,5	227,16	№ 27
	Чай черный с лимоном	200/15/7	0,6	2,28	30,4	120,0	№ 377
<b>Итого завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>35,05</b>	<b>34,28</b>	<b>117,48</b>	<b>931,87</b>	
Обед	Суп из овощей(№1) со сметаной	250	1,99	3,21	10,01	74,5	№ 76
	Гуляш (куриное филе)	120	29,38	26,83	5,71	201,72	№ 11
	Картофель отварной	150	2,47	4,26	25,71	144,7	№ 204
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,0	№ 101
	Хлеб дарницкий	80	7,04	4,72	39,2	98,88	пр
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>41,08</b>	<b>39,22</b>	<b>102,93</b>	<b>629,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1357</b>	<b>76,13</b>	<b>73,5</b>	<b>220,41</b>	<b>1561,67</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	№ 173
	Яблоко свежее	150	1,2	8,25	6,45	80,52	№ 338
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	67	№ 25
<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>10,91</b>	<b>21,96</b>	<b>67,35</b>	<b>465,52</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	122	№ 83
	Котлеты мясная рубленая	90	15,9	22,5	5,2	286,9	№ 25
	Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61	№ 12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	№ 41
	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	116,0	№ 39
	Хлеб дарницкий	80	7,04	4,72	39,2	98,88	пр
<b>Итого обед:</b>		<b>835</b>	<b>34,41</b>	<b>45</b>	<b>127,08</b>	<b>907,98</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1395</b>	<b>45,32</b>	<b>66,96</b>	<b>194,43</b>	<b>1373,5</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша молочная пшеничная	220	6,19	9,68	79,64	345,70	№ 1
	Булочка «молочная»	120	11,37	2,32	58,70	286,62	№ 779
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,0	№ 101
<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>17,76</b>	<b>12,2</b>	<b>160,64</b>	<b>742,32</b>	

<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	9,30	7,27	11,92	132,4	№ 29
	Биточек рыбный	90	12,97	4,19	8,73	124,7	№ 52
	Соус молочный	50	0,62	1,57	2,13	25,14	№ 600
	Рис с овощами	150	4,3	7,3	36,8	230,1	№ 20
	Чай черный с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	116,0	№ 39
	Хлеб дарницкий	80	7,04	4,72	39,2	98,88	пр
<b>Итого обед:</b>		835	34,63	27,33	128,78	727,22	
<b>Итого за день:</b>		1375	52,39	39,53	289,42	1469,54	
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная из гречневой крупы	200/5	7,032	6,850	29,786	201,473	№ 183
	Булочка творожная	120	12,87	5,13	57,16	312,0	№ 786
	Чай с молоком	150/50/15	1,40	1,6	16,4	86,00	№ 18
<b>Итого завтрак:</b>		540	5,57	4,21	49,11	255,82	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,50	160,05	№ 27
	Голубец ленивый	100	5,98	4,61	5,56	130,48	№ 19
	Пюре картофельное	180	4,42	3,62	21,16	134,76	№ 321
	Компот из плодов сушеных(изюм)	200	0,29	0,07	25,37	120,87	№ 348
	Хлеб дарницкий	80	7,04	4,72	39,2	98,88	пр
<b>Итого обед:</b>		810	24,86	17,47	106,79	645,04	
<b>Итого за день:</b>		1350	30,43	21,68	155,9	900,86	
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный	220	12,38	16,5	71,39	561	№ 44
	Пирожок с повидлом	120	7,2	6,48	75,6	379,92	№ 61
	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	116,0	№ 39
<b>Итого завтрак:</b>		555	19,98	25,26	176,99	1056,92	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,0	4,3	10,0	88	№ 51
	Тефтели мясные	120	12,50	18,27	14,49	241,92	№ 36
	Макаронные изделия отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	№ 40
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	№ 15
	Хлеб дарницкий	80	7,04	4,72	39,2	98,88	пр
<b>Итого обед:</b>		800	26,89	27,9	124,49	696,2	
<b>Итого за день:</b>		1355	46,87	53,16	301,48	1753,12	
<b>Среднее значение за период:</b>							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 016856ba00e0af8d884a7625ac7d56b697  
Владелец: ШАРОВА АННА ЛЕОВНА  
Действителен:  
Дата подписи: 05.04.2024 15:45:02

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00c426243943d1c339fc8a0282d5f85e53  
Владелец: Пинаевская Мария Николаевна  
Действителен: с 19.04.2023 по 12.07.2024  
Дата подписи: 08.04.2024 13:56:13