

САД 1-3 НЕДЕЛЯ				
<i>2022 (июль, август, сентябрь)</i>				
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд
ЗАВТРАК				
Омлет натуральный	Каша жидкая пшённая	Омлет натуральный	Каша жидкая пшеничная	Каша жидкая манная
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок яблочный 200гр	Фрукты (яблоко)	Напиток витаминизированный 180гр	Фрукты (яблоко)	Сок яблочный 200гр
Фрукты (яблоко)	Напиток витаминизированный 180гр		Сок яблочный 200гр	
ОБЕД				
Салат из моркови	Салат из свежих помидор и лука	Салат из свежих огурцов	Икра кабачковая	Салат из свежих помидор и луком
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	Суп картофельный на курином бульоне	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	Суп с рыбными консервами
Пудинг из творога с рисом	Биточки рубленые	Фрикадельки из птицы	Печень по-строгановски	Жаркое по - домашнему
Соус молочный (сладкий)	Картофель отварной	Пюре картофельное	Рис припущенный	Напиток из плодов шиповника
Компот из сушёных фруктов	Компот из изюма	Кисель из черной смородины	Компот из сушёных фруктов	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
ПОЛДНИК				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Пряник	Плюшка сдобная	Полоска песочная	Крендель сахарный 60гр	Печенье
		Фрукты (апельсин)		Фрукты (яблоко)
УЖИН				
Винегрет овощной	Салат из кукурузы (консервированной)	Салат из моркови	Салат из капусты	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного
Тефтели мясные	Зразы рыбные с яйцом	Сырники из творога	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе	Голубцы ленивые
Капуста цветная запеченная в соусе	Рис припущенный	Соус черносмородиновый	Пюре картофельное	Соус сметанный с томатом
Чай с сахаром	Соус сметанный	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром
Хлеб ржаной	Чай с сахаром	Батон	Хлеб ржаной	Гренки из пшеничного хлеба
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	Лук зелёный (на весь день)	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный
Лук зелёный (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)
Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Яйцо вареное		Укроп (на весь день)

САД 2-4 НЕДЕЛЯ				
<i>2022 (июль,август,сентябрь)</i>				
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд
ЗАВТРАК				
Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет натуральный	Каша жидкая пшенно-рисовая	Каша жидкая ячневая
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты (яблоко)	Фрукты (яблоко)	Напиток витаминизированный 180гр	Фрукты (яблоко)	Сок яблочный 200гр
Сок яблочный 200гр				
ОБЕД				
Салат из моркови	Салат Летний	Салат из моркови	Икра кабачковая	Салат из капусты
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Суп с рыбными консервами
Лашевник из творога	Фрикадельки мясные в соусе	Котлеты рубленые из птицы	Печень по-строгановски	Рулет с луком и яйцом
Соус молочный (сладкий)	Рис припущенный	Рагу из овощей	Макароны отварные с маслом	Каша рассыпчатая гречневая
Компот из сушёных фруктов	Напиток из плодов шиповника	Кисель из черной смородины	Компот из изюма	Соус сметанный с томатом
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Компот из сушёных фруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной /Хлеб пш-ный
ПОЛДНИК				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Мармелад	Плюшка сдобная	Полоска песочная	Крендель сахарный	Фрукты (апельсин)
		Фрукты (яблоко)		
УЖИН				
