

Утверждаю:

Управляющий ООО «Результат»
 (полностью должность руководителя
 Исполнителя)
 _____ /С.В.Люхотнели/
 (подпись, Ф.И.О руководителя Исполнителя)

« 08 » ноября 20 21 г.

Согласовано:

Директор ГБОУ АО «СКОШ № 5»
 (полностью должность руководителя Заказчик)
 _____ /Н.Ф.Байков/
 (подпись, Ф.И.О руководителя Заказчика)

« 08 » ноября 20 21 г.

1.1 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Запеканка из творога со сгущ. Мол.	100/20	10,27	8,18	22,77	240,94	№ 223
	Сдоба обыкновенная	60	4,65	2,83	28,26	157,20	№ 421
	Чай черный с сахаром	200/15	0,7	0,02	15,00	60,00	№ 376
Итого завтрак:		420	20,2	13,4	76,3	501,3	
Обед	Суп щи из св.капусты с картофелем	250	4,17	7,85	8,90	136,45	№ 88
	Гуляш из филе кур	90	13,72	16,63	2,16	197,50	№ 299
	Рис с овощами	150	8,87	12,54	28,43	222,86	№ 144
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	№ 349
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,07	24,60	123,60	пр
Итого обед:		660	22,3	12,9	87,9	517,5	
Итого за день:		1080	42,5	26,3	164,2	1018,8	
День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочная	120,5	5,15	5,58	24,38	180,72	№ 182
	Банан свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	пр
	Кисель из концентрата	200	1,36	0	15,3	26,3	№ 350
Итого завтрак:		460	9,16	13,8	87,8	470,3	
Обед	Суп с бобовыми(гороховый)	250	11,80	19,02	15,94	255,25	№ 119
	Котлета мясная	90	15,30	15,27	16,89	183,38	№ 268
	Макароны отварные	120	4,42	3,62	21,16	134,76	№ 202
	Чай с лимоном	200/8/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		730	27,23	16,4	74,57	505,49	

Итого за день:		1190	36,39	29,84	162,27	975,79	
День 3							
завтрак	Каша молочная рисовая	150/5	7,10	9,12	44,51	280,86	№ 174
	Булочка с сахаром	60	4,64	0,99	33,45	141,00	№ 434
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№ 382
Итого завтрак:		410	5,86	6,39	42,44	229,62	
Обед	Суп рассольник	250	1,64	5,06	21,31	196,00	№ 94
	Котлета рубленая	90	17,77	16,46	13,91	321,20	№ 295
	Картофельное пюре	150	3,10	9,16	17,99	172,86	№ 128
	Компот из св. ягод	200	0,3	0,1	13,9	58	пр
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		760	25,72	25,42	73,56	740,7	
Итого за день:		1170	31,58	31,81	116	970,32	
День 4							
завтрак	Омлет с морковью	100	8,49	10,71	3,09	137,70	№ 214
	Калач	50	7,9	0,8	51,9	260	пр
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	№ 346
Итого завтрак:		400	19,21	20,32	68,93	663,62	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106	№ 106
	Колбаса отварная	80	12,8	22,2	1,5	257	пр
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№ 302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	№ 349
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		710	25,31	34,2	84	641,7	
Итого за день:		1110	44,52	54,52	152,93	1305,32	
День 5							
завтрак	Каша молочная кукурузная	180/5	10,72	9,78	44,73	334,24	№ 182
	Бутерброд с джемом	35/20	2,63	1,01	22,61	141,40	№ 2
	Чай черный с лимоном	200/8/7	0,07	0,02	15	60,00	№ 377
Итого завтрак:		460	8,73	16,07	59,6	363,52	
Обед	Борщ	250	1,64	5,06	21,31	196,00	№ 94
	Запеканка картофельная с мясом	210	24,10	15,25	18,68	270,69	№ 284
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	№ 331
	Компот из плодов сушеных	200	0,13	0,6	20,22	114	№ 348
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		680	35,81	16,82	83,62	503,9	
Итого за день:		1140	44,54	32,89	143,22	867,42	

Среднее значение за период:						
-----------------------------	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Сырники из творога	160	16,74	14,00	42,71	295,89	№ 219
	Соус вишнёвый	30	0,12	0,03	21,59	116,11	№ 334
	яблоко свежее	100	0,30	0,40	11,50	48	пр
	Чай черный с лимоном	200	0,07	0,01	7,1	41,1	
Итого завтрак:		420	17,96	14,86	32,83	644,5	
Обед	Суп из овощей(№1) со сметаной	250	1,91	5,99	25,98	166,30	№ 99
	Котлета рубл.	90	15,44	13,59	2,64	174,6	№ 260
	Греча с овощами	150	2,89	5,66	19,99	170,00	№ 125
	Какао с молоком	170	3,50	3,01	14,94	100,81	№ 382
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		680	48,23	19,06	96,18	492,5	
Итого за день:		1100	66,19	33,92	129,01	1137	
День 2							
завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев «геркулес»	150/5	7,28	9,92	44,45	280,10	№ 182
	Крендель с сахаром	50	3,54	4,57	37,87	165,00	№ 415
	кисель	170	0,11	0,07	20,86	115,45	№ 350
Итого завтрак:		497	16,08	12,07	86,87	511	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	16,39	122	№ 104
	Гуляш из свинины	100/30	8,07	14,74	15,44	201,00	№ 295/330
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№ 304
	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	№ 375
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		710	39,025	29,044	118,639	663	
Итого за день:		1207	55,105	41,114	205,509	1174	
День 3							
завтрак	Каша молочная пшеничная	180/5	5,82	10,32	33,64	248,07	№ 182
	Булочка	50	4,64	0,99	33,45	141	№ 434

