

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Пролетарская средняя
общеобразовательная школа № 1»

Приказ № 16 от 01 января 2019 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «ДЕТСКИЙ
АД МОУ «ПРОЛЕТАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 1»
С 12 - ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
(осенне-зимний период)**

Меню разработали:

Медицинская сестра В.А.Латышева
Старший повар Н.Ф.Струганова
Повар В.В.Баранова

День 1-ый, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Макаронны, запеченные с сыром				9,79	8,79	40,22	278,8	0,04	207, 204
	- макаронные изделия	50	50							
	- сыр	8	8							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			205						
	Бутерброд с маслом				2,51	11,44	28,88	171,45	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			45						
	Чай с сахаром				0,36	0,09	14,97	56,85	0,18	391, 392
	- чай	0,6	0,6							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	Всего за завтрак				12,66	20,32	84,07	507,1	0,7	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Свекольник				2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	- свекла	80	70							
	- картофель	53	40							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- томатная паста	5	5							
	- масло растительное	3	3							
	- сметана	5	5							
	- мясо	30	30							
	выход			250						
	Суфле мясное с рисом				8,14	9,04	10,3	205	0,45	287
	- свинина (покромка, лопаточная часть или грудинка)	100	80							
	- крупа рисовая	20	20							
	- лук репчатый	10	8							
	- молоко	20	20							
	- яйцо	0,25	0,2							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			180						
	Соус томатный				0,23	0,84	1,6	14,9	0,47	348
	- мука пшеничная	5	5							
	- морковь	5	5							
	- лук репчатый	1	0,5							
	- томатная паста	3	3							
	- сахар	1	1							
	- соль	0,2	0,2							
	выход			20						
	Огурцы соленые				0,38	3,04	1,19	33,65	4,75	13
	- огурцы соленые	60	50							
	выход			50						
	Компот из сухофруктов				0,40	0,09	30,59	124,7	11,61	374
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	15	15							
	выход			180						

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	Всего за обед				14,49	18,61	74,88	578,5	26,06	
Уплотненный полдник										
	Пюре картофельное				1,16	5,21	26,02	164,65	20,17	321
	- картофель	150	140							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			150						
	Рыба запеченная				13,22	4,73	3,03	156,71	1,96	247
	- рыба свежемороженая	80	70							
	- морковь	30	28							
	- томатная паста	5	5							
	- лук репчатый	20	15							
	- масло растительное	4	4							
	выход			80						
	Кофейный напиток с молоком				5,04	4,5	23,43	150,45	1,17	395
	- кофейный напиток	3	3							
	- сахар	15	10							
	- молоко	150	150							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30		2,64	0,48	13,68	72,4	00	1
	выход			30						
	Всего за уплотненный полдник				22,06	14,92	66,16	544,21	23,3	
Всего за весь день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	6	6							
	Всего за день				49,75	54,21	254,45	1752,81	53,66	

День 2-ой, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Каша манная молочная				8,04	9,24	32,94	247,16	1,99	179
	- крупа манная	20	20							
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			205						
	Чай с молоком				4,2	3,75	22,02	134,85	1,2	394
	- чай	0,6	0,6							
	- сахар	15	10							
	- молоко	150	150							
	выход			180						
	Бутерброд с маслом и сыром				4,78	12,51	14,64	190,7		1,6
	- хлеб пшеничный	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	- сыр	8	8							
	выход			53						
	Всего за завтрак				17,02	25,49	69,57	572,71	3,19	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Суп картофельный с крупой				2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	80
	- картофель	53	45							
	- крупа гречневая	20	20							
	- морковь	15	10							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительное	3	3							
	выход			250						
	Рагу овощное				3,06	5,69	18,16	155,25	26,79	331
	- картофель	80	64							
	- капуста белокочанная	80	66							
	- морковь	20	14							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло сливочное	3	3							
	- масло растительное	3	3							
	выход			150						
	Бефстроганов из отварного мяса				13,7	12,94	0,02	184,05	4,46	278,350
	- свинина (покромка, лопаточная часть, грудинка)	100	70							
	- масло сливочное	3	3							
	- мука пшеничная	5	5							
	- вода	20	20							
	- соль	0,2	0,2							
	выход			30						
	Кисель из концентрата (смесь)				0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	- кисель концентрированный	20	20							
	- сахар	5	5							
	выход			180						

