

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Илек – Кошарская СОШ»
Г.В.Каруна
Приказ № 337 от 30 декабря 2021 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД В
СТРУКТУРЕ МОУ «ИЛЕК – КОШАРСКАЯ СОШ»
С 12 - ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

(осенне-зимний период)

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	40	40							
	- сыр	8	8							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			200						
	Бутерброд с маслом				2,51	11,44	28,88	171,45	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	30	30							
	выход			35						
	Чай с сахаром				0,36	0,09	14,97	56,85	0,18	391, 392
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	10	10							
	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										
	Рассольник ленинградский				2,51	7,11	18,19	147,3	7,53	76
	- картофель	53	45							
	- крупа перловая	7	7							
	- морковь	12	10							
	- лук репчатый	10	8							
	- огурцы соленые	20	20							
	- масло растительное	4	4							
	-томатная паста	5	5							
	- сметана	5	5							
	выход			250						
	Капуста тушеная				4,51	6,41	19,83	157,38	3,4	336
	- капуста белокочанная	150	105							
	- масло растительное	5	5							
	- масло сливочное	2	2							
	- морковь	20	15							
	- лук репчатый	8	5							
	- томатная паста	5	5							
	выход			120						
	Биточки мясные				12,44	12,23	12,56	209,97	0,12	282
	- говядина	90	80							
	- хлеб пшеничный	10	10							
	- молоко	5	5							
	- масло растительное	3	3							
	- яйцо (шт.)	1/10	1/10							
	-лук репчатый	5	5							
	выход			70						
	Компот из яблок				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	373
	- яблоки	25	25							
	- сахар	10	10							
	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	
Уплотненный полдник										

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	Пюре картофельное				1,16	5,21	26,02	164,65	20,17	321
	- картофель	150	140							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			180						
	Рыба запеченная с овощами				13,22	4,73	3,03	156,71	1,96	247
	- рыба свежемороженая	80	70							
	- морковь	20	18							
	- томатная паста	5	5							
	- лук репчатый	18	13							
	- масло растительное	5	5							
	выход			80						
	Кофейный напиток с молоком				5,04	4,5	23,43	150,45	1,17	395
	- кофейный напиток	3	3							
	- сахар	10	10							
	- молоко	120	120							
	выход			200						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30		2,64	0,48	13,68	72,4	00	1
	выход			30						
	Всего за уплотненный подник				22,06	14,92	66,16	544,21	23,3	
Всего за весь день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	5	5							
	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	15	15							
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	3	3							
	Выход			200						
	Чай с молоком				4,2	3,75	22,02	134,85	1,2	394
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	10	10							
	- молоко	100	100							
	Выход			180						
	Бутерброд с маслом				4,78	12,51	14,64	190,7		1, 6
	- хлеб пшеничный	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	Выход			45						
	Всего за завтрак				17,02	25,49	69,57	572,71	3,19	
Второй завтрак										
	Сок	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	Выход			150						
	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	10	10							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительное	5	5							
	Выход			250						
	Птица, тушенная с соусом с овощами				11,94	8,64	20,88	209,00	26,79	302
	- картофель	120	88							
	- морковь	30	20							
	- лук репчатый	20	15							
	- масло растительное	4	4							
	- бедро куриное	90	80							
	- мука пшеничная	5	5							
	- сметана	5	5							
	-масло сливочное	1	1							
	Выход			200						
	Кисель из концентрата (смесь)				0,4	0,018	25,24	102,72	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				17,82	12,98	77,51	342,84	34,4	
Уплотненный полдник										
	Салат из картофеля с солеными огурцами				2,44	10,39	12,89	155	37,4	22