Салат из зеленого горошка консервированного	Салат из капусты	Салат из кукурузы (консервированной)	Салат из белокочанной капусты , огурцами и перцем	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного
Котлета рубленая мясная	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	Вареники ленивые с маслом	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	Мясо тушёное с овощами в соусе
Капуста цветная запеченная в соусе	Пюре картофельное	Соус абрикосовый	Картофель запеченный в сметанном соусе	Чай с сахаром
Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Печенье
Хлеб ржаной /Хлеб пш-ный	Хлеб ржаной	Батон	Хлеб ржаной /Хлеб пш-ный	Хлеб ржаной
Лук зелёный (на весь день)	Хлеб пшеничный	Лук зелёный (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	Хлеб пшеничный
Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)

	1-3 неделя											2-4 неделя											Итого за 10 дней	Всего з			
	Норма брутто	Норма нетто	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница				БР	НТ	БР
			БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ					
АД (2022г (июль,август,сентябрь)																											
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	50	50	55	55	55	55	30	30	55	55	55	55	55	55	55	55	30	30	55	55	55	55	500	500	50		
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой:																							796	796	79.6		
- Хлеб пшеничный	80	80	35	35	35	35	30	30	35	35	35	35	35	35	35	35	10	10	45	45	35	35	330	330	33		
- Батон молочный			38	38	40	40	55	55	30	30	70	70	35	35	39	39	69	69	32	32	32	32	440	440	44		
- Сухари					3	3			5	5			8	8			3	3	3	3	4	4	26	26	2.6		
Мука пшеничная хлебопекарная	29	29	11	11	41	41	43	43	40	40	4	4	18	18	45	45	48	48	40	40	5	5	295	295	29.5		
Мука картофельная	3	3					9	9									9	9					18	18	1.8		
Крупы (злаки), бобовые:																							437	437	43.7		
- Манная											20	20											20	20	2		
- Пшенная					30	30												15	15				45	45	4.5		
- Геркулесовая			6	6																			6	6	0.6		
- рисовая			20	20	52	52			48	48	15	15			52	52			15	15	7	7	209	209	20.9		
- Кукурузная													26	26									26	26	2.6		
- Горох														20	20								20	20	2		
- Гречневая																					59	59	59	59	5.9		
- Пшеничная									26	26													26	26	2.6		
- Ячневая																					26	26	26	26	2.6		
Макаронные изделия	12	12							8	8			36	36	20	20			53	53			117	117	11.7		
Картофель с 01.03-31.08	234	140	86	51.60	259	155.40	328	196.80	286	171.6	394	236.40	65	39	294	176.4	117	70.2	221	132.60	299	179.40	2349	1409	234.9		
Овощи, зелень:																							2977	2247	297.7		
- Томатная паста			1	1	2	2			6	6	4	4	0	0			3	3	7	7	1	1	24	24	2.4		
- морковь с 1 января			101.0	75.75	14	10.5	76	57.0	54.0	40.5	67.5	50.63	76	57	22	16.5	136	102.0	70	52.5	83.5	62.63	700	525	70		
- морковь с 1 сентября																							0	0	0		
- лук репчатый			44	36.96	35	29.40	7	5.88	70	58.80	48	40.32	27	22.68	23	19.32	14	11.76	80	67.25	45	37.80	393	330.2	39.3		
- капуста белокочанная			16	12.8	63	50.4			59	47.2	150	120			59	47.2	25	20	31	24.8	59	47.2	462	369.6	46.2		
- свекла с 1 января			17	12.8													54	40.5					71	53.3	7.1		
- капуста цветная			180	120.6									180	120.6									360	241.2	36		
- помидоры					64	54.4					64	54.4			16	13.6							144	122.4	14.4		
- огурцы							60	57							20	19			19	18.05			99	94.05	9.9		
- кабачки									125	83.75							80	53.6	125	83.8	50	33.5	380	254.7	38		
- лук зеленый			1	0.8	5	4	1	0.8	4	3.2	5	4	1	0.8	9	7.2	1	0.8	1	0.8	4	3.2	32	25.6	3.2		
