



Մտերջապա:  
Ի.Օ.նաչալյանի Կարգադրման կողմից

Ա.Դ.Տաչև /

" 19 " 10 2022 թվական

**ՓԵՐՏՓԵԿՏԻՎՆՈՒԹՅԱՆ ԴԵՏՅԱՏԻՃՆԵՎՆՈՒԹՅԱՆ ՄԵՆՅՈՒ  
ԴՐԱ ՕՐԳԱՆԻԶԱՑԻԱԿԱՆ ԲԵՏՓԼԱՏՆՈՒԹՅԱՆ ԳՕՐՅՉԵԳՈՒ ՍԻՏԱՆԻԱԿԱՆ ԴՐԱ  
ԴԵՏԵՅԻ-ԻՆՎԱԼԻԴՈՎ, ԴԵՏԵՅԻ Տ ՕԳՐԱՆԻՇՉԵՆՆԻԿԱՆ Ի  
ՎՕՅՄՈՋՆՈՍՏՅԱԿԱՆ ԶԴՐՈՎՅԱԿ, ՕԲՄՈՒՇԱԿՈՍՑԻՒՄԻՍ 1-4 ԿԼԱՏՏՈՎ  
ՕԲՇՇՕԲՐԱՅՈՎԱՏԵԼՅԱՆ ՕՐԳԱՆԻԶԱՑԻԱԿԱՆ ՄՈՒՆԻԿԻՍԿԱԼՅԱՆ ՕՐԳԱՆԻ  
ՕԲՐԱՅՈՎԱՆԻԱԿԱՆ ԱՍՏԵՆԻՍԿԻ ԴԱԿՈՆ**

ԶԻՄԱ-ՎԵՏՆԱ

2022-2023 թվական

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

Директор

" " / 2022г

Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
<b>Неделя 1</b>	блюда	блюда						
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)	
	Горошек консервир. со сливочным маслом	62,5	1,93	2,22	3,58	42,26	131(2017)	
	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	14,40	25,66	2,73	299,31	210 (2017)	
		5						
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
	Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>697,50</b>	<b>41,53</b>	<b>52,32</b>	<b>65,60</b>	<b>888,90</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98 (2017)	
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	100	23,55	25,52	1,92	328,65	258(2017)	
		150						
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,96	1,00	24,10	116,90	ПК	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
	Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
	<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>35,30</b>	<b>36,26</b>	<b>107,02</b>	<b>894,66</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1557,50</b>	<b>76,83</b>	<b>88,58</b>	<b>172,62</b>	<b>1783,56</b>	

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

Директор

" " / 2022г

Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1	блюда	блюда					
День 2	Нарезка из соленых помидор Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным с томатом Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Печенье топленое молочко	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
		100	16,70	19,70	20,02	324,00	294(2017)
		60	1,06	3,00	4,22	48,08	331(2017)
		150	4,01	4,25	24,58	152,55	303,174(2017)
		5,0					
		200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
		50	3,96	1,00	24,10	116,90	ПК
25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК		
30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК		
Итого за завтрак		680	39,12	39,28	127,46	1002,20	
Обед	Нарезка из соленого огурца Щи из свежей капусты с картофелем Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом Сок яблочный промышленный Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Груша свежая	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
		200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
		50					
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
		5,4					
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)		
Итого за обед		935,4	32,18	30,10	119,79	889,96	
Итого за день		1615,40	71,30	69,38	247,25	1892,16	



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

Директор

Утверждено

" " 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 1	Блюда	Блюда						
День 3	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)	
		100	21,28	13,08	43,83	381,67	291(2017)	
		150						
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)	
		15						
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
		Хлеб пшеничный йодированный	40					
		Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Итого за завтрак	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
		740	27,53	17,37	111,03	714,58		
		Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
		Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
		Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
Обед	Печень по-строгановски	5,0						
		100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)	
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	330 (2017)	
		200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)	
		Кисель из яблок свежих	200					
Итого за обед	Пирог фруктовый Кубанский промышленный	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК	
		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
Итого за день		915	40,62	31,70	143,50	1103,38		
		1655,00	68,15	49,07	254,53	1817,96		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

" " 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Неделя 1</b>	<b>Блюда</b>	<b>блюда</b>					
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Кукруза отварная	62,0	1,78	1,52	3,40	34,40	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	100	11,72	17,25	14,51	261,00	233(2017)
		50	1,34	4,61	4,94	66,60	328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		7,5					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>641,50</b>	<b>22,78</b>	<b>33,68</b>	<b>88,60</b>	<b>756,49</b>
<b>Обед</b>	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)
	со сметаной	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	100	15,00	17,74	17,16	286,88	268(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
		7,5					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Дюболо свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)
<b>Итого за обед</b>		<b>1003</b>	<b>29,30</b>	<b>37,88</b>	<b>147,07</b>	<b>1054,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1644,00</b>	<b>52,08</b>	<b>71,56</b>	<b>235,67</b>	<b>1811,31</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