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- картофель	30	20							
	- огурцы соленые	20	20							
	- лук репчатый	13	11,5							
	- морковь	10	8							
	- масло растительное	5	5							
	Выход			50						
	Плюшка				7,08	2,63	41,81	202		52
	- мука пшеничная	30	30							
	- сахар	10	10							
	- масло сливочное	2	2							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- дрожжи сухие	0,8	0,8							
	- молоко	10	10							
	- масло растительное	2	2							
	Выход			40						
	Молоко кипяченое	150	150		5,04	4,5	8,46	93,6	2,46	400
	Выход			150						
	хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	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	70	70							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	5	5							
	Всего за день				52,58	56,83	253,26	1561,55	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			200						
	Бутерброд с маслом				6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	Выход			44						
	Кофейный напиток с молоком				4,53	3,91	22,16	141,15	1,17	395
	- кофейный напиток	3	3							
	- сахар	10	10							
	- молоко	120	120							
	Выход			200						
	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										
	Свекольник				2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	- свекла	60	50							
	- картофель	53	40							
	- морковь	8	6							
	- лук репчатый	10	8							
	- томатная паста	3	3							
	- масло растительное	5	5							
	- сметана	3	3							
	Выход			250						
	Суфле мясное с рисом				8,14	9,04	10,3	205	0,45	287
	- бедро (куриное)	90	80							
	- крупа рисовая	20	20							
	- лук репчатый	10	8							
	- молоко	10	10							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- масло сливочное	2	2							
	Выход			120						
	Компот из сухофруктов				0,40	0,09	30,59	124,7	11,61	374
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	10	10							
	Выход			180						
	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										
	Пудинг из творога (запеченный)				15,14	12,71	24,34	271,98	0,20	235
	- творог	80	80							
	- крупа манная	20	20							
	- яйцо	1/8 шт.	1/8 шт.							
	- сахар	5	5							

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- масло сливочное	2	2							
	- молоко	40	40							
	- сметана	2	2							
	- растительное масло	4	4							
	Выход			150						
	Соус молочный (на сгущенном молоке)				9,7	22,6	66,3	50,75	1,6	351
	- молоко сгущенное	10	10							
	- масло сливочное	3	3							
	- мука пшеничная	5	5							
	Выход			40						
	Кефир	150	150		0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	-сахар	5	5							
	Выход			150						
	Всего за уплотненный полдник				25,24	35,3	112,8	462,18	2,16	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	5	5							
	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				5,8	11,6	3,53	142,8	3,51	220
	- яйца (в шт.)	1	1							
	- молоко	30	30							
	- морковь	19	15							
	- лук репчатый	4	2							
	- капуста свежая белокочанная	14	11							
	- масло сливочное	4	4							
	Выход			80						
	Печенье	20	20		2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Выход			20						
	Хлеб пшеничный	30	30							
	Выход			30						
	Какао с молоком				5,04	4,5	23,42	150,45	1,43	397
	- какао порошок	2	2							
	- сахар	10	10							
	- молоко	150	150							
	Выход			180						
	Всего за завтрак				13,35	20,03	55,83	454,25	5,42	
Второй завтрак										
	Сок	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			150						
	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	20	18							
	- картофель	40	28							
	- капуста белокочанная	30	18							
	- морковь	6	6							
	- лук репчатый	8	6							
	- томатная паста	2	2							
	- сметана	5	5							
	- масло растительное	4	4							
	выход			250						
	Каша гречневая рассыпчатая				3,3	4,06	21,24	135		168
	- гречка	40	40							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			130						
	Печень по – строгановски в томатном соусе				11,78	15,9	14,9	249,97	1,13	11
	- печень говяжья	60	60							
	- мука пшеничная	5	5							
	- морковь	5	5							
	- лук репчатый	8	6							
	- масло растительное	2	2							
	- масло сливочное	2	2							
	- томатная паста	3	3							
	выход			80						
	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	10	10							
	выход			180						
	Всего за обед				31,38	38,78	79,65	687,03	23,46	
Уплотненный полдник										

