



Согласовано  
Директор ГКОУ №13  
Дашковская О.В.



Утверждаю:  
И.С. Климонтова И.С.  
Климонтова И.С.  
03.25  
г.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая жидкая молочная	220	7	8	31	224	0,18	302/2004
Бутерброд с сыром	40/10	6	3	0,4	8,4	0	1/2004
Чай с сахаром	200	0,5	0,1	19,71	118	1,3	648/2004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13,5</b>	<b>11,1</b>	<b>51,11</b>	<b>350,4</b>	<b>1,48</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из капусты с морковью	80	0,8	8,16	2,8	88	13,2	71/2004
Суп гороховый	200	1,54	4,68	10,07	92,19	12,56	140/2004
Гречка рассыпчатая	150	16,02	15,75	12,87	257,4	0	388/2004
Котлеты из говядины	80	0,62	-	19,45	43,39	0,74	686/2004
Компот из яблок	200	0,45	0	24,32	99,09	0,45	508/2013
Хлеб пшени (обог. микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог. микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
<b>всего за обед</b>	<b>820</b>	<b>27,35</b>	<b>29,65</b>	<b>115,71</b>	<b>807,92</b>	<b>26,95</b>	
Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	112/10/2013
Сок фруктовый	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Кондитерское изделие	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
<b>всего за полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,16</b>	<b>11,73</b>	<b>47,1</b>	<b>339</b>	<b>62,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>40,85</b>	<b>40,75</b>	<b>166,82</b>	<b>1158,32</b>	<b>28,43</b>	



Утверждаю:  
И.С. Климонтова И.С.  
Климонтова И.С.  
Г.

Сезон: Осень-зима, весна  
Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая жидкая молочная	250	11,35	10,51	21,18	261,99	0	302/2004
Бутерброт с сыром	30/15	2	20,83	12,5	172,3	0	1/2004
Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	648/2004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>16,14</b>	<b>34,53</b>	<b>53,39</b>	<b>552,29</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из капусты с морковью	100	1	10,2	3,5	110	16,5	22/2013
Суп гороховый	300	1,93	5,86	12,59	115,24	15,7	36/2013
Гречка рассыпчатая	150	17,8	17,5	14,3	286	0	381/2013
Котлеты из говядины	90	0,62	-	19,45	43,39	0,74	289/2008
Компот из яблок	200	0,45	0	24,32	99,09	0,45	508/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	5,3	0,4	34,6	164,8	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог. микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
<b>всего за обед</b>	<b>950</b>	<b>30,42</b>	<b>34,62</b>	<b>125,36</b>	<b>905,17</b>	<b>33,39</b>	
Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	112/10/2013
Сок фруктовый	220	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Кондитерское изделие	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
<b>всего за полдник</b>	<b>370</b>	<b>10,16</b>	<b>11,73</b>	<b>47,1</b>	<b>339</b>	<b>62,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>46,56</b>	<b>69,15</b>	<b>178,75</b>	<b>1457,46</b>	<b>34,69</b>	



Согласовано:  
 Директор ГКОУ №13  
 Дацковская О.В.



Утверждаю:  
 ИП Климонтова И.С.  
 Климонтова И.С.  
 Г.

