

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	4,99	4,64	14,67	121	206
	Бутерброд с маслом	20/5	2,58	7,31	13,07	103,1	1
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	5,08	18,39	393
Итого за завтрак		320	8,79	17,28	37,42	313,89	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,74	-	14,94	68,74	399
Итого за 2 завтрак		150	0,74	-	14,94	68,74	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	1,04	3,01	18,51	113,41	67
	Котлета рыбная	60	8,19	2,76	5,39	84,0	255
	Картофельное пюре	120	2,4	3,2	18,23	118	321
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	15,63	102,7	376
	Хлеб пшеничный	25	2,89	0,61	16,9	79,14	
	Хлеб ржаной	35	0,17	0	17,8	77,5	
Итого за обед		540	13,89	9,59	92,46	574,75	
Полдник	Пудинг из творога с морковью	65	16,87	10,72	22,81	259	238
	Соус молочный сладкий	15	0,73	1,95	5,71	48,33	351
	Кипяченое молоко	130	5,22	4,5	8,07	98	400
Итого за полдник		310	22,82	17,17	36,59	405,33	
Итого за день		1320	46,24	44,04	181,41	1362,71	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Суп молочный манный	150	4,48	4,65	15,24	129,4	92
	Бутерброд с маслом	20/5	2,58	7,31	13,07	103,1	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,71	12,56	80,9	395
Итого за завтрак		330	9,21	13,67	40,87	313,4	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоки)	95	0,29	0,40	7,1	39	368
Итого за 2 завтрак		95	0,29	0,40	7,1	39	368
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,27	5,08	8,34	90,2	84
	Биточек рубленый куриный в сметанном соусе	50	9,69	1,95	8,88	107,1	305/354
	Каша вязкая пшенная	110	3,26	2,13	18,11	94,4	314
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	15,63	102,7	376
	Хлеб пшеничный	25	2,89	0,61	16,9	79,14	
	Хлеб ржаной	35	0,17	0	17,8	77,5	
Итого за обед		520	17,52	9,78	85,66	551,04	
Полдник	Яйцо отварное	49	5,08	4,6	0,28	63	255
	Капуста тушеная	140	3,08	6,82	17,48	147	132
	Хлеб пшеничный	18,75	3,5	0,49	20	100	
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	5,07	18,2	393
Итого за полдник		357,75	11,78	11,93	42,83	328,2	
Итого за день		1302,75	38,8	35,78	176,46	1231,64	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,05	4,8	17,88	135,6	93
	Бутерброд с сыром	35	4,37	5,88	17,77	97,25	3
	Какао с молоком	150	2,87	2,63	13,32	84	397
Итого за завтрак		335	8,42	13,31	48,97	316,85	
2 завтрак	Сок фруктовый (кондит)	150	0,74	-	14,94	68,74	399
Итого за 2 завтрак		150	0,74	-	14,94	68,74	399
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	3,06	2,22	16,94	105,3	82
	Голубцы ленивые с соусом сметанным	170	13,11	8,01	19,51	203	298
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	15,63	102,7	376
	Хлеб пшеничный	25	2,89	0,61	16,9	79,14	
	Хлеб ржаной	35	0,17	0	17,8	77,5	
Итого за обед		530	19,47	10,85	86,78	567,64	
Полдник	Запеканка из творога	100	23,317	7,48	198,0	129	237
	Соус молочный сладкий	15	0,73	1,95	5,71	48,33	351
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	5,07	18,2	393
Итого за полдник		260	23,437	7,5	203,07	147,2	
Итого за день		1275	52,067	31,66	353,76	1100,43	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,9	5,93	17,93	148,8	94
	Бутерброд с маслом	30	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		410	11,81	17,77	50,56	376,9	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак		110	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,92	6,33	10,05	104,16	58
	Биточек рубленый куриный	200	9,85	9,24	12,56	183	306
	Сметанный соус	30	0,62	1,69	2,19	26,61	368
	Макароны отварные	130	2,4	3,2	5,36	84,0	354
	Кисель из повидла	180	0,14	0,06	27,28	110,2	383
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб ржаной	18,75	1,0	0,2	8,5	40,5	
Итого за обед		623,75	14,92	16,04	73,48	509,86	
Полдник	Биточек рыбный запеченный с молочным соусом	80/30	10,09	3,26	6,79	97	255/350
	Свекольная икра	130	3,9	7,6	20,5	166	54
	Хлеб пшеничный	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	400
	Чай с сахаром	180	0,16	0,03	6,12	22,31	393
Итого за полдник		408,75	15,15	11,09	41,91	326,11	
Итого за день		1552,5	41,88	44,9	175,75	1256,87	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5 Пятница							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	5,6	4,81	17,15	139,8	94
	Бутерброд с сыром	35	4,37	5,88	17,77	97,25	3
	Какао с молоком	150	2,,87	2,63	13,32	84	395
Итого за завтрак		335	9,97	13,32	48,24	321,05	
2 завтрак	Сок фруктовый , вафли	150	0,74	-	14,94	68,74	399
Итого за 2 завтрак		150	0,74	-	14,94	68,74	
Обед	Суп картофельный с гречневый	150	1,1	2,38	8,91	63,6	80
	Птица тушеная в соусе	60/15	10,7	8,2	11,7	178	301
	Пюре картофельное	110	1,87	3,9	11,5	95	321
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	15,63	102,7	376
	Хлеб пшеничный	25	2,89	0,61	16,9	79,14	
	Хлеб ржаной	35	0,17	0	17,8	77,5	
Итого за обед		530	16,97	15,1	82,44	595,94	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	4,2	1,65	43,3	207,8	454
	Плоды свежие(яблоко)	95	0,29	0,40	7,1	39	386
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	5,07	18,2	393
Итого за полдник		315	4,61	2,07	55,47	265	
Итого за день		1330	32,29	30,49	201,09	1250,73	
Итого за полдник		275	14,43	7,85	31,06	354,1	