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	Каша из круп вязкая				8,91	9,59	32,79	303	0.91	177
	- крупа рисовая	20	20							
	- молоко	100	100							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			150						
	Кофейный напиток с молоком				4,53	3,91	22,16	141,15	1.17	395
	- кофейный напиток	2	2							
	- сахар	10	10							
	- молоко	120	120							
	выход			200						
	Всего за уплотненный полдник				14,13	14,09	40,35	400,2	1,45	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50							
	Хлеб пшеничный	30	30							
	Соль	5	5							
	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 вязкая из смеси круп				6,49	6,56	45,06	264,80	0,45	178
	- крупа гречневая	7	7							
	- рисовая	7	7							
	- пшено	7	7							
	- сахар	5	5							
	- молоко	100	100							
	- масло сливочное	3	3							
	Выход			200						
	Бутерброд с маслом				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	Выход			45						
	Чай с сахаром				2,67	2,34	19,25	107,95	1,2	394
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	10	10							
	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	54	40							
	- горох	15	15							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- мясо(бедро куриное)	20	18							
	- масло сливочное	2	2							
	Выход			250						
	Пюре картофельное				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	- картофель	200	142							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	4	4							
	Выход			180						
	Котлеты рыбные				10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	248
	- рыба свежемороженая	90	80							
	- лук репчатый	10	8							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- масло растительное	5	5							
	Выход			80						
	Кисель из концентр (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	
Уплотненный полдник										
	Макаронны запеченные с яйцом				18,19	12,36	21,05	268,6	5,65	208
	макаронны	40	40							
	-масло сливочное	3	3							
	-масло растительно	1	1							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	-яйцо (шт.)	1/2	1/2							
	Выход			200						
	Кефир	150	150							
	-сахар	5	5							
	Выход			150						
	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	5	5							
	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 белокочан	80	71							
	- морковь	17	15							
	- лук	12	10							
	- масло растительное	5	5							
	выход			100						
	Яйцо				8,91	15,88	0,9	182,7	00	9
	- яйцо (шт.)	1	1							
	выход			0,5						
	Чай с молоком				3,51	3,36	20,7	134,85	1,2	394
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	9	9							
	- молоко	100	100							
	выход			180						
	Пряник	25	25							
	выход			25						
	Хлеб пшеничный	30	30							
	выход			30						
	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	
	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	7	7							
	- морковь	13	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло сливочное	2	2							
	выход			250						
	Пюре картофельное				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	- картофель	200	162							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			180						
	Печень по – строгановски в сметанном соусе				9,81	10,17	8,10	156,59	1,13	12
	- печень говяжья	60	55							
	- лук репчатый	10	8							
	- мука пшеничная	5	5							
	- масло растительное	2	2							
	- мука пшеничная	5	5							
	- масло сливочное	2	2							
	- сметана	5	5							
	выход			70						
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	10	10							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
618,89	Всего за обед				20,89	81,03	85,1	828,53	29,55	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Уплотненный полдник										
	Запеканка из творога				17,54	14,0	-	264,98	0,24	237
	- творог	80	80							
	- крупа манная	15	15							
	- сахар	7	7							
	- яйца (в шт.)	1/4	1/4							
	- молоко	40	40							
	- сметана	2	2							
	- масло растительное	2	2							
	выход			150						
	Соус молочный (на сгущенном молоке)				9,7	22,6	66,3	50,75	1,6	351
	- молоко сгущенное	10	10							
	- масло сливочное	3	3							
	- мука пшеничная	5	5							
	выход			40						
	Кисель				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный (смесь)	20	20							
	- сахар	4	4							
	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	30	30							
	Соль	5	5							
	Всего за день				60,47	130,07	199,34	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	2	2							
	- крупа гречневая	25	25							
	выход			200						
	Чай с сахаром				0,36	0,09	15,03	59,39	0,18	391, 394
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	10	10							
	выход			180						
	Бутерброд с маслом				7,45	8,75	24,37	180	0,11	3
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			44						
	Всего за завтрак				16,22	17,47	75,32	494,4	0,29	
Второй завтрак										
	Сок	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			150						
	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	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительное	3	3							
	- мука пшеничная	23	23							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- выход			250						
	Птица, тушенная в соусе с овощами				11,94	8,64	20,88	209,00	9,24	302,354,318
	-бедро куриное	90	80							
	- морковь	30	25							
	- лук репчатый	20	18							
	- масло растительн	3	3							
	выход			90						
	Соус сметанный				0,3	2,67	1,00	29,36	0,02	354
	- мука пшеничная	2	2							
	- масло сливочное	1	1							
	- сметана	5	5							
	выход			30						
	Картофель отварной				2,9	4,4	2,08	146,0	21,5	318
	- картофель	150	105							
	-масло сливочное	4	4							
	выход			100						
	Компот из яблок				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	373
	- яблоки	25	22							
	- сахар	10	10							
	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	
Уплотненный полдник										
	Икра кабачковая	40	40		0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	
	выход			40						
	Тефтели рыбные				11,47	6,64	23,44	187,07		20