- укроп			2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	20	15	2		
перец																			19	14.25			19	14.25	1.9		
- кукуруза консерв.					88	57.2											88	57.2					176	114.4	17.6		
- горошек зеленый консерв.											10	6.50	77	50.05							10	6.50	97	63.05	9.7		
Фрукты (плоды)свежие:																							1212	1001	121.2		
- Яблоко			114	100	114	100.00			114	100	114	100	114	100	114	100	114	100	114	100			912	800	91.2		
- Груша																							0	0	0		

- Банан	114	100																			0	0	0		
- Лимон			7	7	3	3			10	10			7	7	10	10			7	7	3	3	47	47	4.7
- Черная смородина							37	37									20	20					57	57	5.7
киви																							0	0	0
- Апельсин							150	100.5													150	100.5	300	201	30
Напиток витаминизированный	50	50			18	18	18	18									18	18					54	54	5.4
Соки фруктовые	100	100	200	200					200	200	200	200	200	200							200	200	1000	1000	100
Сахар	30	30	31	31	27	27	52	52	30	30	22	22	36	36	27	27	43	43	28.5	28.5	22	22	318.5	318.5	31.85
Кофейный напиток	1.2	1.2			3	3					3	3			3	3					3	3	12	12	1.2
Какао	0.6	0.6					3	3									3	3					6	6	0.6
Чай	0.6	0.6	0.86	0.86	0.43	0.43	0.43	0.43	0.86	0.86	0.43	0.43	0.86	0.86	0.43	0.43	0.43	0.43	0.86	0.86	0.43	0.43	6.02	6.02	0.602
Мясо бескостное	60.5	55	96	87.36	87	79.17			25	22.75	99	90.09	87	79.17	87	79.17			25	22.75	99	90.09	605	550.6	60.5
Субпродукты (печень, язык, сердце) мороженые	30.1	25							150.5	124.92									150.5	124.92			301	249.8	30.1
Птица (куры 1 кат.потр.)	27	24					135	120.00									135	120.00					270	240	27
Рыба филе:																							401	368.6	40.1
- Филе минтая	39	37			79	75.05			75	71.25					78	74.1			89	72.2			321	292.6	32.1
- Сайра											40	38									40	38	80	76	8
Молоко и кисломолочные продукты																							4505	4505	450.5
- Молоко	450	450	180	180	315	315	287	287	254	254	285	285	98	98	359	359	265	265	185	185	292	292	2520	2520	252
- Молоко (долг.хранения)													115	115									115	115	11.5
- Йогурт							180	180									180	180					360	360	36
- Снежок					190	190					180	180			190	190					190	190	750	750	75
- Кефир			190	190					190	190			190	190					190	190			760	760	76
Творог с м.д.ж. не менее 5%	40	40	100	100			100	100					100	100			100	100					400	400	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	11	11	19	19	12	12	8	8	14	14	6	6	4	4	7	7	15	15	14	14	10	10	109	109	10.9
Сыр твердый	6.4	6	5.5	5.1	10	9.5	10	9.5	10	9.5			5.5	5.1	10	9.5	10	9.5	3	2.85			64	60.55	6.4
Яйцо куриное столовое	шт.	40	100	87.00	24	20.88	127	110.49	11	9.57	6	5.22	18	15.66	18	15.66	120	104.40	24	20.88	16	13.92	464	403.7	1.01
Масло коровье сладкосливочное	21	21	15	15	21	21	14	14	27	27	21	21	19	19	23	23	22	22	31	31	20	20	213	213	21.3
Масло растительное	11	11	11	11	13	13	11	11	13	13	8	8	13	13	12	12	8	8	16	16	9	9	114	114	11.4
Кондитерские изделия:	20	20																					200	200	20
- печенье											60	60									20	20	80	80	8
- пряник			60	60																			60	60	6
- мармелад													60	60									60	60	6
Фрукты (плоды) сухие:																							110	110	11
- изюм	11	11			13	13													13	13			26	26	2.6
- шиповник											13	13			13	13							26	26	2.6
- курага																	6	6					6	6	0.6
- компотная смесь			13	13					13	13			13	13							13	13	52	52	5.2
Дрожжи хлебопекарные	0.5	0.5			1.25	1.25			1.25	1.25					1.25	1.25			1.25	1.25			5	5	0.5
Соль пищевая поваренная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	50	5

а 1 день

НТ
50
