

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- МИН С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	бутерброд с маслом (25г, 35г.)	25	1,45	2,416	9,266	64,719	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (150г., 150 г.)	150	8,63	4,951	39,026	233,957	0	330
	Фрукты свежие (95г.100 г.)	95	0	0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным (180 г., 200 г)	180	1,351	0,036	14,74	64,674	0,18	396
Итого за завтрак		450	11,431	7,403	63,032	363,349	0,18	
Обед								
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	30	0,399	1,855	2,337	27,867	2,85	11
	Борщ со сметаной (160 г., 180 г.)	160	3,94	6,091	10,942	115,238	21,155	56
	Азу (50г. 70г.)	50	8,09	9,152	3,519	125,194	0,738	370
	картофельное пюре (90 г., 110)	90	1,956	2,929	13,232	87,363	15,566	321
	кисель из повидла с вит.С (150 г., 180 г)	150	0,062	0	17,171	67,164	0,075	383
	Хлеб пшеничный (30г ,40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за обед		510	16,727	20,267	61,96	493,325	40,383	
Полдник								
	кисломолочный продукт (170г.,200 г.)	170	4,59	4,25	18,36	134,3	1,53	401
	Пряник (30г.50г.)	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	
Итого за полдник		200	6,36	5,66	40,86	244,1	1,53	
Ужин								
	овощное рагу (160г., 170 г.,)	160	2,252	6,488	13,177	121,084	29,471	137
	Чай с молоком (180 г., 200 г.)	180	3,18	2,712	13,577	92,174	1,428	413
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Итого за ужин		410	12,492	14,16	37,054	328,258	30,899	
Итого за 1 день.		1570	47,01	47,49	202,906	1429,033	72,992	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения М.А.Яськова
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								
	Каша ячневая молочная вязкая (150 г., 200 г.)	150	3,978	6,184	19,761	151,874	1,448	261
	кофейный напиток с молоком (150 г., 200 г)	150	2,611	2,25	13,323	84,592	1,17	395
	бутерброд с маслом и сыром (35 г. 40 г.)	35	3,26	4,993	12,356	107,879	0,04	3
	Фрукты свежие (95г. 100 г.)	95	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		430	9,849	13,427	45,44	344,345	2,658	
Обед								
	салат из свеклы (30 г., 50 г.)	20	0,285	1,218	1,672	18,768	1,9	33
	суп гороховый (150 г., 180 г.)	150	5,152	4,678	11,941	110,704	7,243	81
	Капуста белокачанная тушеная (110 г., 130 г)	110	1,997	3,598	6,468	59,372	30,124	336
	компот из сушеных фруктов с вит. С (150 г., 180 г)	150	0,045	0	13,864	55,935	0,675	376
	Хлеб пшеничный (30г ,40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Котлета	60	9,441	9,092	9,933	156,139	0,182	299
Итого за обед		520	19,2	18,825	58,638	471,418	40,123	
Полдник								
	кисломолочный продукт (170г., 200 г.)	170	4,59	4,25	18,36	134,3	1,53	401
	растягай со стуженным молоком (50 г., 70 г)	50	2,972	1,437	26,737	130,232	0,071	453
Итого за полдник		220	7,562	5,687	45,097	264,532	1,601	
Ужин								
	соус молочный сладкий (30 г., 40 г.)	30	0,585	1,369	4,685	33,502	0,195	351
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	запеканка из творога (140 г., 180 г.)	140	24,427	12,096	16,613	278,189	0,644	237
	Яйцо (40 г., 40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Сок (150 г., 150 г.)	150	0,75	0,15	19,5	75	3	399
Итого за ужин		390	32,822	18,575	51,098	501,692	3,839	
Итого за 2 день.		1560	69,433	56,514	200,273	1581,986	48,221	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

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 геркулесовая молочная с маслом (150 г., 200 г.)	150	4,112	5,386	15,521	127,616	1,17	168
	Какао с молоком (180 г., 200 г.)	180	3,266	2,655	22,559	128,223	1,17	508
	бутерброд с маслом (25г, 35г.)	25	1,45	2,416	9,266	64,719	0	1
	Фрукты свежие (95г. 100 г.)	95	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		450	8,828	10,457	47,346	320,557	2,34	
Обед								
	компот из изюма с вит.С (150 г. 180 г.)	150	0,276	0,06	16,878	69,63	0	376
	Салат из горошка зеленого консервированного(30 г., 50 г.)	30	0,895	1,557	1,875	25,032	3,3	10
	Хлеб пшеничный (30г., 40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Суп картофельный с клецками (150 г., 180 г.)	150	3,777	5,375	10,625	103,177	3,618	85
