

САД 1-3 НЕДЕЛЯ				
2023 (март-май)				
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд
ЗАВТРАК				
Омлет натуральный	Каша жидкая пшённая	Каша жидкая пшеничная	Омлет натуральный	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 (мандарин)	Напиток витаминизированный 180гр	Фрукты (мандарин)	Сок яблочный 200гр
Фрукты (яблоко)	Напиток витаминизированный 180гр		Сок яблочный 200гр	
ОБЕД				
Салат из моркови	Икра овощная	Салат из свеклы	Икра морковная	Салат из свеклы
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	Суп-пюре из картофеля 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 запеченный в сметанном соусе	Капуста тушеная	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	
		Гренки из пшеничного хлеба к супу		
ПОЛДНИК				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Пряник	Плюшка сдобная	Полоска песочная	Крендель сахарный 60гр	Печенье
		Фрукты (яблоко)		Фрукты (яблоко)
УЖИН				
Винегрет овощной	Салат из свеклы с сыром	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
Картофель отварной	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					2023 (март-май)				
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 (мандарин)		Напиток витаминизированный 180гр		Фрукты (мандарин)		Сок яблочный 200гр	
Сок яблочный 200гр				Фрукты (яблоко)					
ОБЕД									
Салат из моркови		Винегрет овощной		Икра овощная		Икра морковная		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	
Лапшевник из творога		Фрикадельки мясные в соусе		Плов из птицы		Оладьи из печени		Рулет с луком и яйцом	
Соус молочный (сладкий)		Капуста тушеная		Кисель из черной смородины		Пюре картофельное		Каша рассыпчатая гречневая	
Компот из сушёных фруктов		Напиток из плодов шиповника		Хлеб ржаной		Компот из изюма		Соус сметанный с томатом	
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной		Компот из сушёных фруктов	
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный				Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной /Хлеб пш-ный	
		Гренки из пшеничного хлеба к супу							
ПОЛДНИК									
Кефир		Снежок		Йогурт питьевой		Кефир		Снежок	
Мармелад		Плюшка сдобная		Полоска песочная		Крендель сахарный		Фрукты (яблоко)	
УЖИН									
Салат из свеклы		Салат из капусты		Салат из моркови		Салат из зеленого горошка консервированного		Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного	
Котлета рубленая мясная		Рыба, запеченная с морковью		Вареники ленивые с маслом		Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным		Мясо тушёное с овощами в соусе	
Рагу из овощей		Пюре картофельное		Соус абрикосовый		Макаронные изделия отварные с маслом		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						
САД (2023г (март-май))																												
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:																							797	797	79.7			
- Хлеб пшеничный	80	80	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	45	45	10	10	55	55	35	35	355	355	35.5			
- Батон молочный			38	38	40	40	55	55	30	30	70	70	35	35	32	32	55	55	32	32	32	32	419	419	41.9			
- Сухари					3	3			5	5			8	8					3	3	4	4	23	23	2.3			
Мука пшеничная хлебопекарная	29	29	10	10	43	43	49	49	40	40	4	4	16	16	44	44	44	44	36	36	5	5	291	291	29.1			
Мука картофельная	3	3					9	9									9	9					18	18	1.8			
Крупы (злаки), бобовые:																							435	435	43.5			
- 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					65	65			7	7	207	207	20.7			
- 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	302	181.20	226	135.60	137	82.20	286	171.6	394	236.40	161	96.6	282	169.2	21	12.6	233	139.80	299	179.40	2341	1405	234.1			
Овощи, зелень:																							2802	2199	280.2			
- Томатная паста			1	1	2	2	2	2	1	1	4	4	1	1	2	2	4	4	2	2	1	1	20	20	2			
- морковь с 1 января			115	86.25	35	26.25	97	72.75	121	90.75	68	51	112	84	65	48.75	122	91.5	105	78.78	84	63	924	693	92.4			
- морковь с 1 сентября																							0	0	0			
- лук репчатый			44	36.96	49	41.16	8	6.72	49	41.16	48	40.32	26	21.84	57	47.88	27	22.68	43	36.12	45	37.80	396	332.6	39.6			
- капуста белокочанная			16	12.8	63	50.4	162	129.6	59	47.2	150	120	50	40	237	189.6	25	20			151	120.8	913	730.4	91.3			
- свекла с 1 января			17	12.8	88	66	78	58.5			78	58.5	73	54.75	17	12.8	75	56.25					426	319.6	42.6			
- капуста цветная																							0	0	0			
- помидоры																							0	0	0			
- огурцы																							0	0	0			
- кабачки																							0	0	0			
- лук зеленый			1	0.8	1	0.8	1	0.8	4	3.2	1	0.8	1	0.8	4	3.2	1	0.8	1	0.8	4	3.2	19	15.2	1.9			
- 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			
чеснок																							0	0	0			
- кукуруза консерв.																							0	0	0			
- горошек зеленый консерв.											10	6.50							64	60.5	10	6.50	84	73.5	8.4			
Фрукты (плоды)свежие:																							1228	1000	122.8			
- Яблоко			114	100			114	100			114	100	114	100			114	100			114	100	684	600	68.4			
- 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
мандарины					136	100			136	100					136	100			136	100			544	400	54.4
- Апельсин																							0	0	0
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	27	27	26	26	55	55	23	23	21	21	31	31	27	27	45	45	23	23	22	22	300	300	30
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) мороженные	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																							4493	4493	449.3
- Молоко	450	450	160	160	325	325	391	391	214	214	280	280	78	78	329	329	280	280	169	169	287	287	2513	2513	251.3
- Молоко (долг.хранения)													110	110									110	110	11
- 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	19	19	8	8	14	14	6	6	10	10	9	9	11	11	0	0	10	10	106	106	10.6
Сыр твердый	6.4	6			23	21.56	10	9.375	10	9.375					14	13.125	7	6.56					64	60	6.4
Яйцо куриное столовое	шт.	40	100	87.00	24	20.88	35	30.45	103	89.61	6	5.22	20	17.4	11	9.57	17	14.79	119	103.53	20	17.40	455	395.9	0.99
Масло коровье сладкосливочное	21	21	18	18	23	23	19	19	24	24	18	18	21	21	22	22	22	22	24	24	20	20	211	211	21.1
Масло растительное	11	11	9	9	13	13	9	9	13	13	8	8	14	14	12	12	9	9	14	14	10	10	111	111	11.1
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
79.7
35.5
41.9
2.3
29.1
1.8
43.5
2
4.5
0.6
20.7
2.6
2
5.9
2.6
2.6
11.7
140.46
219.937
2
69.303
0
33.264
73.04
31.96
0
0
0
0
1.52
1.5
0
0
7.35
100
60
0