	- лук репчатый	11	9							
	- масло растительн	3	3							
	- рыба	80	70							
	- мука пшеничная	5	5							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- яйцо (шт.)	1/10	1/10							
	- рис	7	7							
	выход			70						
	Кефир				0,8	0,8	3,8	28,4	0,2	
	-сахар	5	5							
	кефир	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	80	80							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	5	5							
	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										
	Каша рисовая на молоке									
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	3	3							
	- рис	20	20							
	выход			200						
	Бутерброд с маслом				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			45						
	Кофейный напиток с молоком				3,69	3,15	23,91	125,55	1,17	395
	- кофейный напиток	3	3							
	- сахар	10	10							
	- молоко	100	100							
	выход			150						
	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	
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Щи из свежей капусты				14,72	25,66	73,15	482,7	58,35	61
	- картофель	53	40							
	- капуста свежая	50	44							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- томатная паста	5	5							
	- масло растительное	2	2							
	- сметана	3	3							
	выход			250						
	Курица отварная				11,57	17	16,41	216,98	7,37	284
	- мясо (бедро куриное)	90	80							
	выход			60						
	Макаронные изделия отварные с маслом				38,42	5,49	207,62	103,4	00	204
	- макаронные изделия	35	35							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			130						
	Пюре из моркови				0,48	0,06	2,04	8,4		324
	- морковь	70	52,5							
	- масло сливочное	2	2							
	выход			68						
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	10	10							
	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	
Уплотненный полдник										
	Салат из свеклы				0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	34
	- свекла	40	35							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- лук	3	2							
	- масло растительное	3	3							
	выход			55						
	Омлет на натуральном молоке				18,1	30,8	2,4	268	0,34	216
	- яйца (шт.)	1	1							
	- молоко	80	80							
	- масло сливочное	2	2							
	выход			135						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,64	0,48	13,68	72,4	00	1
	Молоко кипяченое	150	150		5,48	4,88	9,07	102,0		
	выход			150						
	Всего за уплотненный полдник				27,05	38,24	29,24	507,52	5,24	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	соль	5	5							
	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	0,5	0,5							
	- сахар	10	10							
	выход			180						
	Бутерброд с сыром				5,58	7,13	33,86	223,2	0,48	2
	- хлеб пшеничный	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	- сыр	8	8							
	выход			53						
	Всего за завтрак				14,1	17,9	76,01	521,43	3,31	
Второй завтрак										
	Сок	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	выход			150						
	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	3	3							
	-выход			250						
	Голубцы ленивые (формовые)				13,28	16,98	16,38	272,65		14
	- говядина	90	80							
	- рис (отварной)	20	20							
	- лук репчатый	5	4							
	- масло сливочное	2	2							
	- капуста (отварная)	50	40							
	- масло растительное	3	3							
	выход			120						
	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	00	1
	Всего за обед				74,96	42,95	72,49	682,46	13,32	
Уплотненный полдник										
	Пюре картофельное				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	- картофель	150	140							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			150						
	Рыба, тушенная с овощами				13,36	4,73	3,6	109,68	1,96	247
	- рыба свежемороженая	80	70							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- морковь	20	16							
	- томатная паста	5	5							
	- лук репчатый	20	16							
	- масло растительное	3	3							
	выход			80						
	Кефир				4,2	3,75	22,01	134,85	1,43	
	- кефир	150	150							
	-сахар	5	5							
	выход			150						
	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	5	5							
	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)	Витамины С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Каша «Дружба»				8,56	10,13	38,47	278,55		46
	- крупа рисовая	10	10							
	- крупа пшено	10	10							
	- молоко	150	150							
	- сахар	3	3							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			200						
	Какао с молоком				5,04	4,5	23,42	150,45	1,43	397
	- какао порошок	2	2							
	- сахар	9	9							
	- молоко	150	150							
	выход			180						
	Бутерброд с маслом				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			45						
	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	20	15							
	выход			250						
	Жаркое домашнему				22,54	17,33	22,13	334,08		11
	- бедро куриное	85	70							
	- картофель	130	100							
	- лук репчатый	15	12							
	- масло сливочное	3	3							
	- томатная паста	5	5							
	выход			190						
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	8	8							
	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	
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	0,8	0,8							
	- масло сливочное	4	4							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- мука	50	50							
	- мука (на подпыл)	5	5							
	- масло растительное	2	2							
	- сметана	3	3							
	выход			70						
	Винегрет овощной				3,2	8,2	11,4	133,00	66	45
	- картофель	40	33							
	- свекла	30	18							
	- морковь	10	8							
	- огурцы соленые	20	20							
	- капуста белокочанная	20	16							
	- лук репчатый	5	4							
	- масло растительное	4	4							
	выход			90						
	Чай с сахаром				0,36	0,09	14,97	56,85	0,18	391, 392
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	8	8							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30							
	выход			30						
	Всего за уплотненный полдник				11,78	16,16	63,39	478,84	2,46	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	5	5							
	Всего за день				56,97	64,37	256,83	1786,75	21,44	