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5		1
	Всего за обед				22,64	22,08	74,81	624,02	39,86	
Уплотненный полдник										
	Салат из картофеля с солеными огурцами				2,44	10,39	12,89	155	37,4	22
	- картофель	30	20							
	- огурцы соленые	20	15							
	- лук	3	2							
	- масло растительное	2	2							
	выход			50						
	Ватрушка с творожным фаршем			60	7,08	2,63	41,81	202		52
	- мука пшеничная	50	50							
	- сахар	15	15							
	- масло сливочное	2	2							
	- яйцо	0,25	0,25							
	- соль	0,5	0,5							
	- дрожжи сухие	0,8	0,8							
	- молоко	15	15							
	- творог	25	25							
	- масло растительное	3	3							
	Молоко кипяченое	180	180		5,04	4,5	8,46	93,6	2,46	400
	выход			180						
	хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,64	0,48	13,68	72,4		1
	Всего за уплотненный полдник				17,2	18,00	76,84	523,00	39,86	
Всего за весь день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	6	6							
	Всего за день				57,4	65,93	250,56	1842,73	86,51	

День 3-ий, среда

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями				7,71	6,56	29,00	206,43	1,13	93
	-молоко	150	150							
	- вермишель, фигурные изделия, макароны	20	20							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			250						
	Бутерброд с маслом				6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			45						
	Чай				0,12	0,02	13,19	52,37	2,83	393, 391
	- чай	0,6	0,6							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	Всего за завтрак				14,51	15,03	61,58	438,8	4,07	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Рассольник ленинградский				2,51	7,11	18,19	147,3	7,53	76
	- картофель	53	45							
	- крупа перловая	7	7							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- огурцы соленые	20	18							
	- масло растительное	3	3							
	- свинина	30	30							
	- сметана	5	5							
	- томатная паста	5	5							
	выход			250						
	Капуста тушеная				4,51	6,41	19,83	157,38	3,4	336
	- капуста белокочанная	190	145							
	- масло растительное	5	5							
	- морковь	20	20							
	- лук репчатый	8	5							
	- томатная паста	5	5							
	- мука пшеничная	2	2							
	выход			150						
	Биточки мясные				12,44	12,23	12,56	209,97	0,12	282
	- свинина	80	80							
	- хлеб пшеничный	10	10							
	- молоко	15	15							
	- масло растительное	3	3							
	- сухари	8	8							
	выход			80						
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5		1
	Всего за обед				22,9	37,25	92,56	705,61	11,92	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Уплотненный полдник										
	Пудинг из творога (запеченный)				15,14	12,71	24,34	271,98	0,20	235
	- творог	90	90							
	- крупа манная	30	30							
	- яйцо	0,25	0,25							
	- сахар	8	8							
	- масло сливочное	5	5							
	- молоко	40	40							
	- сметана	4	4							
	- растительное масло	2	2							
	выход			120						
	Соус молочный (на сгущенном молоке)				9,7	22,6	66,3	50,75	1,6	351
	- молоко сгущенное	5	5							
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	5	5							
	выход			25						
	Кисель				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный (смесь)	20	20							
	- сахар	5	5							
	выход			180						
	Всего за уплотненный полдник				25,24	35,3	112,8	462,18	2,16	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50							
	Хлеб пшеничный	55	55							
	Соль	6	6							
	Всего за день				68,49	87,94	296,28	1929,59	21,75	