0
4.7
5.7
40
0
5.4
100
30
1.2
0.6
0.602
55.1
25.0
24
37
29.26
7.6
449.3
251.3
11
36
75
76
40
10.6
6.00
39.59
21.1
11.1
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				347.56		
8.30-9.00ч.	Омлет натуральный (9.1.1/3)	185	13.37	13.75	5.76	202.37	1.43	229
	Бутерброд с маслом (10.1.1)	36	2.3	5.22	15.5	118.26	0	1
	Чай с лимоном (6.14.1/3)	180	0.15	0.03	6.22	26.93	2.84	391/393
второй завтрак:		300				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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
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:		532.3				579.58		
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
	Картофель отварной (8.28.1/2)	140	2.83	2.74	22.9	127.82	20.34	336
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3.1/5)	45	2.97	0.54	17.82	89.1	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
Итого за первый день:			90.75	69.98	254.81	2013.35	59.32	

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

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 (7.6.1/1)	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:		280				105.74		
10.30-11.00ч.	Фрукты (мандарин 15.4.1)	136/100	0.81	0.2	7.55	38.24	38.24	386
	Напиток витаминизированный (6.11.1/2)	180	0	0	17.1	67.5	18.00	
обед:		690				635.58		
12.00-13.00ч	Икра овощная (8.12.1)	50	0.63	3.06	3.6	44.73	1.45	56
	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 запеченный в сметанном соусе (8.16.1)	130	3.46	2.64	21.05	149.47	17.24	163
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
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				566.34		
18.30ч.	Салат из свеклы с сыром (12.51.1)	60	2.92	5.79	4.44	81.99	1.88	32
	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 (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
Итого за второй день:			77.99	70.97	285.66	2131.99	99.12	

