



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 1									
Завтрак									
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,23	3,93	20,93		131,54	0	182
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0		36,4	0,07	7
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06		33,05	0	6
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46		30,1	0,02	411
Завтрак2									
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21		96	10	386
Обед									
	Борщ с картофелем	160	1,43	3,51	11,34		78,67	6,63	64
	Рис отварной (гарнир)	80	2,03	2,9	21,18		118,9	0	332
	Тефтели рыбные тушеные	50	6,28	2,02	6,23		69,56	0,15	277
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,6	1,48	1,99		23,74	0,1	446
	Горошек зеленый консервированный	30	0,89	1,56	1,88		25,03	3,3	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	0	115
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46		30,1	0,02	411
Полдник									
	Ватрушка	35	2,24	1,16	22,34		108,9	0,02	441
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64		99,14	2,34	534
Ужин									
	Жаркое по-домашнему	210	15,18	12,03	0		244,61	0	292
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46		30,1	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0	
Итого за 1 день.		1610	47,62	41,03	177,51		1349,04	22,67	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Т.С.Павликова

подпись



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,06	5,39	17,8	138,94	0,82	100
	Какао с молоком	165	3,47	3,57	13,76	102,19	1,32	416
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	180	2,93	4,92	14,7	105,89	5,5	82
	Капуста тушеная	100	1,97	3,7	10,06	80,12	16,37	143
	Фрикадельки из курицы	60	8,88	5,55	5,17	110,5	0,49	325
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,55	0,12	27,02	112,33	0	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Ужин								
	Запеканка из творога с джемом	200	27,68	18,24	57,83	517,61	0,47	251
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
Итого за 2 день.		1580	61,23	50,83	198,2	1512,61	29,02	

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 3								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	155	6,97	7,89	29,06	215,56	1,6	182
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	30,1	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	180	5,23	5,04	9,7	11,25	13,62	84
	Пюре картофельное	100	2,09	3,23	9,55	89,15	3,46	339
	Тефтели из говядины с соусом (2-й вариант)	70	2,52	2,57	4,32	54,15	0,21	304
	Овощи натуральные (огурцы)	25	0,2	0,02	0,62	3,5	2,5	112
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из сливы	150	0,24	0,09	17,85	74,55	3	390
Полдник								
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
	Вафли	25	0,7	0,82	19,32	88,5	0	
Ужин								
	Плов из курицы	160	12,18	10,41	27,45	242,08	1,22	321
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	30,1	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за 3 день.		1540	40,29	37,94	198,07	1216,31	36,32	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Т.С.Павликова

Решение оформлено подписью

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)	190	5,68	7,86	50,41	296,07	1,2	190
	Какао с молоком	165	3,47	3,57	13,76	102,19	1,32	416
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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)	160	4,24	4,6	13,81	109,11	3,85	87
	Макароны отварные(гарнир)	110	4,15	0,49	25,79	115,82	0	218
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	60	8,29	1,35	5,75	69,14	0,14	351
	Компот из яблок и слив	150	0,18	0,1	20,87	86,22	2,1	391
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	99,14	2,34	534
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
Ужин								
	Омлет с зеленым горошком	200	13,32	15,79	7,21	223,79	2,4	308
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	30,1	0,02	411
	Булочка домашняя	30	2,24	3,96	18,65	119,25	0	452
Итого за 4 день.		1595	53,51	49	225,89	1556,83	15,37	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

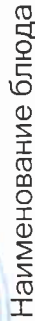
Т.С.Павликова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7,9	7,61	26,1	204,41	1,51	182
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	30,1	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	1,69	14,01	71,46	4,95	88
	Рис отварной (гарнир)	80	2,03	2,9	21,18	118,9	0	332
	Гуляш из говядины	50	8,6	9,17	1,75	124,14	0,54	373
	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,5	7,2	112
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Кефир	175	5,07	5,6	7	103,25	1,22	535
Ужин								
	Оладьи с повидлом	200	16,17	14,83	90,17	560,16	1,48	432
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
Итого за 5 день.		1490	46,65	46,53	230,38	1531,9	26,37	