	Жаркое по-домашнему (150 г., 180 г.)	150	10,37	8,071	0	172,355	0	276
Итого за обед		510	17,597	15,303	44,138	440,694	6,918	
Полдник								
	Молоко кипяченое (150 г, 180 г.)	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Булочка домашняя (50 г., 70 г.)	50	3,73	6,592	31,084	198,723	0	452
Итого за полдник		200	8,08	11,392	38,134	288,723	1,95	
Ужин								
	Хлеб ржаной (30 г., 30 г.)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Сыр (порциями) (7г., 9г.)	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	7
	Зразы рыбные с яйцом (90 г., 90 г.)	90	10,685	4,352	6,09	102,354	0,37	281
	Пюре из гороха (100 г., 120 г.)	100	9,74	0,96	19,369	116,399	0	422
	Чай с лимоном (180 г., 200 г.)	180	0,086	0,016	8,519	35,282	1,448	412
Итого за ужин		407	24,115	7,754	43,998	331,715	1,868	
Итого за 3 день.		1567	58,62	44,906	173,617	1381,689	13,076	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А. Яськова

расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром (35 г., 40 г.)	35	3,26	4,993	12,356	107,879	0,04	3
	каша кукурузная молочная маслом (160 г., 200 г.)	160	4,846	6,672	21,973	168,16	1,56	168
	Кофейный напиток с молоком (150 г., 180 г.)	150	2,404	2,025	11,925	59,248	0,975	513
	Фрукты свежие (95г.100 г.)	95	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		440	10,51	13,69	46,254	335,287	2,575	
Обед								
	Суфле из рыбы (60 г., 80 г.)	60	6,794	8,487	2,488	98,167	0,202	284
	Макароны отварные(гарнир) (110 г, 130 г.)	110	4,15	0,49	25,785	115,816	0	218
	Хлеб пшеничный (30г., 40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Напиток из шиповника (150 г., 180 г.)	150	0,51	0,21	17,1	72,746	52,5	538
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,418	4,397	6,427	72,929	12,299	73
	салат из свеклы (30 г., 50 г.)	20	0,285	1,218	1,672	18,768	1,9	33
Итого за обед		520	16,438	15,043	68,233	448,926	66,901	
Полдник								
	пирожок с печеню (60 г., 70 г.)	60	6,673	3,029	19,387	131,85	7,594	
	кисломолочный продукт (170г., 200 г.)	170	4,59	4,25	18,36	134,3	1,53	401
Итого за полдник		230	11,263	7,279	37,747	266,15	9,124	
Ужин								
	Яйцо (40 г., 40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной (30 г., 30 г.)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Вареники ленивые (160 г., 180 г.)	160	22,598	14,506	17,653	292,36	0,305	230
	Сок (170 г., 200 г.)	170	0,85	0,17	22,1	85	3,4	399
Итого за ужин		400	30,508	19,636	50,053	492,36	3,705	
Итого за 4 день.		1590	68,719	55,647	202,287	1542,723	82,305	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

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								
	бутерброд с маслом (30г, 35г.)	30	1,74	2,899	11,119	77,662	0	1
	Каша пшеничная молочная жидкая (160 г.,200 г.)	160	6,247	7,559	28,736	226,253	1,165	273
	Кофейный напиток с молоком (160 г. 200 г.)	160	2,322	2,56	11,271	78,027	1,04	414
		350	10,309	13,018	51,126	381,942	2,205	
Итого за завтрак								
Обед								
	свекольник со сметаной (150 г.,180 г.)	150	4,211	6,089	8,858	107,547	11,021	83
	Печень говяжья по-строгановски (60 г., 70 г.)	60	10,032	7,379	3,488	121,779	4,811	403
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	30	0,399	1,855	2,337	27,867	2,85	11
	кисель из повидла с вит.С (150 г.,180 г)	150	0,062	0	17,171	67,164	0,075	383
	Хлеб пшеничный (30г,40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Картофельное пюре (110г.130г)	110	2,311	4,844	11,991	101,207	3,739	434
Итого за обед		530	19,295	20,407	58,605	496,064	22,496	
Полдник								
	Печенье (30 г.,50 г.)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Чай с молоком (180 г., 200 г.)	180	3,18	2,712	13,577	92,174	1,428	413
	Фрукты свежие (95г.100 г.)	95	0	0	0	0	0	
Итого за полдник		305	5,43	5,652	35,897	217,274	1,428	
Ужин								
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Сок (170 г.,170 г.)	170	0,85	0,17	22,1	85	3,4	399
	бутерброд с повидлом (35 г.,45 г.)	35	1,652	0,168	19,432	84,35	0,07	2