Сезон: Осень-зима-весна  
 Категория: дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная молочная жидкая	180,20	7	8	31	224	0,18	302/2004
Бутерброд с маслом	40,10	6	3	0,4	8,4	0	1/2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,5	0,1	19,71	118	1,3	648/2004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,5</b>	<b>11,1</b>	<b>51,11</b>	<b>350,4</b>	<b>1,48</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет с маслом	80	0,8	8,16	2,8	88	13,2	71/2004
Борщ	200	1,54	4,68	10,07	92,19	12,56	140/2004
Гёфтели мясные	200	0,62	-	19,45	43,39	0,74	686/2004
Макароны с маслом	150	16,02	15,75	12,87	257,4	0	388/2004
Кисель ягодный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	25,5	682/2006
Хлеб пшени (обогащенный)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
<b>всего за обед</b>	<b>940</b>	<b>27,08</b>	<b>29,67</b>	<b>118,85</b>	<b>803,41</b>	<b>52</b>	
<b>всего за день</b>		<b>40,58</b>	<b>40,77</b>	<b>169,96</b>	<b>1153,81</b>	<b>53,48</b>	
Мандарин	70	0,9	0,2	8,1	43	60	112/10/2013
Сок фруктовый	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Кондитерское изделие	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
<b>всего за полдник</b>	<b>320</b>	<b>10,16</b>	<b>11,73</b>	<b>47,1</b>	<b>339</b>	<b>62,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>54,08</b>	<b>51,87</b>	<b>221,07</b>	<b>1504,21</b>	<b>54,96</b>	



Утверждаю:

ИП Климонтова И.С.

Климонтова И.С.

г.

Сезон Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная молочная жидкая	220,30	11,35	10,51	21,18	261,99	0	302/2004
Бутерброд с маслом	40,10	2	20,83	12,5	172,3	0	1/2004
Чай с сахаром и лимоном	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	648/2004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>16,14</b>	<b>34,53</b>	<b>53,39</b>	<b>552,29</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет с маслом	100	1	10,2	3,5	110	16,5	22/2013
Борщ	220	1,93	5,86	12,59	115,24	15,7	36/2013
Гёфтели мясные	250	0,62	-	19,45	43,39	0,74	289/2008
Макароны с маслом	150	16,02	15,75	12,87	257,4	0	388/2004
Кисель ягодный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	25,5	682/2006
Хлеб пшени (обог.микроэл)или зернов	60	5,3	0,4	34,6	164,8	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
<b>всего за обед</b>	<b>1030</b>	<b>28,37</b>	<b>32,89</b>	<b>127,07</b>	<b>872,06</b>	<b>58,44</b>	
<b>всего за день</b>		<b>44,51</b>	<b>67,42</b>	<b>180,46</b>	<b>1424,35</b>	<b>59,74</b>	
Мандарин	70	0,9	0,2	8,1	43	60	112/10/2013
Сок фруктовый	220	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Кондитерское изделие	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
<b>всего за полдник</b>	<b>340</b>	<b>10,16</b>	<b>11,73</b>	<b>47,1</b>	<b>339</b>	<b>62,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>60,65</b>	<b>101,95</b>	<b>233,85</b>	<b>1976,64</b>	<b>61,04</b>	





Согласовано  
 Директор ГКСУ №13  
 Дашковская О.В.



Утверждаю:  
 ИП Климонтowa И.С.  
 Климонтowa И.С.  
 15.02.25 г.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная жидкая молочная	180/20	7	8	31	224	0,18	302/2004
Бутерброд с сыром	40/10	6	3	0,4	8,4	0	1/2004
Кисель ягодный	200	0,5	0,1	19,71	118	1,3	648/2004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13,5</b>	<b>11,1</b>	<b>51,11</b>	<b>350,4</b>	<b>1,48</b>	
<b>Обед</b>							
Салат с капустой и яблоками	80	0,8	8,16	2,8	88	13,2	71/2004
Лапша домашняя	200	1,54	4,68	10,07	92,19	12,56	140/2004
Рис с кукурузой	150	16,02	15,75	12,87	257,4	0	388/2004
Котлеты из курицы	80	0,62	-	19,45	43,39	0,74	686/2004
Компот из апельсинов	200	0,45	0	24,32	99,09	0,45	508/2013
Хлеб пшенич. (обогащ. микроэлементами)	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный (обогащ. микроэлементами)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
<b>всего за обед</b>	<b>820</b>	<b>27,35</b>	<b>29,65</b>	<b>115,71</b>	<b>807,92</b>	<b>26,95</b>	
Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	112/10/2013
Сок фруктовый	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Кондитерское изделие	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
<b>всего за полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,16</b>	<b>11,73</b>	<b>47,1</b>	<b>339</b>	<b>62,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>40,85</b>	<b>40,75</b>	<b>166,82</b>	<b>1158,32</b>	<b>28,43</b>	



