Согласовано
Заведующий
ВОХМЯНИНА И.Н.

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
Козырева О.Ю.
"10" января 2025год

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,15	6	19,65	180	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	8,66	10	40,22	319,9	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	**Котлета Пожарская	50	7,17	5		90	1 027,23
	Соус белый основной	15	0,09	1	0,56	8	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,45	2	20,65	113,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,73		103,09	433,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		490	21,56	11	160,18	853	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Коржик молочный	50	3,3	6	33	198,6	806,01
Итого за Полдник		200	7,65	11	40,05	288,6	
Ужин							
	Котлета картофельная с морковью*	130	3,72	5	22,24	152,5	1 173
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Ужин		310	5,32	6	42,59	253	
Итого за день		1 325	43,19	38	283,04	1714,5	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	5	26,84	182	883
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		325	6,78	12	50,71	340,6	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Пюре картофельное	80	1,77	4	14,49	112	995
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		460	14,07	14	65,88	471,6	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
Итого за Полдник		190	7,29	12	30,08	215,9	
Ужин							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,51	2	5,8	47,8	1 163,01
	**Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
Итого за Ужин		295	7,05	7	43,18	268,4	
Итого за день		1 270	35,19	45	189,85	1296,5	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,83	8	23,76	154,2	235,05
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	13,95	16	43,11	342,1	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	5,52	82,3	124
	Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140,8	319
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным	80	2,76	5	15,98	118,3	1 011,05
	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		490	17,88	17	62,87	506,3	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
Итого за Полдник		190	6,87	8	33,69	228,8	
Ужин							
	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3	1 000
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Ужин		305	9,54	7	45,01	308,4	
Итого за день		1 310	48,24	48	184,68	1385,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак		425	7,26	15	58,03	401,1	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	Рис припущенный	80	1,63	2	13,34	117,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,73		103,09	433,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		475	20,86	11	144,04	845,7	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
Итого за Полдник		190	7,37	10	31,79	247,6	
Ужин							
	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Ужин		295	4,06	6	37,67	223,1	
Итого за день		1 385	39,55	42	271,53	1717,5	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	7,22	6	24,02	178,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	11,73	10	44,59	318,4	
Обед							
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Суфле из рыбы	50	9,23	2	3,87	73,6	1 069
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	5	21,25	128,4	998
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		480	18,65	12	71,22	476,7	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)	15	0,11		0,78	6,1	1 141
Итого за Полдник		165	4,46	5	7,83	96,1	
Ужин							
	Картофель тушеный	120	2,53	8	22,63	170,8	997
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
Итого за Ужин		285	4,14	9	42,66	259,8	
Итого за день		1 255	38,98	36	166,3	1151	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	140	3,55	6	13,21	168	823
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		315	5,89	14	33,88	332,7	
Обед							
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018
	**Биточек куриный	50	8,21	10		91,4	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6	1 000
	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		480	16,3	19	61,8	455,7	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
Итого за Полдник		200	8,13	11	37,98	287	
Ужин							
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2	1 085
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,45	2	20,65	113,5	516
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Ужин		305	14,02	5	45,69	312,7	
Итого за день		1 300	44,34	49	179,35	1388,1	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	140	5,03	4	25,05	169,8	883
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак		415	8,59	7	60,02	351,1	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	9,59	69,3	1 175
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус белый основной*	15	0,09	1	0,56	8	824,01
	Рис припущенный	80	1,63	2	13,34	117,6	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		475	13,18	13	64,47	466	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
Итого за Полдник		190	4,35	5	7,38	91,6	
Ужин							
	**Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Салат из моркови с сахаром	30	0,41		3,36	18,4	1 163
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	160			12,8	51,1	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		300	7,04	5	43,21	252,9	