" " / 2022г

Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1	блюда	блюда							
		Икра свекольная	60	1,42	0,60	13,72	111,18	75(2017)	
		Поджарка (говядина)	100 30	27,76	36,14	5,34	456,00	251(2017)	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)		
		5,4							
		200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК		
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК		
		Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за завтрак		<b>610</b>	<b>50,97</b>	<b>49,94</b>	<b>111,69</b>	<b>1135,76</b>			
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)		
		Птица отварная	110	23,48	25,83	0,48	328,00	288(2017)	
		Рагу из овощей	168	2,83	17,58	13,76	227,20	143(2017)	
		Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
		Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)	
		Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК	
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
		Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК	
		Итого за обед		<b>1108,00</b>	<b>45,78</b>	<b>53,67</b>	<b>117,41</b>	<b>1157,81</b>	
		Итого за день		<b>1718,40</b>	<b>96,75</b>	<b>103,61</b>	<b>229,10</b>	<b>2293,57</b>	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
<b>Неделя 2</b>	блюда	блюда						
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)	
	Каша жид. молоч. манная со слив.маслом	200 20	6,11	10,72	18,20	291,00	181(2017)	
	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Печенье топленое молочно	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК	
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>30,87</b>	<b>40,35</b>	<b>89,78</b>	<b>933,12</b>	
	<b>Обед</b>	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
Суп из овощей со сметаной		200	1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)	
Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным		20 100	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК	
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом		150 7,5	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)	
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной		25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
<b>Итого за обед</b>			<b>812,5</b>	<b>27,59</b>	<b>40,61</b>	<b>106,27</b>	<b>907,79</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1492,50</b>	<b>58,46</b>	<b>80,96</b>	<b>196,05</b>	<b>1840,91</b>	

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

Директор

Утверждено

"/  
 " " /  
 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 2 День 7	блюда	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
		Тфтели из говядины	100	11,09	12,29	7,92	214,09	278(2017)
		с соусом сметанным с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
		Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
			7,5					
			200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		Завтрак	Чай с лимоном	7				
40	3,16			0,40	19,32	93,52	ПК	
25	1,40			0,27	12,35	57,47	ПК	
60	3,72			5,16	28,56	175,56	ПК	
Итого за завтрак	Пирожок с джемом промышленный	700	24,65	33,25	110,82	875,61		
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)	
		200	1,44	3,94	8,75	83,00	82 (2017)	
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК	
		Плов из курицы	100	21,18	13,08	43,83	381,67	291(2017)
			150					
			200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
		Напиток из плодов шиповника	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
20	1,12		0,44	9,88	45,98	ПК		
120	0,48		0,48	11,76	56,40	338(2017)		
Итого за обед	Яблоко свежее	910	28,79	20,68	115,66	775,27		
		1609,50	53,44	53,93	226,48	1650,88		
Итого за день								



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

Директор

Утверждено

"/ " / 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Неделя 2</b>	Блюда	Блюда					
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
		50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50					
		150	4,49	4,44	20,84	182,73	303(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	5,0					
		200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Хлеб ржаной	25	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
Груши свежие	120	<b>700</b>	<b>34,47</b>	<b>28,69</b>	<b>90,18</b>	<b>782,72</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
		200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	11,72	14,34	8,38	232,91	235(2017)
	Шницель рыбный натуральный	105					
		150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	7,5					
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
Компот из сухофруктов	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК	
Печенье топленое молочко	30						
<b>Итого за обед</b>		<b>832,5</b>	<b>25,91</b>	<b>32,42</b>	<b>131,68</b>	<b>968,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1532,50</b>	<b>60,38</b>	<b>61,11</b>	<b>221,86</b>	<b>1751,60</b>	

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

Утверждено  
 Директор \_\_\_\_\_  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2	блюда	блюда					
День 9							
Завтрак	Птица отварная	110	23,48	25,83	0,48	328,00	288(2017)
	Рагу из овощей	168	2,83	17,58	13,76	227,20	143(2017)
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
	Пирог фруктовый Кубанский	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
Итого за завтрак		<b>630</b>	<b>36,23</b>	<b>46,55</b>	<b>101,00</b>	<b>962,00</b>	
Обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	100	15,51	20,10	16,16	309,38	269(2017)
		50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
	Итого за обед		845	33,39	32,15	125,65	1032,21
Итого за день		1475,00	69,62	78,70	226,65	1994,21	

" / " / 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
<b>Неделя 2</b>	блюда	блюда						
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15(2017)	
	Пудинг из творога (запечённый) со сгущённым молоком	160	23,30	18,23	59,68	496,29	222(2017)	
	Какао на молоке	20	1,44	1,70	11,60	65,80	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>41,72</b>	<b>40,39</b>	<b>124,77</b>	<b>1023,61</b>	
	<b>Обед</b>	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
		Борщ с фасолью картофелем со сметаной	200	2,85	4,09	11,33	102,20	84(2017)
Гуляш из говядины		50	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК	
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом		150	8,93	6,10	38,68	243,99	302(2017)	
		5,4	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	29,96	163,66	ПК	
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,54	1,40	18,67	91,95	ПК	
Хлеб ржаной		40	2,24	0,43	12,40	120,00	ПК	
Йогурт 2,5%фас. 0,2.		200	8,60	4,00			ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>1045,4</b>	<b>43,79</b>	<b>35,03</b>	<b>144,25</b>	<b>1089,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1615,40</b>	<b>85,51</b>	<b>75,42</b>	<b>269,02</b>	<b>2113,51</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1591,52</b>	<b>69,25</b>	<b>73,23</b>	<b>227,92</b>	<b>1894,97</b>		



Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Итого за день по СанПин	500	77,00	79,00	335,00	2350,00
завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50
<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>664,89</b>	<b>34,99</b>	<b>38,18</b>	<b>102,09</b>	<b>907,50</b>
<b>Обед:</b>					
Итого за день по СанПин	700	77,00	79,00	335,00	2350
обед 35 %		26,95	27,65	117,25	822,50
<b>Фактически обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>926,63</b>	<b>34,27</b>	<b>35,05</b>	<b>125,83</b>	<b>987,47</b>
Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
<b>Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>1591,52</b>	<b>69,25</b>	<b>73,23</b>	<b>227,92</b>	<b>1894,97</b>