Утверждаю:  
И.С. Климентова И.С.  
Климентова И.С.  
г. 15.02.25

Сезон: Осень-зима, весна  
Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшениная жидкая молочная	220/30	11,35	10,51	21,18	261,99	0	302/2004
Бутерброд с сыром	40/10	2	20,83	12,5	172,3	0	1/2004
Кисель ягодный	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	648/2004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>16,14</b>	<b>34,53</b>	<b>53,39</b>	<b>552,29</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед</b>							
Салат с капустой и яблоками	100	1	10,2	3,5	110	16,5	22/2013
Лапша домашняя	220	1,93	5,86	12,59	115,24	15,7	36/2013
Рис с кукурузой	200	17,8	17,5	14,3	286	0	381/2013
Котлеты из курицы	120	0,62	-	19,45	43,39	0,74	289/2008
Компот из апельсинов	60	5,3	0,4	34,6	164,8	0	108/2013
Хлеб пшени (обог. микроэл)или зернов	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог. микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
<b>всего за обед</b>		<b>19,46</b>	<b>35,19</b>	<b>69,99</b>	<b>638,94</b>	<b>1,30</b>	
Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	112/10/2013
Сок фруктовый	220	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Кондитерское изделие	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
<b>всего за полдник</b>	<b>370</b>	<b>10,16</b>	<b>11,73</b>	<b>47,1</b>	<b>339</b>	<b>62,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>35,60</b>	<b>69,72</b>	<b>123,38</b>	<b>1191,23</b>	<b>2,60</b>	



Одобрено  
Директор ЕКОУ №13  
Дашковская О.В.



Утверждаю:  
И.С. Климонтова  
Климонтова И.С.  
26.09.25 г.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Присм пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет с колбасой	180/20	7	8	31	224	0,18	302/2004
Батон	40	6	3	0,4	8,4	0	1/2004
Чай с сахаром	200	0,5	0,1	19,71	118	1,3	648/2004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13,5</b>	<b>11,1</b>	<b>51,11</b>	<b>350,4</b>	<b>1,48</b>	
<b>Обед</b>							
Салат с капустой и яблоками	80	0,8	8,16	2,8	88	13,2	71/2004
Рыбный суп с консервами	200	1,54	4,68	10,07	92,19	12,56	140/2004
Рагу овощное с курицей	150	16,02	15,75	12,87	257,4	0	388/2004
Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,32	99,09	0,45	508/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
<b>всего за обед</b>	<b>740</b>	<b>26,73</b>	<b>29,65</b>	<b>96,26</b>	<b>764,53</b>	<b>26,21</b>	
Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	112/10/2013
Сок фруктовый	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Кондитерское изделие	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
<b>всего за полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,16</b>	<b>11,73</b>	<b>47,1</b>	<b>339</b>	<b>62,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>40,23</b>	<b>40,75</b>	<b>147,37</b>	<b>1114,93</b>	<b>27,69</b>	



Утверждаю:  
И.С. Климонтова И.С.  
Климонтова И.С.  
г.