Итого за день		1 380	33,16	30	175,08	1161,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	140	6,37	7	22,18	143,9	235,05
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		315	13,49	15	41,53	331,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Суфле из печени	50	5,83	4	0,05	106,7	866
	Соус белый основной	15	0,09	1	0,56	8	824
	Пюре картофельное	80	1,77	4	14,49	112	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,73		103,09	433,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		475	15,84	13	144,89	834,4	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка "Веснушка"	50	4,3	3	29,51	164	934
Итого за Полдник		200	8,65	8	36,56	254	
Ужин							
	Котлета морковная с маслом	130	2,9	15	16,89	214,8	236
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Ужин		315	4,52	17	37,52	322,2	
Итого за день		1 305	42,5	53	260,5	1742,4	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	140	3,87	6	18,34	168	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		315	6,21	14	39,01	332,7	
Обед							
	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	78,1	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов со свининой	140	8,93	17	32,84	328,8	1 018
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		475	14,7	22	76,77	573	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
Итого за Полдник		190	8,13	7	30,71	208,5	
Ужин							
	Котлета рыбная из минтая	40	6,29	4	5,43	84,7	1 137
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,45	2	20,65	113,5	516
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Ужин		285	11,02	6	45,36	285	
Итого за день		1 265	40,06	49	191,85	1399,2	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	140	4,24	6	19,96	154,2	846
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак		415	5,63	13	55,03	360,3	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2	1 058
	**Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая вязкая.	80	2,15	2	13,6	91,2	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		480	15,07	19	61,54	501,7	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	40	2,55	3	24,11	135,6	1 182
Итого за Полдник		190	6,9	8	31,16	225,6	
Ужин							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	40	0,68	3	3,76	42,6	1 029
	Омлет натуральный	70	5,17	5	5,96	102,8	972
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
Итого за Ужин		275	7,46	9	29,75	234,4	
Итого за день		1 360	35,06	49	177,48	1322	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 3 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	7,22	6	24,02	178,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
Итого за Завтрак		330	9,82	15	46,43	363	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,58	4	13,06	82,8	1 030
	**Котлета Пожарская	50	7,17	5		90	1 027,23
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,63	2	13,34	117,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,73		103,09	433,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		485	15,95	13	146,9	836	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
Итого за Полдник		190	6,87	8	33,69	228,8	
Ужин							
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,35	7	34,51	233,1	1 003
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		320	10,05	8	56,21	332,8	
Итого за день		1 325	42,69	44	283,23	1760,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 3 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	5	26,84	182	883
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	1,36	1	9,67	64,6	1 046
Итого за Завтрак		325	10,38	11	47,29	360,6	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	5,52	82,3	124
	Запеканка картофельная с рыбой и маслом	130	11,14	5	22,98	187,4	1 305
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		465	16,21	9	63,7	453,9	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
Итого за Полдник		190	8,13	7	30,71	208,5	
Ужин							
	Запеканка из творога с рисом	100	11,05	8	15,29	182,4	1 297
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		290	13,22	9	44,67	311,2	
Итого за день		1 270	47,94	36	186,37	1334,2	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 3 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,15	6	19,65	180	1 111
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Яблоки свежие	110	4,4	4	107,8	806,7	976
Итого за Завтрак		435	12,11	13	151,22	1120,5	
Обед							
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	80	11,86	5	8,64	131	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	5	21,25	128,4	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,73		103,09	433,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		495	22,68	14	160,16	881,6	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
Итого за Полдник		190	7,29	12	30,08	215,9	
Ужин							
	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	95,6	907
	Капуста тушеная	80	1,38	2	9,73	62,9	999
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		290	9,57	7	36,63	261,2	
Итого за день		1 410	51,65	46	378,09	2479,2	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 3 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	150	1,49	3	17,96	100,8	900
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак		425	3,83	11	49,83	313	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	**Биточек куриный	50	8,21	10		91,4	1 308,02
	Рис припущенный	80	1,63	2	13,34	117,6	512