	котлета свекольная с повидлом (160 г., 200 г.,)	160	4,572	2,756	36,215	185,796	15,2	142
Итого за ужин		405	12,154	7,694	78,027	417,946	18,67	
Итого за 5 день.		1590	47,188	46,771	223,655	1513,226	44,799	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения М.А.Яськова
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								
	бутерброд с маслом (30г, 40г.)	30	1,74	2,899	11,119	77,662	0	1
	Макаронные изделия отварные с маслом (160 г., 180 г.)	160	5,312	0,423	27,453	126,416	0	205
	Кофейный напиток с молоком сгущенным (160 г., 200 г)	160	1,201	0,032	13,102	57,488	0,16	396
	Фрукты свежие (95г.100 г.)	95	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		445	8,253	3,354	51,674	261,566	0,16	
Обед								
	салат из моркови (30 г., 50 г.)	30	0,374	1,827	1,987	26,262	1,44	41
	Борщ с капустой и картофелем (150 г., 180 г.)	150	2,493	4,334	8,839	81,823	7,19	63
	Биточки мясные (60 г., 80 г.)	60	8,675	8,8	5,784	135,05	0,169	289
	Хлеб пшеничный (30 г и 35г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Гарнир гречневый (110 г. 130 г.)	110	6,496	4,519	29,349	182,983	0	330
	кисель из повидла с вит.С (150 г., 180 г)	150	0,062	0	17,171	67,164	0,075	383
Итого за обед		530	20,379	19,72	77,89	563,782	8,874	
Полдник								
	кисломолочный продукт (170г., 200 г.)	170	4,59	4,25	18,36	134,3	1,53	401
	Вафли (30 г., 50 г.)	30	0,84	0,99	23,19	106,2	0	
Итого за полдник		200	5,43	5,24	41,55	240,5	1,53	
Ужин								
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Яйцо (50 г., 50 г.)	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	227
	Сок (170 г., 170 г.)	170	0,85	0,17	22,1	85	3,4	399
	Винегрет овощной (150 г., 190 г.)	150	2,962	5,552	15,083	120,186	24,552	
Итого за ужин		400	12,142	11,832	47,553	335,886	27,952	
Итого за 6 день.		1575	46,204	40,146	218,666	1401,734	38,516	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

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								
	бутерброд с маслом и сыром (30 г.35г.)	30	2,794	4,28	10,591	92,467	0,034	3
	Каша манная вязкая молочная с маслом (150 г., 200 г.)	150	4,497	5,055	16,674	130,557	1,472	168
	Кофейный напиток с молоком (150 г., 180 г.)	150	2,404	2,025	11,925	59,248	0,975	513
	Фрукты свежие (95г.100 г.)	95	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		425	9,696	11,36	39,189	282,273	2,481	
Обед								
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	30	0,399	1,855	2,337	27,867	2,85	11
	Суп с рыбными консервами (150 г., 180 г.)	150	5,147	2,278	10,026	79,724	4,212	87
	компот из сушеных фруктов с вит. С (150 г., 180 г.)	150	0,045	0	13,864	55,935	0,675	376
	Хлеб пшеничный (30г, 40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Говядина, тушенная с капустой (белокачанной) (160 г., 200 г.)	160	12,651	14,415	6,023	213,909	15,473	371
Итого за обед		520	20,522	18,788	47,01	447,936	23,21	
Полдник								
	пирожок с морковью (50 г., 70 г.)	50	2,628	1,81	16,51	93,216	1,087	
	кисломолочный продукт (170г., 200 г.)	170	4,59	4,25	18,36	134,3	1,53	401
Итого за полдник		220	7,218	6,06	34,87	227,516	2,617	
Ужин								
	соус молочный сладкий (30 г., 50 г.)	30	0,585	1,369	4,685	33,502	0,195	351
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Сырники из творога запеченные (160 г.180 г.)	160	19,537	14,873	22,206	298,72	0,304	231
	Сок (180 г., 180 г.)	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	399
Итого за ужин		400	23,002	16,782	60,311	474,422	4,099	
Итого за 7 день.		1565	60,439	52,99	181,38	1432,147	32,407	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

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								
	бутерброд с сыром (35 г.,45 г.)	35	8,12	10,325	0	127,4	0,245	
	Каша полтавская молочная с маслом (150 г.,200 г.)	150	2,897	4,917	8,088	88,44	1,3	168
	Какао с молоком(160 г.,200 г.)	160	3,364	3,46	13,346	99,093	1,276	416
	Фрукты свежие (95г.100 г.)	95	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		440	14,382	18,702	21,434	314,933	2,821	
Обед								