79.6
33
44
2.6
29.5
1.8
43.7
2
4.5
0.6
20.9
2.6
2
5.9
2.6
2.6
11.7
140.94
224.668
2.4
52.5005
0
33.017
36.96
5.33
24.12
12.24
9.405
25.465
2.56
1.5
1.425
11.44
6.305
100
80
0

0
4.7
5.7
0
20.1
5.4
100
31.85
1.2
0.6
0.602
55.1
25.0
24
37
29.26
7.6
450.5
252
11.5
36
75
76
40
10.9
6.06
40.37
21.3
11.4
20
8
6
6
11
2.6
2.6
0.6
5.2
0.5
5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:		401				347.45		
8.30-9.00ч.	Омлет натуральный (9.1.1/2)	185	13.37	13.45	5.74	198.27	1.43	229
	Бутерброд с маслом (10.1.1)	36	2.3	5.22	15.5	118.26	0	1
	Чай с лимоном (6.14.1/2)	180	0.15	0.03	7.22	30.92	2.84	391/393
второй завтрак:		5%				168.8		
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14.1.1)	200	1	0	20.2	84.4	6	418
	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
обед:		670				597.11		
12.00-13.00ч	Салат из моркови (12.7.1)	50	0.67	3.05	3.53	44.89	2.56	42
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне (5.26.1)	200	6.44	6.14	13.12	134.11	6.23	86
	Пудинг из творога с рисом (11.12.1)	150	18.26	9.25	24.02	252.46	0.52	250
	Соус молочный (сладкий) (4.13.1)	50	1.88	3.09	9.15	72.54	0.65	351
	Компот из сушёных фруктов (6.4.1)	200	13.2	0	12.23	49.81	0	376
	Хлеб ржаной (10.3.1/2)	10	0.66	0.12	3.96	19.8	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		250				320.3		
15.30ч	Кефир (6.10.1)	190	5.51	4.75	7.6	100.7	1.33	401
	Пряник (10.17.1/2)	60	3.54	2.82	45	219.6	0	
ужин:		542.3				532.47		
18.30ч.	Винегрет овощной 12.37.1	60	0.99	3.1	5.59	54.66	4.85	46
	Тефтели мясные (1.6.1)	80	13.78	14.67	10.1	227.94	0.78	303/374
	Капуста цветная запеченная в соусе (8.27.1)	150	3.83	3.84	6.48	76.72	45.8	336
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3.1/5)	45	2.97	0.54	17.82	89.1	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	
Итого за первый день:			91.75	70.78	240.37	1966.13	84.78	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто-2гр; нетто-1,5гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:		418				474.47		
8.30-9.00ч.	Каша жидкая пшеничная (7.6.1)	200	7.54	8.37	30.57	229	1.82	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2.1/3)	38	4.07	6.37	12.9	125.79	0.07	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3.1/3)	180	4.37	4.43	15.33	119.68	1.76	395
второй завтрак:		5%				114.65		
10.30-11.00ч.	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
	Напиток витаминизированный (6.11.1/2)	180	0	0	17.1	67.5	18.00	
обед:		710				609.87		
12.00-13.00ч	Салат из свежих помидор с луком (12.23.1)	60	0.64	3.11	2.17	40.67	14.56	12
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне (5.5.1)	200	6.21	6.51	8.82	119.51	13.89	73
	Биточки рубленые мясные (1.1.1)	80	12.75	12.48	8.59	198.3	0.35	282
	Картофель отварной (8.28.1/2)	140	2.83	2.74	22.9	127.82	20.34	336
	Компот из изюма (6.5.1)	200	0.3	0.07	14.54	60.47	0	376
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		250				349.86		
15.30ч	Снежок (6.12.1)	190	4.94	4.75	20.9	145.3	1.71	420
	Плюшка сдобная (10.12.2/1)	60	5.13	6.85	30.14	204.56	0.26	453/466
ужин:		562.3				566.78		
18.30ч.	Салат из кукурузы консервированной (12.55.1/1)	60	1.05	3.69	10.58	78.44	0	12
	Зразы рыбные с яйцом (2.11.1/1)	85	14.35	4.34	5.87	120.38	0.65	265
	Рис припущенный (8.9.1/5)	145	3.66	1.97	38.51	186.38	0.00	333
	Соус сметанный (4.6.1/1)	30	0.42	2.17	1.69	28.23	0.04	354
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	