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		480	16,66	17	59,3	473,1	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
Итого за Полдник		190	4,63	5	19,42	145,8	
Ужин							
	Запеканка картофельная с овощами	130	3,36	6	17,43	137,2	1 089
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		320	5,48	8	40,56	255,1	
Итого за день		1 415	30,6	41	169,11	1187	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 3 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	8,1	10	45,16	299	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	50	6,33	3	6,57	78,2	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	80	1,61	3	12,96	88	518
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		520	16,43	15	70,23	501	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)	15	0,11		0,78	6,1	1 141
Итого за Полдник		165	4,46	5	7,83	96,1	
Ужин							
	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	140	6,52	9	24,16	204,6	1 133
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		310	8,22	10	45,86	304,3	
Итого за день		1 320	37,21	40	169,08	1200,4	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб Неделя: 4 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7	1 284
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		325	14,28	17	36,34	389,9	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	**Котлета Пожарская	50	7,17	5		90	1 027,23
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	80	2,15	2	13,6	91,2	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		480	16,37	12	60,68	456,8	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		190	7,79	8	30,66	221,2	
Ужин							
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		320	6,51	9	40,2	261,1	
Итого за день		1 315	44,95	46	167,88	1329	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 2F7DC4B0A0A7A7A7A4A7A7A7A7A7A7A7A7A7A7A7
Владелец: ИП ГЕРАСИМОВА ЕКАТЕРИНА ВЛАДИМИРОВНА
Действителен: с 17.02.2026 по 17.02.2026

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб **Неделя: 4** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	5,64	5	30,83	197,5	853
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	10,15	9	51,4	337,4	
Обед							
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Суфле из рыбы	50	9,23	2	3,87	73,6	1 069
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,63	2	13,34	117,6	512
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		480	16,02	8	64,55	445,7	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
Итого за Полдник		190	7,37	10	31,79	247,6	
Ужин							
	Салат из моркови с сахаром	30	0,41		3,36	18,4	1 163
	**Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		320	7,48	5	45,81	262,3	
Итого за день		1 315	41,02	32	193,55	1293	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб **Неделя: 4** **День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	5	26,84	182	883
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	1,36	1	9,67	64,6	1 046
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак		425	10,76	11	63,26	431,8	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой. сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2	1 058
	Запеканка картофельная с печенью*	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,73		103,09	433,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		500	18,77	14	153,98	848,4	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Итого за Полдник		190	7,49	12	36,96	285,2	
Ужин							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	160	14,17	16	27,42	232,8	334
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Ужин		330	15,79	16	49,18	329,1	
Итого за день		1 445	52,81	53	303,38	1894,5	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб **Неделя: 4** **День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	8,1	10	45,16	299	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета куриная	50	9,12	11	0,1	101,6	1 308
	Пюре картофельное	80	1,77	4	14,49	112	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		14,88	60,5	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		465	18,32	21	52,5	448,4	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
Итого за Полдник		190	7,18	7	27,16	196,6	
Ужин							
	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	40	0,69	4	6,48	65,5	1 003
	Омлет с капустой	80	6,09	7	13,41	142,9	961
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		290	8,48	12	41,59	308,1	
Итого за день		1 270	42,08	50	166,41	1252,1	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб **Неделя: 4** **День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	18,92	150,2	1 013
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		325	6,85	14	39,59	314,9	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,58	4	13,06	82,8	1 030
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,45	2	20,65	113,5	516
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с.обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		480	14,79	13	74,54	462,3	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)	15	0,11		0,78	6,1	1 141
Итого за Полдник		165	4,46	5	7,83	96,1	
Ужин							
	Пудинг творожно-манный	100	8,31	6	9,96	137	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		290	10,85	8	35,35	261,4	
Итого за день		1 260	36,95	40	157,31	1134,7	
Итого за период		26 500	828,17	867	4254,07	29143,1	
Среднее значение за период		1 325	41,4	43,4	212,7	1457,2	