День 4-ый, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Омлет с овощами и кукурузой				5,8	11,6	3,53	142,8	3,51	220
	- яйца (в шт)	1	1							
	- молоко	30	30							
	- морковь	6	6							
	- лук	6	5							
	- масло сливочное	3	3							
	- капуста свежая белокочанная	14	11							
	- кукуруза	30	30							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			85						
	Бутерброд с маслом				2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			45						
	Какао с молоком				5,04	4,5	23,42	150,45	1,43	397
	- какао порошок	2	2							
	- сахар	15	15							
	- молоко	180	180							
	выход			180						
	Всего за завтрак				13,35	20,03	55,83	454,25	5,42	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Борщ со свежей капустой				12,42	8,82	7,25	145,37	20,04	66
	- свекла	30	18							
	- картофель	40	28							
	- капуста белокочанная	50	44							
	- морковь	12	8							
	- лук репчатый	10	7							
	- томатная паста	5	5							
	- сметана	5	5							
	- масло растительное	3	3							
	- свинина	30	30							
	выход			250						
	Каша гречневая рассыпчатая				3,3	4,06	21,24	135		168
	- гречка	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			155						
	Гуляш с овощами в томатном соусе				11,92	11,73	8,18	186,34	2,53	295
	- говядина	60	45							
	- лук репчатый	10	8							
	- морковь	15	12							
	- масло сливочное	3	3							
	- масло растительное	3	3							
	- томатная паста	5	5							
	- мука	5	5							
	выход			80						

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	Соус сметанный				0,3	2,67	1,00	29,36	0,02	367
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	5	5							
	- сметана	30	30							
	- соль	0,02	0,02							
	выход			20						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5		1
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	Всего за обед				31,38	38,78	79,65	687,03	23,46	
Уплотненный полдник										
	Каша из круп вязкая				8,91	9,59	32,79	303	0,91	177
	- крупа рисовая	30	30							
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			150						
	Ряженка				5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	401
	-ряженка	150	150							
	выход			150						
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Всего за уплотненный полдник				14,13	14,09	40,35	400,2	1,45	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50							
	Хлеб пшеничный	80	80							
	Соль	6	6							
	Всего за день				59,4	73,26	205,17	1664,48	33,93	

День 5-ый, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Каша молочная пшенная				6,49	6,56	45,06	264,80	0,45	178
	- пшено	20	20							
	- сахар	5	5							
	- молоко	150	150							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			205						
	Бутерброд с маслом				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			50						
	Чай с сахаром				2,67	2,34	19,25	107,95	1,2	394
	- чай	0,6	0,6							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	Всего за завтрак				12,44	13,13	98,17	559,95	2,13	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Суп картофельный с бобами				7,33	5,83	11,08	151,33		7
	- картофель	53	40							
	- горох	20	20							
	- морковь	15	13							
	- лук репчатый	10	8							
	- курица	30	30							
	- петрушка	2,5	2							
	- масло сливочное	2	2							
	выход			200						
	Пюре картофельное				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	- картофель	180	165							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			150						
	Котлеты рыбные				10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	248
	- рыба свежемороженая	90	75							
	- лук репчатый	10	8							
	- яйцо	0,25	0,25							
	- масло растительное	3	3							
	выход			80						
	Соус томатный				0,23	0,84	1,6	14,9	0,47	348
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	5	5							
	- морковь	5	4							
	- лук репчатый	1	1							
	- томатная паста	3	3							
	- соль	0,2	0,2							
	выход			20						
	Кисель из концентрата (смесь)				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный	20	20							
	- сахар	5	5							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5		1
	Всего за обед				25,25	67,1	86,68	655,48	26,46	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Уплотненный полдник										
	Вареники ленивые				18,19	12,36	21,05	268,6	5,65	41
	-творог	95	95							
	-мука	25	25							
	-сахар	5	5							
	-кефир	20	20							
	-яйцо	0,25	0,25							
	-масло сливочное	2	2							
	выход			125						
	Соус сметанный				0,68	1,74	0,02	1.15	4,45	367
	- сметана	30	30							
	- масло сливочное	2	2							
	-сахар	2	2							
	- мука пшеничная	5	5							
	выход			30						
	Кофейный напиток с молоком				4,53	3,91	22,16	141,15	1.17	395
	- кофейный напиток	3	3							
	- сахар	15	15							
	- молоко	150	150							
	выход			180						
	Всего за уплотненный полдник				23,4	18,01	43,23	428,9	11,27	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	6	6							
	Всего за день				61,63	98,6	257,42	1767,33	43,46	