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:		418				469.31		
8.30-9.00ч.	Каша жидкая пшеничная (7.5.1/1)	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
	Какао с молоком (6.2.1/3)	180	4.65	4.77	15.64	125.58	1.76	387
второй завтрак:		180				67.5		
10.30-11.00ч.	Напиток витаминизированный (6.11.1/2)	180	0	0	17.1	67.5	18.00	
обед:		720				818.87		
12.00-13.00ч	Салат из свеклы (12.5.1)	60	0.88	3.06	5.14	51.5	2.10	33
	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне (5.35.1)	200	8.7	8.72	20.21	195.11	12.60	106
	Фрикадельки из птицы (3.7.1)	80	19.48	21.32	8.2	306.02	1.99	308
	Капуста тушеная (8.6.1/9)	130	2.84	3.82	8.84	82.97	23.66	336
	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	г.п
	Гренки из пшеничного хлеба к супу (10.8.1/1)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
полдник:		310				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:		482.3				503.96		
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 (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Батон (10.30.1/1)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
	Яйцо вареное (9.5.1)	20	2.54	2.3	0.14	31.42	0	227
Итого за третий день:			85.63	80.42	275.85	2187.62	123.24	

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 4								
завтрак:		403	381.72					
8.30-9.00ч.	Омлет натуральный (9.1.1/3)	185	13.37	13.75	5.76	202.37	1.43	229
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2.1/3)	38	4.07	6.37	12.9	125.79	0.07	3
	Чай с молоком (6.13.1/3)	180	1.69	1.78	7.6	53.56	0.76	391/394
второй завтрак:		300	122.64					
10.30-11.00ч.	Фрукты (мандарин 15.4.1)	136/100	0.81	0.2	7.55	38.24	38.24	386
	Сок яблочный (14.1.1)	200	1	0	20.2	84.4	6	418
обед:		700	759.47					
12.00-13.00ч	Икра морковная (8.5.1/4)	60	0.8	2.06	4.72	41.4	2.49	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
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	450.26					
18.30ч.	Салат из капусты (12.6.1/1)	60	1.03	3.05	3.21	45.64	11.27	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 (6.14.1/3)	180	0.15	0.03	6.22	26.93	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:			103.1	70.87	250.74	2023.34	136.04	

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				638.8		
12.00-13.00ч	Салат из свеклы (12.5.1)	60	0.88	3.06	5.14	51.5	2.10	33
	Суп с рыбными консервами (5.23.1)	200	8.85	10.63	15.87	194.87	8.70	87
	Жаркое по - домашнему (1.3.1/5)	210	11.74	12.11	28.01	268.47	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
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				508.29		
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 (1.13.1/5)	170	12.24	9.71	12.87	189.03	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 (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
Итого за пятый день:			67.81	70.92	290.8	2091.28	150.52	

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				321.02		
8.30-9.00ч.	Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке (7.18.1/4)	200	5.51	6.09	27.84	188.93	0.69	199
	Бутерброд с маслом (10.1.1/1)	31	1.93	5.08	12.93	105.16	0	1
	Чай с лимоном (6.14.1/3)	180	0.15	0.03	6.22	26.93	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				954.49		
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 (5.16.1/1)	200	7.72	8.89	15.6	173.95	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
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:		522.3				512.37		
18.30ч.	Салат из свеклы (12.5.1)	60	0.88	3.06	5.14	51.5	2.10	33
	Котлета рубленая мясная (1.1.1/2)	80	12.75	12.48	8.59	198.3	0.35	282
	Рагу из овощей (8.15.1/3)	140	2.74	4.38	15.41	113.21	16.70	148/366
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
Итого за шестой день:			89.4	62.82	330.78	2212.54	52.19	

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 (5.11.1/3)	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:		100			38.24			
10.30-11.00ч.	Фрукты (мандарин 15.4.1)	136/100	0.81	0.2	7.55	38.24	38.24	386
обед:		695			643.33			
12.00-13.00ч	Винегрет овощной 12.37.1	60	0.99	3.1	5.59	54.66	4.85	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
	Капуста тушеная (8.6.1/9)	130	2.84	3.82	8.84	82.97	23.66	336
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
	Гренки из пшеничного хлеба к супу (10.8.1/1)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
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:		511.5			434.23			
18.30ч.	Салат из капусты (12.6.1/1)	60	1.03	3.05	3.21	45.64	11.27	21
	Рыба, запеченная с морковью (2.18.1)	80	11.12	6.14	4.83	119.93	0.81	267
	Пюре картофельное 8.4.1/1	130	2.94	2.66	19.25	113.09	16.41	339
	Чай с лимоном (6.14.1/3)	180	0.15	0.03	6.22	26.93	2.84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
Итого за седьмой день:			74.27	69.47	241.38	1911.13	178.14	