	«молочная»						
	Компот из свежих плодов(яблок)	170	0,14	0,14	23,70	87,41	№ 342
Итого завтрак:		460	14,02	28,66	32,68	456,7	
Обед	Щи из св. капусты со сметаной	250	2,03	5,02	23,44	127,00	№ 83
	Котлета рыбная	90	18,18	10,33	16,53	193	№ 366*
	Пюре картоф.	150	2,89	5,66	19,99	170	№ 125
	Соус молочный	50	0,62	1,57	2,13	25,14	№ 326
	Компот из свежих плодов(клубника)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	№ 342
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		730	30,4	26,6	65,8	615	
Итого за день:		1190	44,42	55,26	98,48	1071,7	
День 4							
завтрак	Каша молочная из гречневой крупы	200/5	4,34	6,20	21,55	159,89	№ 183
	Булочка творожная	50	4,71	7,42	25,58	158	№ 440
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	№ 378
Итого завтрак:		510	5,57	4,21	49,11	255,82	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	227,00	№ 111
	Сосиска отварная	80	11,3	23,5	1,6	261	пр
	Капуста тушеная	120	4,42	3,62	21,16	134,76	№ 202
	Компот из плодов сушеных	170	0,29	0,07	25,37	120,87	№ 348
		Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60
Итого обед:		710	23,25	35,3	74,37	632	
Итого за день:		1220	28,82	39,51	123,48	887,82	
День 5							
завтрак	Омлет натуральный	100	9,20	6,55	21,76	193,10	№ 210
	Крендель сахарный	50	3,54	4,57	37,87	165	№ 415
	Чай с сахаром	200/15	0,7	0,02	15	60,00	№ 376
Итого завтрак:		470	9,23	15,73	124,8	344,9	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4,17	7,85	8,90	136,45	№ 88
	Тефтели (1-й вариант-мясные)	90	6,65	7,37	20,77	321,20	№ 278
	Рагу овощное	90	17,77	16,46	13,91	56	№ 295

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	№ 349
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		635	20,2	12,9	72	503,9	
Итого за день:		1105	29,43	28,63	196,8	848,8	

1.2 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Запеканка из творога с сгущ. мол.	110/20	10,59	9,20	23,42	251,02	№ 223
	Сдоба обыкновенная	80	6,20	3,77	37,68	209,60	№ 421
	Чай черный с сахаром	200/15	0,7	0,02	15,00	60,00	№ 376
Итого завтрак:		420	20,2	13,4	76,3	501,3	
Обед	Суп щи из св.капусты с картофелем	250	5,12	8,04	9,49	140,70	№ 88
	Гуляш из кури	90	15,02	17,58	4,40	219,44	№ 299
	Рис с овощами	150	9,65	14,05	33,91	249,43	№ 144
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	№ 349
	Хлеб ржаной	80	5,30	0,90	32,80	164,80	пр
Итого обед:		660	22,3	12,9	87,9	517,5	
Итого за день:		1080	42,5	26,3	164,2	1018,8	
День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочная	180/5	7,08	7,23	38,16	251,06	№ 182
	Банан свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	пр
	Кисель из концентрата	200	1,36	0	15,3	26,3	№ 350
Итого завтрак:		460	9,16	13,8	87,8	470,3	
Обед	Суп с бобовыми(гороховый)	250	11,80	19,02	15,94	255,25	№ 119
	Котлета мясная	90	15,30	15,27	16,89	183,38	№ 268
	Макаронь отварные	120	4,42	3,62	21,16	134,76	№ 202
	Чай с лимоном	200/8/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		730	27,23	16,4	74,57	505,49	
Итого за день:		1190	36,39	29,84	162,27	975,79	
День 3							
завтрак	Каша молочная рисовая	150/5	7,10	9,12	44,51	280,86	№ 174
	Булочка с сахаром	60	4,64	0,99	33,45	141,00	№ 434
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№ 382
Итого завтрак:		410	5,86	6,39	42,44	229,62	
	Суп рассольник	250	1,64	5,06	21,31	196,00	№ 94
	Котлета рубленая	90	17,77	16,46	13,91	321,20	№ 295
	Картофельное пюре	150	3,10	9,16	17,99	172,86	№ 128
	Компот из св. ягод	200	0,3	0,1	13,9	58	пр
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр

Обед							
Итого обед:		760	25,72	25,42	73,56	740,7	
Итого за день:		1170	31,58	31,81	116	970,32	
День 4							
завтрак	Омлет с морковью	100	8,49	10,71	3,09	137,70	№ 214
	Калач	50	7,9	0,8	51,9	260	пр
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	№ 346
Итого завтрак:		400	19,21	20,32	68,93	663,62	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106	№ 106
	Колбаса отварная	80	12,8	22,2	1,5	257	пр
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№ 302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	№ 349
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		710	25,31	34,2	84	641,7	
Итого за день:		1110	44,52	54,52	152,93	1305,32	
День 5							
завтрак	Каша молочная кукурузная	180/5	10,72	9,78	44,73	334,24	№ 182
	Бутерброд с джемом	35/20	2,63	1,01	22,61	141,40	№ 2
	Чай черный с лимоном	200/8/7	0,07	0,02	15	60,00	№ 377
Итого завтрак:		460	8,73	16,07	59,6	363,52	
Обед	Борщ	250	1,64	5,06	21,31	196,00	№ 94
	Запеканка картофельная с мясом	210	24,10	15,25	18,68	270,69	№ 284
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	№ 331
	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,13	0,6	20,22	114	№ 348
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		680	35,81	16,82	83,62	503,9	
Итого за день:		1140	44,54	32,89	143,22	867,42	
Среднее значение за период:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Сырники из творога	160	16,74	14,00	42,71	295,89	№ 219
	Соус вишнёвый	30	0,12	0,03	21,59	116,11	№ 334
	яблоко свежее	100	0,30	0,40	11,50	48	пр
	Чай черный с	200	0,07	0,01	7,1	41,1	

	лимоном						
Итого завтрак:		420	17,96	14,86	32,83	644,5	
Обед	Суп из овощей(№1) со сметаной	250	1,91	5,99	25,98	166,30	№ 99
	Котлета рубл.	90	15,44	13,59	2,64	174,6	№ 260
	Греча с овощами	150	2,89	5,66	19,99	170,00	№ 125
	Какао с молоком	170	3,50	3,01	14,94	100,81	№ 382
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		680	48,23	19,06	96,18	492,5	
Итого за день:		1100	66,19	33,92	129,01	1137	
День 2							
	Каша молочная из овсяных хлопьев «геркулес»	150/5	7,28	9,92	44,45	280,10	№ 182
завтрак	Крендель с сахаром	50	3,54	4,57	37,87	165,00	№ 415
	кисель	170	0,11	0,07	20,86	115,45	№ 350
Итого завтрак:		497	16,08	12,07	86,87	511	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	16,39	122	№ 104
	Гуляш из свинины	100/30	8,07	14,74	15,44	201,00	№ 295/330
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№ 304
	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	№ 375
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		710	39,025	29,044	118,639	663	
Итого за день:		1207	55,105	41,114	205,509	1174	
День 3							
завтрак	Каша молочная пшеничная	180/5	5,82	10,32	33,64	248,07	№ 182
	Булочка «молочная»	50	4,64	0,99	33,45	141	№ 434
	Компот из свежих плодов(яблок)	170	0,14	0,14	23,70	87,41	№ 342
Итого завтрак:		460	14,02	28,66	32,68	456,7	
Обед	Щи из св. капусты со сметаной	250	2,03	5,02	23,44	127,00	№ 83
	Котлета рыбная	90	18,18	10,33	16,53	193	№ 366*
	Пюре картоф.	150	2,89	5,66	19,99	170	№ 125
	Соус молочный	50	0,62	1,57	2,13	25,14	№ 326
	Компот из свежих плодов(клубника)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	№ 342

	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		730	30,4	26,6	65,8	615	
Итого за день:		1190	44,42	55,26	98,48	1071,7	
День 4							
завтрак	Каша молочная из гречневой крупы	200/5	4,34	6,20	21,55	159,89	№ 183
	Булочка творожная	50	4,71	7,42	25,58	158	№ 440
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	№ 378
Итого завтрак:		510	5,57	4,21	49,11	255,82	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	227,00	№ 111
	Сосиска отварная	80	11,3	23,5	1,6	261	пр
	Капуста тушеная	120	4,42	3,62	21,16	134,76	№ 202
	Компот из плодов сушеных	170	0,29	0,07	25,37	120,87	№ 348
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		710	23,25	35,3	74,37	632	
Итого за день:		1220	28,82	39,51	123,48	887,82	
День 5							
завтрак	Омлет натуральный	100	9,20	6,55	21,76	193,10	№ 210
	Крендель сахарный	50	3,54	4,57	37,87	165	№ 415
	Чай с сахаром	200/15	0,7	0,02	15	60,00	№ 376
Итого завтрак:		470	9,23	15,73	124,8	344,9	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4,17	7,85	8,90	136,45	№ 88
	Тефтели (1-й вариант-мясные)	90	6,65	7,37	20,77	321,20	№ 278
	Рагу овощное	90	17,77	16,46	13,91	56	№ 295
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	№ 349
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	24,60	123,60	пр
Итого обед:		635	20,2	12,9	72	503,9	
Итого за день:		1105	29,43	28,63	196,8	848,8	
Среднее значение за период:							