День 6-ой, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Салат из белокочанной капусты и моркови				1,6	4,1	5,7	66,5	33	21
	- капуста белокочанная	40	30							
	- морковь	30	24							
	- лук зеленый	10	10							
	- масло растительное	3	3							
	выход			67						
	Яйцо				8,91	15,88	0,9	182,7	00	9
	- яйцо	0,5	0,5							
	выход			0,5						
	Чай с молоком				3,51	3,36	20,7	134,85	1,2	394
	- чай	0,6	0,6							
	- сахар	15	15							
	- молоко	150	150							
	выход			180						
	Бутерброд с маслом				7,32	8,74	24,49	205	0,11	3
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			50						
	Всего за завтрак				21,34	32,08	51,79	589,05	34,31	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Суп картофельный с вермишелью				7,64	5,8	14,5	163,8	8,25	80
	- картофель	53	40							
	- вермишель	10	10							
	- морковь	15	12							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло сливочное	2	2							
	- курица	30	30							
	выход			250						
	Пюре картофельное				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	- картофель	180	142							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			150						
	Тефтели мясные				11,78	15,9	14,9	249,97	1,13	286
	- свинина	70	51							
	- хлеб пшеничный	10	10							
	- молоко	16	16							
	- лук репчатый	10	8							
	- мука пшеничная	5	5							
	- масло растительное	3	3							
	-яйцо	0,25	0,25							
	выход			160						
	Салат со свеклы с зеленым горошком				0,8	5,2	5,2	71,3	12,5	34
	-свекла	40	28							
	-зеленый горошек	20	20							
	-лук репчатый	3	2							
	- масло растительное	3	3							
	выход			50						

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	Всего за обед				27,06	91,75	97,1	828,53	42,92	
Уплотненный полдник										
	Запеканка из творога				17,54	14,0	-	264,98	0,24	237
	- творог	80	80							
	- крупа манная	15	15							
	- сахар	8	8							
	- яйца (в шт)	0,25	0,25							
	- масло сливочное	4	4							
	- молоко	40	40							
	- сметана	2	2							
	- масло растительное	2	2							
	выход			160						
	Соус сметанный				0,3	2,6	0,9	29,36	0,02	367
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	5	5							
	- сметана	30	30							
	- сахар	2	2							
	выход			30						
	Кисель				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный (смесь)	20	20							
	- сахар	5	5							
	выход			180						
	Всего за уплотненный полдник				18,24	16,6	33,11	423,59	0,62	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50							
	Хлеб пшеничный	50	50							
	Соль	6	6							
	Всего за день				67,18	140,79	211,34	1964,17	81,45	