Итого за второй день:			75.09	69.22	295.5	2115.63	85.24	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто-2гр; нетто-1,5гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:		403				449.64		
8.30-9.00ч.	Омлет натуральный (9.1.1/2)	185	13.37	13.45	5.74	198.27	1.43	229
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2.1/3)	38	4.07	6.37	12.9	125.79	0.07	3
	Какао с молоком (6.2.1/3)	180	4.65	4.77	15.64	125.58	1.76	387
второй завтрак:		5%				67.5		
10.30-11.00ч.	Напиток витаминизированный (6.11.1/2)	180	0	0	17.1	67.5	18.00	
обед:		710				764.46		
12.00-13.00ч	Салат из свежих огурцов (12.22.1)	60	0.46	3.06	1.43	34.95	5.70	34
	Суп картофельный на курином бульоне (5.34.1)	200	6.23	6.47	16.76	150.63	13.86	
	Фрикадельки из птицы (3.7.1)	80	19.48	21.32	8.2	306.02	1.99	308
	Пюре картофельное 8.4.1/1	130	2.94	2.66	19.25	113.09	16.41	339
	Кисель из черной смородины (6.22.1)	200	0.21	0.08	18.48	76.87	24.4	396
	Хлеб ржаной (10.3.1/1)	30	1.98	0.36	11.88	59.4	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		310				324.05		
15.30ч	Йогурт питьевой (6.18.1/4)	180	5.9	4.5	20.34	145.80	1.08	401
	Фрукты (апельсин 15.5.1)	150/100	0.9	0.2	8.14	43.22	60.3	386
	Полоска песочная (10.15.1)	30	2.59	4.75	20.21	135.03	0.03	491
ужин:		482.3				507.95		
18.30ч.	Салат из моркови (12.7.1)	50	0.67	3.05	3.53	44.89	2.56	42
	Сырники из творога запеченные (11.10.1)	150	19.27	7.75	30.1	268.39	0.51	245
	Соус черносмородиновый (4.14.1)	50	0.17	0.07	14.22	59.35	20.74	378
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	0.04	391/392
	Батон (10.30.1/1)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	
	Яйцо вареное (9.5.1)	20	2.54	2.3	0.14	31.42	0	227
Итого за третий день:			88.58	82.14	250.51	2113.60	170.6	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто-2гр; нетто-1,5гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:		418	401.28					
8.30-9.00ч.	Каша жидкая пшеничная (7.5.1)	200	7.37	8.04	28.74	217.94	1.95	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2.1/3)	38	4.07	6.37	12.9	125.79	0.07	3
	Чай с молоком (6.13.1/2)	180	1.69	1.78	8.6	57.55	0.76	391/394
второй завтрак:		5%	131.55					
10.30-11.00ч.	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
	Сок яблочный (14.1.1)	200	1	0	20.2	84.4	6	418
обед:		700	781.25					
12.00-13.00ч	Икра кабачковая (8.26.1)	60	1.13	3.3	6.99	63.18	15.70	54
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (5.10.1)	200	6.82	6.71	17.8	159.17	9.93	88
	Печень по-строгановски (1.19.1)	80	23.46	14.18	11.95	271.19	43.01	387
	Рис припущенный (8.9.1)	130	3.37	2.13	35.54	174.8	0	333
	Компот из сушёных фруктов (6.4.1)	200	13.2	0	12.23	49.81	0	376
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		250	309.25					
15.30ч	Кефир (6.10.1)	190	5.51	4.75	7.6	100.7	1.33	401
	Крендель сахарный (10.16.1/2)	60	5.13	6.85	31.14	208.55	0.26	460
ужин:		511.50	456.09					
18.30ч.	Салат из капусты (12.6.1)	60	0.98	3.06	3.81	47.48	9.67	21
	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе (2.5.1)	80	13.42	5.4	8.05	135.96	0.52	255/354
	Пюре картофельное 8.4.1/1	130	2.94	2.66	19.25	113.09	16.41	339
	Чай с лимоном (6.14.1/2)	180	0.15	0.03	7.22	30.92	2.84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	
Итого за четвертый день:			96.97	66.61	280.87	2079.42	119.96	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто-2гр; нетто-1,5гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:		411				423.84		
8.30-9.00ч.	Каша жидкая манная (7.3.1/1)	200	6.44	7.9	25.21	199	1.95	199
	Бутерброд с маслом (10.1.1/1)	31	1.93	5.08	12.93	105.16	0	1