Сезон: Осень, зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет с колбасой	220/30	11,35	10,51	21,18	261,99	0	302/2004
Батон	40	2	20,83	12,5	172,3	0	1/2004
Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	648/2004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>16,14</b>	<b>34,53</b>	<b>53,39</b>	<b>552,29</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед</b>							
Салат с капустой и яблоками	100	1	10,2	3,5	110	16,5	22/2013
Рыбный суп с консервами	300	1,93	5,86	12,59	115,24	15,7	36/2013
Рагу овощное с курицей	150	17,8	17,5	14,3	286	0	381/2013
Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,32	99,09	0,45	508/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	5,3	0,4	34,6	164,8	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
<b>всего за обед</b>	<b>860</b>	<b>29,8</b>	<b>34,62</b>	<b>105,91</b>	<b>861,78</b>	<b>32,65</b>	
Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60	112/10/2013
Сок фруктовый	220	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Кондитерское изделие	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
<b>всего за полдник</b>	<b>370</b>	<b>10,16</b>	<b>11,73</b>	<b>47,1</b>	<b>339</b>	<b>62,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>45,94</b>	<b>69,15</b>	<b>159,30</b>	<b>1414,07</b>	<b>33,95</b>	





Утверждаю:  
И.С. Климонтова И.С.  
Климонтова И.С.  
07.02.25 г.

Сезон: Осень-зима, весна  
Категория дети 7-11 лет

Прим пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	220	7,2	9,1	30,8	239	0,18	302/2004
Бутерброд с сыром	20/10	1,6	8,5	9,7	124	0	1/2004
Какао с молоком	200	0,5	0,1	19,71	118	1,3	648/2004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>17,7</b>	<b>60,21</b>	<b>481</b>	<b>1,48</b>	
<b>Обед</b>							
Салат с капустой и морковью	80	0,8	8,16	2,8	88	13,2	71/2004
Рассольник ленинградский	250	1,54	4,68	10,07	92,19	12,56	140/2004
Котлеты куриные	200	16,02	15,75	12,87	257,4	0	388/2004
Гороховое пюре	150	16,02	15,75	12,87	257,4	0	388/2004
Компот из яблок	200	0,62	-	19,45	43,39	0,74	686/2004
Хлеб пшен (обог микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
<b>всего за обед</b>	<b>840</b>	<b>42,92</b>	<b>45,4</b>	<b>104,26</b>	<b>966,23</b>	<b>26,5</b>	
Мандарин	70	0,9	0,2	8,1	43	60	112/10/2013
Сок фруктовый	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Кондитерское изделие	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
<b>всего за полдник</b>	<b>320</b>	<b>10,16</b>	<b>11,73</b>	<b>47,1</b>	<b>339</b>	<b>62,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>52,22</b>	<b>63,10</b>	<b>164,47</b>	<b>1447,23</b>	<b>27,98</b>	

Согласовано:  
 Директор ГКОУ №13  
 Давковская О.В.



Утверждаю:  
 ИП Климонтова И.С.  
 Климонтова И.С.  
 2013 г.

Сезон: Осень-зима, весна  
 Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	250	11,35	10,51	21,18	261,99	0	302/2004
Бутерброд с сыром	30/15	2	20,83	12,5	172,3	0	1/2004
Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	648/2004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>16,14</b>	<b>34,53</b>	<b>53,39</b>	<b>552,29</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед</b>							
Салат с капустой и морковью	100	1	10,2	3,5	110	16,5	22/2013
Рассольник ленинградский	220	1,93	5,86	12,59	115,24	15,7	36/2013
Котлеты куриные	250	17,8	17,5	14,3	286	0	381/2013
Гороховое пюре	150	16,02	15,75	12,87	257,4	0	388/2004
Компот из яблок	200	0,62	-	19,45	43,39	0,74	289/2008
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	5,3	0,4	34,6	164,8	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
<b>всего за обед</b>	<b>960</b>	<b>45,99</b>	<b>50,37</b>	<b>113,91</b>	<b>1063,48</b>	<b>32,94</b>	
Мандарин	70	0,9	0,2	8,1	43	60	112/10/2013
Сок фруктовый	220	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Кондитерское изделие	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
<b>всего за полдник</b>	<b>340</b>	<b>10,16</b>	<b>11,73</b>	<b>47,1</b>	<b>339</b>	<b>62,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>62,13</b>	<b>84,90</b>	<b>167,30</b>	<b>1615,77</b>	<b>34,24</b>	