День 7-ой, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Каша гречневая на молоке				8,41	8,63	35,92	255,01		47
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	3	3							
	- крупа гречневая	15	15							
	выход			200						
	Чай с сахаром				0,36	0,09	15,03	59,39	0,18	391, 394
	- чай	0, 6	0, 6							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	Бутерброд с маслом				7,45	8,75	24,37	180	0,11	3
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			45						
	Всего за завтрак				16,22	17,47	75,32	494,4	0,29	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Суп картофельный с клецками				4,80	2,85	24,97	145,82		6
	- картофель	53	40							
	- морковь	15	12							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло сливочное	2	2							
	- курица	30	30							
	- мука пшеничная	25	25							
	- яйцо	0,25	0,25							
	- выход			200						
	Птица, тушенная в соусе с овощами				11,94	8,64	20,88	209,00	9,24	302,354,318
	- курица	90	78							
	- морковь	50	40							
	- лук репчатый	20	18							
	выход			130						
	Соус сметанный				0,67	1,04	3,56	26,34	0,008	354
	- сметана	30	30							
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	5	5							
	- сахар	2	2							
	выход			35						
	Картофель отварной				2,9	4,4	2,08	146,0	21,5	318
	- картофель	200	145							
	-масло сливочное	5	5							
	выход			150						
	Кисель				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный (смесь)	20	20							
	- сахар	5	5							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	Всего за обед				24,01	17,54	100,8	746,91	31,108	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Уплотненный полдник										
	Икра кабачковая	30	30		0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	
	выход			60						
	Тефтели рыбные				11,47	6,64	23,44	187,07		20
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительное	5	5							
	- рыба	70	57							
	- мука пшеничная	5	5							
	- вода	14	14							
	- яйцо	0,25	0,25							
	- соус белый	30	30							
	- рис	20	20							
	выход			70						
	«Снежок»				0,8	0,8	3,8	28,4	0,2	401
	- снежок	150	150							
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6		1
	Всего за уплотненный полдник				15,12	11,42	43,91	330,93	12,65	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50							
	Хлеб пшеничный	70	70							
	Соль	6	6							
	Всего за день				55,89	46,79	249,37	1695,24	47,65	

День 8-ой, среда

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Оладьи из творога				14,67	9,98	26,9	256,58	0,30	239
	- творог	50	50							
	- мука пшеничная	25	25							
	- сахар	6	6							
	- яйца (в шт)	0,25	0,25							
	- молоко	20	20							
	- масло растительное	3	3							
	- варенье	20	20							
	выход			100						
	Кофейный напиток с молоком				3,69	3,15	23,91	125,55	1,17	395
	- кофейный напиток	3	3							
	- сахар	15	15							
	- молоко	150	150							
	выход			180						
	Всего за завтрак				18,36	13,13	50,81	382,13	1,47	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Щи из свежей или квашеной капусты				14,72	25,66	73,15	482,7	58,35	61
	- картофель	53	40							
	- капуста свежая или квашеная	60	54							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- томатная паста	5	5							
	- масло растительное	2	2							
	- сметана	5	5							
	- свинина	30	30							
	выход			250						
	Курица отварная				11,57	17	16,41	216,98	7,37	284
	- курица	90	85							
	выход			75						
	Макаронные изделия отварные с маслом				38,42	5,49	207,62	103,4	00	204
	- макаронные изделия	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			150						
	Пюре из моркови				0,48	0,06	2,04	8,4		324
	- морковь	80	65							
	- масло сливочное	3	3							
	выход		60							
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	10	10							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	Всего за обед				68,63	59,71	307	1002,44	66,59	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Уплотненный полдник										
	Салат из свеклы с зеленым горошком				0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	34
	- свекла	40	28							
	- зеленый горошек консервированный	30	24							
	- лук зеленый или репчатый	3	2							
	- масло растительное	3	3							
	выход			50						
	Омлет на натуральном молоке				18,1	30,8	2,4	268	0,34	216
	- яйца (в шт)	1	1							
	- молоко	80	80							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			155						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	40	2,64	0,48	13,68	72,4	00	1
	Молоко кипяченое	180	180		5,48	4,88	9,07	102,0		
	выход			180						
	Всего за уплотненный полдник				27,05	38,24	29,24	507,52	5,24	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80							
	Хлеб пшеничный	0	0							
	соль	6	6							
	Всего за день				114,58	111,44	416,39	2015,09	76,9	