	Кофейный напиток с молоком (6.3.1/3)	180	4.37	4.43	15.33	119.68	1.76	395
второй завтрак:		5%				84.4		
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14.1.1)	200	1	0	20.2	84.4	6	418
обед:		680				634.58		
12.00-13.00ч	Салат из свежих помидор с луком (12.23.1)	60	0.64	3.11	2.17	40.67	14.56	12
	Суп с рыбными консервами (5.23.1)	200	8.85	10.63	15.87	194.87	8.70	87
	Жаркое по - домашнему (1.3.1/2)	210	11.74	12.84	28.02	275.08	24.57	292
	Напиток из плодов шиповника (6.23.1)	180	0.44	0.18	12.27	60.86	65	398
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		315				435.95		
15.30ч	Снежок (6.12.1/2)	180	4.68	4.5	19.8	138.6	1.62	420
	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
	Печенье (10.6.1/2)	60	4.5	5.88	44.64	250.2	0	
ужин:		542.3				525.5		
18.30ч.	Салат из картофеля с горошком зеленым консервированным (12.19.1)	60	1.03	3.13	6.19	57.5	5.43	26
	Голубцы ленивые (1.13.1/3)	170	12.25	11.16	12.89	202.25	20.67	315
	Соус сметанный с томатом (4.4.1/1)	40	0.69	2.09	3.42	35.76	0.93	355
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	0.04	391/392
	Гренки из пшеничного хлеба (10.8.1)	30	2.19	0.85	15.03	76.64	0	123
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	
Итого за пятый день:			67.58	73.15	288.86	2104.27	162.98	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: **укроп** брутто-2гр; нетто-1,5гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:		411				343.91		
8.30-9.00ч.	Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке (7.18.1/2)	200	6.52	6.96	29.52	207.83	0.9	199
	Бутерброд с маслом (10.1.1/1)	31	1.93	5.08	12.93	105.16	0	1
	Чай с лимоном (6.14.1/2)	180	0.15	0.03	7.22	30.92	2.84	391/393
второй завтрак:		5%				131.55		
10.30-11.00ч.	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
	Сок яблочный (14.1.1)	200	1	0	20.2	84.4	6	418
обед:		680				958.44		
12.00-13.00ч	Салат из моркови (12.7.1)	50	0.67	3.05	3.53	44.89	2.56	42
	Суп картофельный с клецками (5.16.1)	200	7.7	8.71	16.98	177.9	6.66	91
	Лапшевник с творогом (11.15.1)	150	28.57	10.55	84.86	550.2	0.52	226
	Соус молочный (сладкий) (4.13.1)	50	1.88	3.09	9.15	72.54	0.65	351
	Компот из сушёных фруктов (6.4.1)	200	13.2	0	12.23	49.81	0	376
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		250				293.11		
15.30ч	Кефир (6.10.1)	190	5.51	4.75	7.6	100.7	1.33	401
	Мармелад (10.18.1/1)	60	0.06	0	47.59	192.41	0	
ужин:		532.3				466.26		
18.30ч.	Салат из зеленого горошка консервированного (12.52.1/2)	60	1.4	2.1	3.35	37.89	4.30	10
	Котлета рубленая мясная (1.1.1/2)	80	12.75	12.48	8.59	198.3	0.35	282
	Капуста цветная запеченная в соусе (8.27.1)	150	3.83	3.84	6.48	76.72	45.8	336
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	
Итого за шестой день:			92	62.01	325.12	2193.27	83.7	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: **укроп** брутто-2гр; нетто-1,5гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:		418	445.47					
8.30-9.00ч.	Суп молочный с макаронными изделиями (5.11.1/2)	200	6.58	7.96	25.19	200	1.95	100
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2.1/3)	38	4.07	6.37	12.9	125.79	0.07	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3.1/3)	180	4.37	4.43	15.33	119.68	1.76	395
второй завтрак:		5%	47.15					
10.30-11.00ч.	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
обед:		700	718.44					
12.00-13.00ч	Салат Летний (12.28.1)	60	0.77	3.13	4.55	49.86	9.55	46
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне (5.19.1/1)	200	9.55	5.72	19.27	166.85	7.61	87