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:		416				509.07		
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 и сыром (10.2.1/4)	36	3.42	5.55	12.9	115.64	0.05	3
	Какао с молоком (6.2.1/3)	180	4.65	4.77	15.64	125.58	1.76	387
второй завтрак:		280				114.65		
10.30-11.00ч.	Напиток витаминизированный (6.11.1/2)	180	0	0	17.1	67.5	18.00	
	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
обед:		690				776.82		
12.00-13.00ч	Икра овощная (8.12.1)	50	0.63	3.06	3.6	44.73	1.45	56
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (5.9.1)	200	5.81	6.91	8.86	121.42	8.46	57
	Плов из птицы (3.1.1)	200	21.77	22.99	39.23	450.9	3.39	321
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
полдник:		210				280.83		
15.30ч	Йогурт питьевой (6.18.1/4)	180	5.9	4.5	20.34	145.80	1.08	401
	Полоска песочная (10.15.1)	30	2.59	4.75	20.21	135.03	0.03	491
ужин:		472.3				456.75		
18.30ч.	Салат из моркови (12.7.1)	50	0.67	3.05	3.53	44.89	2.56	42
	Вареники ленивые с маслом (11.4.1/1)	150	19.79	9.5	25.09	266.11	0.5	229/230
	Соус абрикосовый (4.15.1)	60	0.31	0.02	11.05	45.84	0.24	377
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Багон (10.30.1/1)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
Итого за восьмой день:			79.59	75.6	282.01	2138.12	75.66	

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:		396				328.09		
8.30-9.00ч.	Омлет натуральный (9.1.1/3)	185	13.37	13.75	5.76	202.37	1.43	229
	Бутерброд с маслом (10.1.1/1)	31	1.93	5.08	12.93	105.16	0	1
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
второй завтрак:		5%				38.24		
10.30-11.00ч.	Фрукты (мандарин 15.4.1)	136/100	0.81	0.2	7.55	38.24	38.24	386
обед:		700				664.89		
12.00-13.00ч	Икра морковная (8.5.1/4)	60	0.8	2.06	4.72	41.4	2.49	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (5.24.1)	200	5.93	6.56	6.2	107.94	4.57	89/129
	Оладьи из печени (1.20.1)	80	23.99	12.86	16.51	278.89	41.22	407
	Пюре картофельное 8.4.1/1	130	2.94	2.66	19.25	113.09	16.41	339
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
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:		542.3				543.71		
18.30ч.	Салат из зеленого горошка консервированного (12.52.1/2)	60	1.4	2.1	3.35	37.89	4.30	10
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным (2.16.1/2)	90	16.21	6.23	5.77	144.51	1.21	272
	Макаронные изделия отварные с маслом (8.25.1/1)	150	5.86	3.59	37.42	205.58	0	219
	Чай с лимоном (6.14.1/3)	180	0.15	0.03	6.22	26.93	2.84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
Итого за девятый день:			90.76	67.76	223.02	1884.18	116.06	

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				772.15		
12.00-13.00ч	Салат из капусты (12.6.1/1)	60	1.03	3.05	3.21	45.64	11.27	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 (8.10.1/4)	130	6.8	3.78	30.83	184.3	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
полдник:		290				192.45		
15.30ч	Снежок (6.12.1)	190	4.94	4.75	20.9	145.3	1.71	420
	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
ужин:		549.5				534.38		
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	11.09	12.49	21.68	244.28	20.65	274/354
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Печенье (к чаю 10.6.1/1)	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	г.п
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
Итого за десять дней:			82.39	74.23	266.73	2022	69.86	

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 (март-май)

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Весь период:					
<i>День 1:</i>	90.75	69.98	254.81	2013.35	59.32
<i>День 2:</i>	77.99	70.97	285.66	2131.99	99.12
<i>День 3:</i>	85.63	80.42	275.85	2187.62	123.24
<i>День 4:</i>	103.1	70.87	250.74	2023.34	136.04
<i>День 5:</i>	67.81	70.92	290.80	2091.28	150.52
<i>День 6:</i>	89.4	62.82	330.78	2212.54	52.19
<i>День 7:</i>	74.27	69.47	241.38	1911.13	178.14
<i>День 8:</i>	79.59	75.60	282.01	2138.12	75.66
<i>День 9:</i>	90.76	67.76	223.02	1884.18	116.06
<i>День 10:</i>	82.39	74.23	266.73	2022.00	69.86
Итого за весь период:	841.69	713.04	2701.78	20615.55	1060.15
Среднее значение за период:	84.17	71.30	270.18	2061.56	106.02
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 (март-май)

Прием пищи	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого за 10 дней по меню (в процентах)	20	5	35.2	15	24.7
Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (в процентах)	20	5	35	15	25