День 9-ый, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Каша молочная из «Геркулеса», жидкая				8,4	10,75	28,96	245,86		49
	- крупа «Геркулес»	20	20							
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	-масло сливочное	3	3							
	выход			200						
	Чай				0,12	0,02	13,19	52,37	2,83	393, 391
	- чай	0, 6	0, 6							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	Бутерброд с маслом и сыром				5,58	7,13	33,86	223,2	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	- сыр	8	8							
	выход			55						
	Всего за завтрак				14,1	17,9	76,01	521,43	3,31	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Суп крестьянский с крупой				57,7	11,39	12,40	181,99		8
	- капуста белокочанная	30	24							
	- крупа пшено	10	10							
	- картофель	30	20							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительное	2	2							
	свинина	30	30							
	сметана	5	5							
	выход			200						
	Голубцы ленивые				13,28	16,98	16,38	272,65		14
	-свинина	70	68							
	- рис (отварной)	20	20							
	- лук репчатый	5	4							
	- масло сливочное	3	3							
	- капуста (отварная)	50	40							
	-масло растительное	3	3							
	выход			140						
	Икра кабачковая	30	30		0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	
	выход			60						
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	10	10							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	Всего за обед				74,96	42,95	72,49	682,46	13,32	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Уплотненный полдник										
	Пюре картофельное				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	- картофель	150	140							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			150						
	Рыба, тушенная с овощами				13,36	4,73	3,6	109,68	1,96	247
	- рыба свежемороженая	80	70							
	- вода	17	17							
	- морковь	30	28							
	- томатная паста	5	5							
	- лук репчатый	20	16							
	- масло растительное	4	4							
	выход			80						
	Какао с молоком				4,2	3,75	22,01	134,85	1,43	397
	- какао порошок	2	2							
	- сахар	15	15							
	- молоко	150	150							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	00	1
	Всего за уплотненный полдник				22,94	62,19	56,39	451,33	23,56	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	6	6							
	Всего за день				112,54	123,4	234,5	1778,22	43,79	

День 10-ый, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Каша молочная				8,56	10,13	38,47	278,55		46
	- крупа рисовая	15	15							
	- крупа пшеничная	10	10							
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			200						
	Чай с сахаром				0,12	0,02	13,19	52,37	2,83	393, 391
	- чай	0,6	0,6							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	Бутерброд с маслом, джемом или повидлом				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	- джем или повидло	20	20							
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			65						
	Всего за завтрак				11,96	14,38	85,52	518,12	3,31	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Суп картофельный рыбный с крупой				6,05	4,52	12,19	127,95	11,2	84
	- картофель	53	45							
	- морковь	15	13							
	- лук репчатый	10	6							
	- крупа перловая	10	10							
	- масло растительное	3	3							
	- рыба свежемороженая	30	30							
	выход			250						
	Жаркое домашнему				22,54	17,33	22,13	334,08		11
	-мясо свинина	100	100							
	- картофель	150	114							
	- лук репчатый	15	12							
	- масло сливочное	5	5							
	- томатная паста	7	7							
	выход			220						
	Соленый огурец	60	50		0,66	0,12	2,28	13,8		
	выход			50						
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	10	10							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	Всего за обед				32,69	33,47	78,58	666,79	12,07	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Уплотненный полдник										
	Булочка домашняя				6,3	11,28	54,32	376,84		51
	- сахар	7	7							
	- молоко	50	50							
	- яйцо (смазка)	0,3	0,3							
	- дрожжи	1	1							
	- масло сливочное	5	5							
	- мука	50	50							
	- соль	0.4	0.4							
	- мука на подпыл	5	5							
	- сахар для отделки	2	2							
	- масло растительное	2	2							
	- сметана	5	5							
	выход			60						
	Салат из белокочанной капусты				3,2	8,2	11,4	133,00	66	20
	- капуста белокочанная	50	40							
	- лук репчатый	6	5							
	- масло растительное	3	3							
	- сахар	2	2							
	выход			50						
	Молоко кипяченое				5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
	- молоко	180	180							
	выход			180						
	Яйца вареные				5,08	4,6	0,28	63	00	213
	- яйца (в шт.)	1	1							
	выход			1 шт.						
	Всего за уплотненный полдник				11,78	16,16	63,39	478,84	2,46	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	6	6							
	Всего за день				56,97	64,37	256,83	1786,75	21,44	