	Фрикадельки мясные в соусе (1.7.1)	85	12.22	13.18	5.97	191.39	0.22	288
	Рис припущенный (8.9.1/5)	145	3.66	1.97	38.51	186.38	0.00	333
	Напиток из плодов шиповника (6.23.1)	180	0.44	0.18	12.27	60.86	65	398
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		250	349.86					
15.30ч	Снежок (6.12.1)	190	4.94	4.75	20.9	145.3	1.71	420
	Плюшка сдобная (10.12.2/1)	60	5.13	6.85	30.14	204.56	0.26	453/466
ужин:		541.5	486.94					
18.30ч.	Салат из капусты (12.6.1)	60	0.98	3.06	3.81	47.48	9.67	21
	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе (2.3.1/1)	110	14.76	7.38	10.15	166.81	0.76	261/354
	Пюре картофельное 8.4.1/1	130	2.94	2.66	19.25	113.09	16.41	339
	Чай с лимоном (6.14.1/2)	180	0.15	0.03	7.22	30.92	2.84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	
Итого за седьмой день:			77.29	69.02	274.31	2047.86	129.32	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто-2гр; нетто-1,5гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:		403				449.64		
8.30-9.00ч.	Омлет натуральный (9.1.1/2)	185	13.37	13.45	5.74	198.27	1.43	229
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2.1/3)	38	4.07	6.37	12.9	125.79	0.07	3
	Какао с молоком (6.2.1/3)	180	4.65	4.77	15.64	125.58	1.76	387
второй завтрак:						67.5		
10.30-11.00ч.	Напиток витаминизированный (6.11.1/2)	180	0	0	17.1	67.5	18.00	
обед:		720				762.13		
12.00-13.00ч	Салат из моркови (12.7.1)	50	0.67	3.05	3.53	44.89	2.56	42
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (5.9.1)	200	5.81	6.91	8.86	121.42	8.46	57
	Котлеты рубленные из птицы (3.6.1)	80	20.72	22.35	7.7	315.28	2.02	305
	Рагу из овощей (8.15.1/4)	150	2.69	4.08	17.96	120.77	19.34	137/348
	Кисель из черной смородины (6.22.1)	200	0.21	0.08	18.48	76.87	24.4	393
	Хлеб ржаной (10.3.1/1)	30	1.98	0.36	11.88	59.4	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		210				327.98		
15.30ч	Йогурт питьевой (6.18.1/4)	180	5.9	4.5	20.34	145.80	1.08	401
	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
	Полоска песочная (10.15.1)	30	2.59	4.75	20.21	135.03	0.03	491
ужин:		487.3				514.07		
18.30ч.	Салат из кукурузы консервированной (12.55.1/1)	60	1.05	3.69	10.58	78.44	0	12
	Вареники ленивые с маслом (11.4.1)	150	20	9.53	26.48	272.79	0.5	229/230
	Соус абрикосовый (4.15.1)	60	0.31	0.02	11.05	45.84	0.24	377
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	0.04	391/392
	Батон (10.30.1)	35	2.63	1.02	17.99	91.7	0	
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	
Итого за восьмой день:			87.95	85.44	247.3	2121.32	91.68	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: **укроп** брутто-2гр; нетто-1,5гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:		411				397.56		
8.30-9.00ч.	Каша жидкая пшенно-рисовая (7.16.1/2)	200	8.31	8.68	38.82	267.85	1.95	199
	Бутерброд с маслом (10.1.1/1)	31	1.93	5.08	12.93	105.16	0	1
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	0.04	391/392
второй завтрак:		5%				47.15		
10.30-11.00ч.	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
обед:		730				794.96		
12.00-13.00ч	Икра кабачковая (8.26.1)	60	1.13	3.3	6.99	63.18	15.70	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (5.24.1)	200	5.93	6.56	6.2	107.94	4.57	89/129
	Печень по-строгановски (1.19.1)	80	23.46	14.18	11.95	271.19	43.01	387
	Макаронные изделия отварные с маслом (8.25.1/1)	150	5.86	3.59	37.42	205.58	0	219
	Компот из изюма (6.5.1)	200	0.3	0.07	14.54	60.47	0	376
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/1)	20	1.52	0.16	9.8	47	0	