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 6 Завтрак	Каша Дружба	150	3,93	8,74	18,76	169,81	0,99	266
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Какао с молоком сгущенным	180	3,34	2,79	21,95	132,08	0,34	510
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	160	2,58	4,69	6,86	77,79	13,12	73
	Пюре картофельное	100	2,09	3,23	9,55	89,15	3,46	339
	Котлета из говядины рубленые (с молоком), запеченные с соусом	60	7,3	9,4	6,39	137,77	0,29	298
	Икра кабачковая	40	0,41	1,94	2,15	27,86	4,56	54
	Компот из изюма	160	0,37	0,08	19,31	80,07	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Ужин	Сырники из творога запеченные	200	31,97	24,63	41,38	513,43	0,53	327
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	30,1	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за 6 день.		1645	69,99	69,67	192,19	1701,11	25,91	

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)	150	7,95	8,72	30,76		233,25	1,33	191
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46		30,1	0,02	411
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06		33,05	0	6
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0	
Завтрак2									
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21		96	10	386
Обед									
	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	6,58	2,8	12,26		100,88	5,62	159
	Капуста тушеная	100	3,69	3,61	3,85		63,08	17	428
	Биточки рубленые из курицы паровые	60	8,95	6,59	5,26		122,71	0,5	323
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91		73,95	3	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	0	115
Полдник									
	Кисель	180	0,09	0	26,15		102,45	0,11	401
	Булочка домашняя	30	2,24	3,96	18,65		119,25	0	452
Ужин									
	Макароны отварные с сыром	150	9,3	9,89	29,36		225,82	0,14	220
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0	
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52		35,28	1,45	412
Итого за 7 день.		1535	47,13	40,68	220,78		1429,02	39,17	

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 8								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	150	6,63	7,28	28,82	207,57	1,54	199
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	150	3,11	4,07	9,62	84,63	1,4	94
	Голубцы ленивые	110	8,54	7,78	5,93	131,73	12,4	315
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Компот из персиков	150	0,27	0,03	17,82	73,35	3	390
Ужин								
	Запеканка картофельная с печенью	180	14,25	8,65	23,83	250,68	10,74	164
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	30,1	0,02	411
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
Итого за 8 день.		1455	47,26	40,24	201,76	1387,15	68,94	

Руководитель учреждения

Т.С.Павликова
расшифровка подписи

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	150	6,65	6,9	26,59	195,18	1,55	182
	Кофейный напиток с молоком	165	2,39	2,64	11,62	80,46	1,07	414
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	150	1,04	2,99	4,65	49,77	11,08	147
	Пюре картофельное	100	2,09	3,23	9,55	89,15	3,46	339
	Зразы рыбные с яйцом	60	7,12	2,9	4,06	68,24	0,25	281
	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,5	7,2	112
	Компот из вишни	150	0,24	0,06	18,15	75,45	4,5	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Ужин								
	Каша рисовая с изюмом (вязкая)	190	5,68	7,86	50,41	296,07	1,2	190
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	35	2,21	1,17	21,52	104,17	0,06	437
Итого за 9 день.		1575	41,53	40,6	204,5	1374,39	34,4	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Т.С.Павликова

ради информации подписи



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	150	7,34	4,97	30,16		195,07	1,55	182
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,52	0,07	19,15		87,29	0,34	415
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06		33,05	0	6
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0	
Завтрак2									
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	10	386
Обед									
	Суп картофельный с крупой (перловая)	180	1,83	2,01	17,35		84,2	5,94	86
	Картофель отварной	90	1,68	3,38	9,82		88,69	12	136
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54		55,19	1,25	261
	Икра свекольная	30	0,72	2,14	3,13		34,59	2,39	124
	Компот из изюма	160	0,37	0,08	19,31		80,07	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	0	115
Полдник									
	Компот из персиков	150	0,27	0,03	17,82		73,35	3	390
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6		104,25	0	
Ужин									
	Пудинг манный	200	9,23	8,09	54,05		327,1	0,3	290
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52		35,28	1,45	412
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0	
Итого за 10 день.		1600	38,65	30,99	248,85		1438,33	38,22	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Т.С. Павликова

Расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		493,86	447,51	2098,13	14496,69	336,39	
Среднее значение за период		49,39	44,75	209,81	1449,67	33,64	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		13,72	27,98	58,3			