

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	150	6,23	7,84	23,83	190,85	1,61	199
	Бутерброды с сыром	40	4,12	6,05	13,18	124,38	0,06	3
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
Завтрак2								
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	66,75	4,95	152
	Голубцы ленивые	150	11,64	10,6	8,08	179,62	16,9	315
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	17,1	72,75	52,5	538
Полдник								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Ужин								
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	7,99	2,14	5,66	72,87	0,26	271
	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,64	4,03	3,85	54,2	11,18	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Вафли	12	0,34	0,4	9,28	42,48	0	
Итого за 10 день.		1312	41,82	40,88	146,89	1148,59	97,83	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая	150	4,69	8,85	27,84	209,11	1,06	259
	Бутерброды с маслом	35	2,06	6,55	13,03	119,52	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
Завтрак2								
Обед								
	Суп с крупой(перловая)	150	1,22	3,06	9,34	69,97	0,45	161
	Запеканка картофельная с мясом	130	9,77	12,07	15,84	222,66	2,87	308
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,54	3,8	34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,55	0,12	27,02	112,33	0	531
Полдник								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Ужин								
	Омлет с зеленым горошком	130	8,66	10,26	4,69	145,43	1,56	308
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Пряники	12	0,71	0,56	9	43,92	0	608
Итого за 9 день.		1237	34,59	47,3	162,02	1227,44	20,74	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

М.Р. Юсупов
М.Р. Юсупов
распорядитель питания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша Дружба	150	3,93	8,74	18,76	169,81	0,99	266
	Бутерброды с сыром	40	4,12	6,05	13,18	124,38	0,06	3
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
Завтрак2								
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,94	3,57	8,13	80,48	6,11	154
	Рагу из овощей	100	1,66	7,61	8,96	111,39	5,27	148
	Мясо отварное	50	13,6	9,7	0	141,5	0	363
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	535
Ужин								
	Сырники из творога	150	20,05	13,66	40,31	359,93	0,57	245
	Молоко кипяченое	130	3,77	3,25	6,24	71,53	1,69	534
	Булочка домашняя	20	1,5	2,6	12,07	77,68	0	583
Итого за 8 день.		1280	63,46	63,85	154,67	1456,7	19,94	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Пудинг творожный запеченный	130	18,02	17,09	27,54	336,76	0,26	325
	Соус сметанный	15	0,23	1,6	0,51	17,35	0,01	451
	Бутерброды с маслом	35	2,06	6,55	13,03	119,52	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
Завтрак2								
Обед								
	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	150	1,35	1,79	11,91	61,99	4,95	86
	Плов из курицы	150	11,42	9,75	25,73	226,92	1,14	321
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,9	3,8	13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	17,1	72,75	52,5	538
Полдник								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Ужин								
	Свекла, тушенная в сметане	130	2,64	5,42	11,89	106,96	1,65	145
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	227
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Печенье	12	0,9	1,18	8,93	50,04	0	609
Итого за 7 день.		1272	45,23	51,62	158,45	1268,55	75,31	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	4,49	14,84	115,78	0,68	100
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Бутерброды с маслом	35	2,06	6,55	13,03	119,52	0	1
Завтрак2								
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,21	3,24	8,68	65,89	7,12	63
	Бефстроганов из отварного мяса	50	5,01	4,65	1,57	68,22	0,03	294
	Макароны отварные(гарнир)	120	4,53	0,54	28,13	126,34	0	218
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,07	0	28,73	115,5	0,07	517
Полдник								
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	420
Ужин								
	Котлеты рыбные паровые	60	8,68	1,6	5,57	69,16	0,27	282
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Салат из моркови	40	0,44	4,03	3,63	52,54	1,28	19
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Пряники	12	0,71	0,56	9	43,92	0	608
Итого за 6 день.		1377	39,61	38,06	163,5	1163,06	15,87	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7,9	7,61	26,1	204,41	1,51	182
	Бутерброды с сыром	40	4,12	6,05	13,18	124,38	0,06	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
Завтрак2								
Обед								
	Рассольник домашний	150	1,24	3,12	7,7	63,64	7,56	137
	Рулет с луком и яйцом	100	12,41	9,7	9,38	208,25	4,6	312
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,54	3,8	34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	537
Полдник								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Ужин								
	Тефтели рыбные паровые	50	5,96	0,51	4,5	46,7	0,34	276
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Овощи натуральные (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	9,6	112
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Вафли	12	0,34	0,4	9,28	42	0	607
Итого за 5 день.		1292	42,59	37,32	153,53	1179,86	45,62	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



