

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Т.С. Павликова

рашифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,87	4,71	25,11	157,85	0	182
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Борщ с картофелем	180	1,61	3,95	12,75	88,5	7,46	64
	Рис отварной (гарнир)	100	2,54	3,62	26,48	148,63	0	332
	Тефтели рыбные тушеные	70	8,8	2,82	8,73	97,36	0,22	277
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,6	1,48	1,99	23,74	0,1	446
	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,08	2,5	33,38	4,4	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Полдник								
	Ватрушка	35	2,24	1,16	22,34	108,9	0,02	441
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
Ужин								
	Жаркое по-домашнему	220	15,9	12,6	0	256,29	0	292
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Итого за 1 день.		1860	57,46	45,92	221,63	1613,81	24,93	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения
Т.С. Павликова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	0,91	100
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Рассольник ленинградский	200	3,25	5,46	16,33	117,65	6,11	82
	Капуста тушеная	120	2,37	4,44	12,07	96,15	19,64	143
	Фрикадельки из курицы	80	11,84	7,4	6,9	147,35	0,65	325
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,66	0,14	32,42	134,79	0	531
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Ужин								
	Запеканка из творога с джемом	250	34,59	22,8	72,28	647,02	0,59	251
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Итого за 2 день.		1815	75,66	59,86	244,11	1839,55	33,55	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Т.С. Павликова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	205	9,21	10,44	38,44	285,07	2,11	182
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,81	5,6	10,78	12,5	15,13	84
	Пюре картофельное	110	2,29	3,55	10,5	98,07	3,8	339
	Тефтели из говядины с соусом (2-й вариант)	80	2,88	2,94	4,94	61,94	0,25	304
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Компот из сливы	180	0,29	0,11	21,42	89,46	3,6	390
Полдник								
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
Ужин								
	Плов из курицы	200	15,22	13,01	34,31	302,6	1,52	321
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Итого за 3 день.		1860	52,04	45,77	271,39	1618,25	40,24	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Т.С.Павликова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша рисовая с изюмом (вязкая)	200	5,98	8,27	53,07	311,65	1,26	190
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	180	4,77	5,17	15,54	122,74	4,33	87
	Макароны отварные(гарнир)	130	4,9	0,58	30,47	136,87	0	218
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80	11,05	1,8	7,67	92,19	0,19	351
	Компот из яблок и слив	180	0,22	0,13	25,05	103,46	2,52	391
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
Ужин								
	Омлет с зеленым горошком	220	14,65	17,36	7,93	246,12	2,64	308
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	31,09	198,7	0	452
Итого за 4 день.		1855	66,32	58,42	292,48	1959,27	17	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Т.С.Павликова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	180	9,48	9,13	31,32	245,31	1,81	182
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
Обед	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,92	2,03	16,81	85,75	5,94	88
	Рис отварной (гарнир)	100	2,54	3,62	26,48	148,63	0	332
	Гуляш из говядины	70	12,03	12,83	2,45	173,75	0,75	373
	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,5	7,2	112
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	3,6	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
Ужин	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	535
	Оладьи с повидлом	200	16,17	14,83	90,17	560,16	1,48	432
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Итого за 5 день.		1725	56,1	53,99	267,37	1785,43	28,81	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Т.С. Павликова

расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша Дружба	180	4,72	10,49	22,52	203,77	1,19	266
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,1	24,39	146,75	0,38	510
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,22	5,86	8,57	97,24	16,4	73
	Пюре картофельное	110	2,29	3,55	10,5	98,07	3,8	339
	Котлета из говядины рубленые (с молоком), запеченные с соусом	80	9,73	12,53	8,52	183,73	0,38	298
	Икра кабачковая	60	0,61	2,92	3,23	41,79	6,83	54
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,48	4,29	33,82	202,76	0	179
	Сосиски, сардельки отварные	55	5,54	15,58	0,26	163,55	0	291
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Итого за 6 день.		1870	60,08	73,14	226,66	1833,44	31,6	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения
Т.С.Павликова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша из смеси круп с изюмом (вариант 4)	180	9,54	10,47	36,91	279,9	1,59	191
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,32	3,11	13,62	112,09	6,25	159
	Капуста тушеная	100	3,69	3,61	3,85	63,08	17	428
	Биточки рубленые из курицы паровые	80	11,94	8,8	7,02	163,64	0,67	323
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	3,6	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Кисель	200	0,1	0	29,06	113,83	0,12	401
	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	31,09	198,7	0	452
Ужин								
	Макароны отварные с сыром	180	11,16	11,87	35,24	270,98	0,17	220
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Итого за 7 день.		1805	60,21	50,14	283,09	1815,05	41,03	

Руководитель учреждения

расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша пшениная жидкая с сахаром и маслом	165	7,29	8,01	31,71	228,37	1,69	199
	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,07	142,47	1,3	508
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38	118
Обед								
	Суп-лапша домашняя	180	3,74	4,88	11,55	101,55	1,68	94
	Голубцы ленивые	150	11,64	10,6	8,08	179,62	16,9	315
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Компот из персиков	180	0,32	0,04	21,38	88,02	3,6	390
Ужин								
	Запеканка картофельная с печенью	200	15,83	9,61	26,48	278,53	11,93	164
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
Итого за 8 день.		1700	56,65	46,27	238,08	1628,62	75,91	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Т.С. Павликова

подпись (расшифровка подписи)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	180	7,98	8,29	31,9	234,21	1,86	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	414
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,59	5,57	59,73	13,29	147
	Пюре картофельное	110	2,29	3,55	10,5	98,07	3,8	339
	Зразы рыбные с яйцом	80	9,5	3,87	5,41	90,98	0,33	281
	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,5	7,2	112
	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	90,54	5,4	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Ужин								
	Каша рисовая с изюмом (вязкая)	200	5,98	8,27	53,07	311,65	1,26	190
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	3,15	1,67	30,74	148,82	0,08	437
Итого за 9 день.		1795	50,35	45,82	247,61	1630,44	38,58	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения
Т.С. Павликова
подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес вязкая с сахаром	180	8,81	5,97	36,19	234,07	1,86	182
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,8	0,07	21,28	96,98	0,37	415
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с крупой (перловая)	200	2,03	2,23	19,28	93,55	6,6	86
	Картофель отварной	110	2,05	4,13	12	108,38	14,67	136
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	1,66	261
	Икра свекольная	40	0,95	2,85	4,18	46,12	3,18	124
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Компот из персиков	180	0,32	0,04	21,38	88,02	3,6	390
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
Ужин								
	Пудинг манный	200	9,23	8,09	54,05	327,1	0,3	290
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Итого за 10 день.		1875	49,44	37,67	314,55	1807,62	43,85	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Г.С.Павликова

подпись

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		584,31	517	2606,97	17531,48	375,5	
Среднее значение за период		58,43	51,7	260,7	1753,15	37,55	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		13,42	26,71	59,87			