полдник:		250				309.25		
15.30ч	Кефир (6.10.1)	190	5.51	4.75	7.6	100.7	1.33	401
	Крендель сахарный (10.16.1/2)	60	5.13	6.85	31.14	208.55	0.26	460
ужин:		522.3				498.74		
18.30ч.	Салат из белокочанной капусты, огурцов и перца (12.59.1)	60	0.78	3.05	2.32	40.15	34.53	11
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным (2.16.1/1)	90	15.88	6.93	5.75	149.4	1.21	272
	Картофель запеченный в сметанном соусе (8.16.1)	130	3.46	2.64	21.05	149.47	17.24	163
	Чай с лимоном (6.14.1/2)	180	0.15	0.03	7.22	30.92	2.84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	
Итого за девятый день:			85.42	67.16	263.72	2047.66	134.43	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: **укроп** брутто-2гр; нетто-1,5гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:		411				438.62		
8.30-9.00ч.	Каша жидкая ячневая (7.4.1)	200	6.98	8.04	28.09	213.78	1.95	199
	Бутерброд с маслом (10.1.1/1)	31	1.93	5.08	12.93	105.16	0	1
	Кофейный напиток с молоком (6.3.1/3)	180	4.37	4.43	15.33	119.68	1.76	395
второй завтрак:		5%				84.4		
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14.1.1)	200	1	0	20.2	84.4	6	418
обед:		730				784.63		
12.00-13.00ч	Салат из капусты (12.6.1)	60	0.98	3.06	3.81	47.48	9.67	21
	Суп с рыбными консервами (5.23.1)	200	8.85	10.63	15.87	194.87	8.70	87
	Рулет с луком и яйцом (1.8.1)	80	12.33	13.54	8.02	204.22	0.36	295
	Каша рассыпчатая гречневая (8.10.1/3)	130	7.45	3.4	33.72	194.94	0.00	313
	Соус сметанный с томатом (4.4.1)	30	0.52	1.98	2.51	30.21	0.48	355
	Компот из сушёных фруктов (6.4.1)	200	13.2	0	12.23	49.81	0	376
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		290				188.52		
15.30ч	Снежок (6.12.1)	190	4.94	4.75	20.9	145.3	1.71	420
	Фрукты (апельсин 15.5.1)	150/100	0.9	0.2	8.14	43.22	60.3	386
ужин:		549.5				539.17		
18.30ч.	Салат из картофеля с горошком зеленым консервированным (12.19.1)	60	1.03	3.13	6.19	57.5	5.43	26
	Мясо тушеное с овощами в соусе (1.10.1/4)	228	11.14	12.49	21.81	245.08	21.85	274/354
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	0.04	391/392
	Печенье (к чаю 10.6.1/1)	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	
Итого за десять день:			83.54	73.66	269.66	2035.34	119.73	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто-2гр; нетто-1,5гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Итого за десять дней (июль,август,сентябрь)

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Весь период:					
<i>День 1:</i>	91.75	70.78	240.37	1966.13	84.78
<i>День 2:</i>	75.09	69.22	295.50	2115.63	85.24
<i>День 3:</i>	88.58	82.14	250.51	2113.60	170.60
<i>День 4:</i>	96.97	66.61	280.87	2079.42	119.96
<i>День 5:</i>	67.58	73.15	288.86	2104.27	162.98
<i>День 6:</i>	92	62.01	325.12	2193.27	83.7
<i>День 7:</i>	77.29	69.02	274.31	2047.86	129.32
<i>День 8:</i>	87.95	85.44	247.30	2121.32	91.68
<i>День 9:</i>	85.42	67.16	263.72	2047.66	134.43
<i>День 10:</i>	83.54	73.66	269.66	2035.34	119.73
Итого за весь период:	846.17	719.19	2736.22	20824.5	1182.42
Среднее значение за период:	84.62	71.92	273.62	2082.45	118.24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14%	31%	55%	100%	

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии

Итого за десять дней (июль,август,сентябрь)

Прием пищи	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого за 10 дней по меню (в процентах)	20	5	35.5	15	24.5
<i>Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (в процентах)</i>	20	5	35	15	25