И.И. Дударь
И.И. Дударь
руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Омлет с зеленым горошком	130	8,66	10,26	4,69	145,43	1,56	308
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Бутерброды с маслом	35	2,06	6,55	13,03	119,52	0	1
Завтрак2								
Обед								
	Щи из свежей капусты	150	1,68	3,18	4,41	51,55	12,02	72
	Шницели рубленные	60	8,75	11,32	9,21	171,36	0,17	299
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,9	3,8	13
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	1,44	0,08	25,38	109,27	0,16	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	420
Ужин								
	Каша рисовая с изюмом (вязкая)	155	4,64	6,41	41,13	241,53	0,98	190
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,07	0	28,73	115,5	0,07	517
	Булочка домашняя	20	1,5	2,6	12,07	77,68	0	583
Итого за 4 день.		1350	41,74	55,23	182,93	1416,72	25,16	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	150	3,24	4,33	23,21	144,43	0	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Бутерброды с сыром	40	4,12	6,05	13,18	124,38	0,06	3
Завтрак2								
Обед								
	Суп с крупой(ячневая)	150	1,59	3,12	11,2	79,2	0,45	161
	Тефтели мясные (2-й вариант)	50	2,96	2,61	3,04	51,34	0,26	304
	Свекла, тушенная в сметанном соусе (гарнир)	120	2,06	0,86	12,61	67,21	1,37	358
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,07	0	28,73	115,5	0,07	517
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Ужин								
	Вареники ленивые	120	16,97	12,91	16,4	249,69	0,23	331
	Соус сметанный	15	0,25	1,23	1,25	15,65	0,02	385
	Молоко кипяченое	130	3,77	3,25	6,24	71,53	1,69	534
	Булочка домашняя	20	1,5	2,6	12,07	77,68	0	583
Итого за 3 день.		1235	41,75	40,14	162,16	1186,36	10,13	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



И.И. Дуров
руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Запеканка из творога	130	20,77	21,81	20,62	368,82	0,51	319
	Соус сметанный	15	0,23	1,6	0,51	17,35	0,01	451
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Бутерброды с маслом	35	2,06	6,55	13,03	119,52	0	1
Завтрак2								
Обед								
	Борщ с картофелем	150	1,35	3,29	10,63	73,75	6,22	64
	Котлета	60	9,44	9,09	9,93	156,14	0,18	299
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	330
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1	5,6	4	112
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	420
Ужин								
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	7,99	2,14	5,66	72,87	0,26	271
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,64	4,03	3,85	54,2	11,18	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Вафли	12	0,34	0,4	9,28	42,48	0	
Итого за 2 день.		1422	63,66	66,43	172	1565,54	31,78	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	150	6,74	7,64	28,13	208,63	1,55	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Бутерброды с сыром	40	4,12	6,05	13,18	124,38	0,06	3
Завтрак2								
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,26	4,13	13,21	101,83	4,49	87
	Гуляш из отварного мяса	50	4,46	3,93	0	58,73	0	293
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Овощи натуральные (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	9,6	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,55	0,12	27,02	112,33	0	531
Полдник								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Ужин								
	Омлет с овощами, с маслом	150	10,29	20,77	5,11	248,6	5,84	230
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Печенье	12	0,9	1,18	8,93	50,04	0	
Итого за 1 день.		1302	41,44	50,69	165,16	1279,76	32,54	