	Напиток из шиповника (150 г., 180 г.)	150	0,51	0,21	17,1	72,746	52,5	538
	Хлеб пшеничный (30г ,40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	суп-лапша (180 г., 200 г.)	180	3,704	4,214	14,257	108,225	7,029	82
	плов с курицей (140 г.,160 г.)	140	14,474	15,797	24,696	299,067	4,309	304
	Огурец соленый (30 г. 50 г.)	30	0,43	0,232	3,5	18,181	0,325	146
Итого за обед		530	21,398	20,692	74,313	568,718	64,164	
Полдник								
	Чай с лимоном (150 г., 180 г.)	150	0,072	0,014	7,099	29,402	1,207	412
	кулебяка с капустой и яйцом (50 г,70 г.)	50	3,176	3,459	15,931	107,903	10,642	
Итого за полдник		200	3,248	3,472	23,03	137,305	11,85	
Ужин								
	молоко кипяченое (180г . 200 г.)	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	400
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	рыба запеченная с овощами (190 г.,210 г.)	190	16,19	7,84	5,645	159,078	5,344	253
Итого за ужин		400	23,39	12,7	24,305	308,477	7,684	
Итого за 8 день.		1570	62,417	55,566	143,083	1329,434	86,518	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	бутерброд с сыром (30 г.,35 г.)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,21	
	Чай с молоком (160 г.,200 г.)	160	2,827	2,411	12,068	81,933	1,269	394
	Каша рисовая молочная с маслом	180	5,107	7,704	23,619	184,151	1,737	168
	Фрукты свежие (95г.100 г.)	95	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		465	14,893	18,965	35,687	375,283	3,217	
Обед								
	салат из моркови (30 г.,50 г.)	30	0,374	1,827	1,987	26,262	1,44	41
	Рассольник ленинградский со сметаной (150 г,180 г.),	150	4,421	5,844	15,733	124,328	4,973	76
	Котлеты или биточки рыбные (60 г.,80 г.)	60	8,288	1,352	5,75	69,139	0,143	255
	Компот из яблок(150 г.,180 г.)	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб пшеничный (30г.,40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Картофельное пюре (110г.130г)	110	2,311	4,844	11,991	101,207	3,739	434
	соус сметанный (20 г.,30 г.)	20	0,288	1,129	1,246	16,415	0,02	354
Итого за обед		550	18,083	15,355	69,376	481,801	13,316	
Полдник								
	крендель с сахаром (50 г.70 г.)	50	3,077	2,085	18,737	107,328	0	458
	кисломолочный продукт (170г.,200 г.)	170	4,59	4,25	18,36	134,3	1,53	401
Итого за полдник		220	7,667	6,335	37,097	241,628	1,53	
Ужин								
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	напиток из шиповника	180	0,184	0,076	11,59	51,246	54	398
	Запеканка картофельная с печенью (150 г.170 г.)	130	9,803	3,546	16,325	146,954	4,518	291
Итого за ужин		380	17,046	8,582	38,215	313,2	58,518	
Итого за 9 день.		1615	57,689	49,237	180,376	1411,912	76,58	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Какао с молоком(160 г., 200 г.)	160	3,364	3,46	13,346	99,093	1,276	416
	бутерброд с повидлом (35 г., 45 г.)	35	1,652	0,168	19,432	84,35	0,07	2
	Суп молочный с макаронными изделиями (160 г., 200 г.)	160	4,5	4,023	15,936	116,913	0,728	93
	Фрукты свежие (95г. 100 г.)	95	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		450	9,516	7,651	48,714	300,357	2,074	
Обед								
	Голубцы ленивые	150	11,642	10,605	8,081	179,634	16,904	315
	компот из изюма с вит.С (150 г. 180 г.)	150	0,276	0,06	16,878	69,63	0	376
	Хлеб пшеничный (30г , 40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	30	0,399	1,855	2,337	27,867	2,85	11
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,303	4,827	10,77	101,992	5,985	95
Итого за обед		510	18,9	17,587	52,826	449,623	25,739	
Полдник								
	Печенье (30 г., 50 г.)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Сок (170 г., 200 г.)	170	0,85	0,17	22,1	85	3,4	399
Итого за полдник		200	3,1	3,11	44,42	210,1	3,4	
Ужин								
	Тефтели из печени с рисом (160 г., 180 г.)	160	8,89	9,126	15,337	188,158	7,614	301
	молоко кипяченое (180г . 200 г.)	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	400
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Яйцо (40 г., 40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за ужин		410	21,17	18,586	34,277	400,358	9,954	
Итого за 10 день.		1570	52,686	46,934	180,237	1360,437	41,167	