Итого за день		1300	40,24	31,14	182,71	1277,29	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	200	3,09	4,07	32,09	153	165
	Бутерброд с сыром	39	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Чай с сахаром	180	0,16	0,03	6,12	22,31	393
Итого за завтрак		389	10,5	14,52	59,68	386,56	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	399
Итого за 2 завтрак		180	0,90	-	18,18	76	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,0	4,3	12,91	106,6	67
	Тефтели рыбные паровые	80	10,09	3,26	6,79	97,0	260
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	321
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
	Хлеб ржаной	37,5	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
Итого за обед		662,5	20,8	12,918	90,16	559,4	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	13,47	4,13	20,86	291	236
	Соус молочный	30	0,3	2,4	0,7	21,3	351
	Чай с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90	393
Итого за полдник		350	18,99	11,03	28,76	402,3	
Итого за день		1581,5	51,19	38,468	196,78	1424,26	
Итого за обед		520	16,75	11,2	82,05	558,86	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	100	3,89	7,29	14,22	102,19	393
	Огурец соленый, нарезка	30	0,5	1,5	2,1	27	16
	Хлеб ржаной	25	0,07	0	16,18	75,9	

	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	5,08	18,39	392
Итого за полдник		305	4,58	8,82	37,58	223,48	
Итого за день		1245	31,02	33,11	167,16	1125,02	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,0	16,1	131,8	92
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		410	11,39	16,84	48,73	359,9	
2 завтрак	Плоды свежие (Яблоки)	110	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак		110	0,40	0,40	9,8	44	368
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,92	6,33	10,05	104,12	58
	Биточек рубленый куриный	60	11,66	2,75	9,98	111	305
	Рагу из овощей	130	2,75	4,2	16,5	108	165
	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб ржаной	18,75	1,0	0,2	8,5	40,5	
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед		623,75	19,78	13,708	85,36	538,32	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	100	3,89	7,29	14,22	102,19	393
	Огурец соленый, нарезка	40	0,6	1,8	2,8	30	16
	Хлеб ржаной	18,75	1,0	0,2	8,5	40,5	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за полдник		338,75	5,55	9,31	35,51	212,69	
Итого за день		1482,5	37,12	40,258	179,4	1154,91	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150	5,8	5,95	22,39	173,5	205
	Бутерброд с маслом	20/5	2,58	7,31	13,07	103,1	1
	Какао с молоком	150	2,87	2,63	13,32	84	397
Итого за завтрак		325	11,25	15,89	48,78	360,6	
2 завтрак	Свежие плоды (яблоки)	95	0,29	0,40	7,1	39	368
Итого за 2 завтрак		95	0,29	0,40	7,1	39	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1,63	6,2	9,3	107,11	58
	Жаркое по домашнему	150	26,1	6,98	219,65	235	276
	Хлеб пшеничный	20	2,33	0,49	15,3	76,68	
	Хлеб ржаной	30	0,09	0	16,63	76,8	
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	15,63	102,7	376
Итого за обед		500	30,39	13,68	276,51	598,29	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50	15,18	8,4	20,12	233,8	238
	Соус молочный сладкий	15	0,73	1,95	5,71	48,33	351
	Кипяченое молоко	150	3,01	2,7	12,1	88,1	400
Итого за полдник		300	18,92	13,05	37,93	370,23	
Итого за день		1220	60,85	43,02	370,32	1368,12	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,9	5,93	17,93	148,8	94
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		410	11,81	17,77	50,56	376,9	
2 завтрак	Плоды свежие(яблоки)	110	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак		110	0,40	0,40	9,8	44	368
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,79	4,28	12,98	92,69	76
	Тефтеля рыбная тушеная в сметанном соусе	80/30	10,1	11,1	1,72	154	261/354
	Каша пшеничная вязкая	130	4,43	3,0	20,03	124	314
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100	
	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	
Итого за обед		660	20,37	18,888	99,9	669,39	
Полдник	Яйцо отварное	49	10,74	12,04	18,24	185	255
	Капуста тушеная	150	3,92	2,93	19,52	127,44	336
	Хлеб пшеничный	30	1,01	0,13	6,1	30,25	
	Чай с сахаром	180	0,16	0,03	6,12	22,31	393
Итого за полдник		390	15,83	15,13	49,98	365	
Итого за день		1570	48,41	52,188	210,24	1455,29	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10 Пятница							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	3,62	4,0	15,05	87,4	206
	Бутерброд с сыром	35	4,37	5,88	17,77	97,25	3
	Какао с молоком	150	2,,87	2,63	13,32	84	397
Итого за завтрак		335	7,99	12,51	46,14	268,65	
2 завтрак	Фрукты свежие	71	0,29	0,4	0,4	39	399
Итого за 2 завтрак		145	0,75	-	10,06	60,8	399
Обед	Суп манный	150	2,41	1,67	8,7	78,,8	80
	Плов из курицы	190	9,64	6,97	18,88	189,5	304
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	15,63	102,7	376
	Хлеб пшеничный	20	2,33	0,49	15,3	76,68	
	Хлеб ржаной	30	0,09	0	16,63	76,8	
Итого за обед		540	14,71	9,14	75,14	445,68	
Полдник	Булочка «Веснушка»	65	3,43	6,39	33,34	218	473
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	5,07	18,2	393
Итого за полдник		310	3,84	6,81	45,51	275,2	
Итого за день		1330	27,29	28,46	176,85	1050,33	