

Утверждено:
Директор МОУ «Илек-Кошарская средняя
«общееобразовательная школа»
Каруна Г.В.
Приказ № 43 от 25 февраля 2021года



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

(весенне-летний 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										
	Макароны, запеченные с сыром				9,79	8,79	40,22	278,8	0,04	207, 204
	- макаронные изделия	40	40							
	- сыр	10	10							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			200						
	Бутерброд с маслом				2,51	11,44	28,88	171,45	0,48	2
	- масло сливочное	4	4							
	- хлеб пшеничный	30	30							
	выход			34						
	Чай с сахаром				0,36	0,09	14,97	56,85	0,18	391, 392
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	9	9							
	выход			150						
	Конфета	20	20							
	выход			20						
	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	35							
	- крупа перловая	6	6							
	- морковь	10	7							
	- лук репчатый	5	4							
	- огурцы соленые	20	20							
	- масло растительное	3	3							
	- свинина	20	15							
	- сметана	5	5							
	- томатная паста	2	2							
	выход			200						
	Капуста тушеная				4,51	6,41	19,83	157,38	3,4	336
	- капуста белокочанная	145	100							
	- масло растительное	4	4							
	- масло сливочное	3	3							
	- морковь	15	11							
	- лук репчатый	5	4							
	- томатная паста	3	3							
	выход			120						
	Биточки мясные				12,44	12,23	12,56	209,97	0,12	282
	- свинина	70	56							
	- хлеб пшеничный	10	10							
	- молоко	5	5							
	- масло растительное	2	2							
	- яйцо (шт.)	1/10	1/10							
	- лук репчатый	5	5							
	выход			65						
	Компот из яблок				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	373
	- яблоки	25	25							
	- сахар	10	10							
	выход			150						
	хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	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										
	Пюре картофельное				1,16	5,21	26,02	164,65	20,17	321
	- картофель	150	110							
	- молоко	30	30							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			150						
	Рыба запеченная с овощами				13,22	4,73	3,03	156,71	1,96	247
	- рыба свежемороженая	78	55							
	- морковь	18	13							
	- томатная паста	3	3							
	- лук репчатый	18	15							
	- масло растительное	3	3							
	выход			60						
	Кофейный напиток с молоком				5,04	4,5	23,43	150,45	1,17	395
	- кофейный напиток	2	2							
	- сахар	8	8							
	- молоко	100	100							
	выход			150						
	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	70	70							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	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	12	12							
	- молоко	150	150							
	- сахар	3	3							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			180						
	Чай с молоком				4,2	3,75	22,02	134,85	1,2	394
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	8	8							
	- молоко	100	100							
	выход			150						
	Бутерброд с повидлом				4,78	12,51	14,64	190,7		1,6
	- хлеб пшеничный	40	40							
	- масло сливочное	4	4							
	-повидло	10	10							
	выход			54						
	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	33							
	- крупа гречневая	10	10							
	- морковь	8	6							
	- лук репчатый	8	6							
	- масло растительное	3	3							
	выход			200						
	Рагу овощное				3,06	5,69	18,16	155,25	26,79	331
	- картофель	80	60							
	- капуста белокочанная	60	48							
	- морковь	15	2							
	- лук репчатый	8	6							
	- масло растительное	3	3							
	выход			130						
	Бефстроганов из отварного мяса				13,7	12,94	0,02	184,05	4,46	278, 350
	- мясо (говядина)	90	60							
	- мука пшеничная	3	3							
	- сметана	15	15							
	- лук репчатый	8	6							
	выход			70						
	Кисель из концентрата (смесь)				0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	- кисель концентрированный	15	15							
	- сахар	5	5							
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5		1
	Всего за обед				22,64	22,08	74,81	624,02	39,86	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
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 репчатый	3	2							
	- морковь	8	6							
	- масло растительное	3	3							
	выход			45						
	Ватрушка с творожным фаршем				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							
	- творог	30	30							
	- масло растительное	2	2							
	выход			70						
	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	60	60							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	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	15	15							
	- сахар	2	2							
	- масло сливочное	4	4							
	Выход			200						
	Бутерброд с маслом				6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	- масло сливочное	4	4							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	Выход			44						
	Кофейный напиток с молоком				4,53	3,91	22,16	141,15	1,17	395
	- кофейный напиток	2	2							
	- сахар	8	8							
	- молоко	100	100							
	Выход			150						
	Всего за завтрак				14,51	15,03	61,58	438,8	4,07	
Второй завтрак										
	Яблоко	110	110		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	Выход			110						
	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	55	41							
	- картофель	53	40							
	- морковь	7	5							
	- лук репчатый	8	6							
	- томатная паста	2	2							
	- масло растительное	3	3							
	- сметана	5	5							
	Выход			200						
	Суфле мясное с рисом				8,14	9,04	10,3	205	0,45	287
	- бедро (куриное)	76	60							
	- крупа рисовая	15	15							
	- лук репчатый	8	6							
	- молоко	10	10							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- масло сливочное	2	2							
	-масло растительн	3	3							
	Выход			150						
	Соус томатный				0,23	0,84	1,6	14,9	0,47	348
	- мука пшеничная	5	5							
	- морковь	2	1							
	- лук репчатый	1	0,8							
	- томатная паста	2	2							
	Выход			20						
	Огурцы соленые				0,38	3,04	1,19	33,65	4,75	13
	- огурцы соленые	50	50							
	Выход			50						
	Компот из сухофруктов				0,40	0,09	30,59	124,7	11,61	374
	- сухофрукты	10	10							
	- сахар	9	9							
	Выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	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	90	90							
	- крупа манная	15	15							
	- яйцо	1/8 шт.	1/8 шт.							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	2	2							
	- молоко	30	30							
	- сметана	2	2							
	- растительное масло	3	3							
	выход			110						
	Соус молочный (на сгущенном молоке)				9,7	22,6	66,3	50,75	1,6	351
	- молоко сгущенное	10	10							
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	3	3							
	Выход			20						
	Ряженка	180	180		0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	Выход			180						
	Всего за уплотненный полдник				25,24	35,3	112,8	462,18	2,16	
	Всего за день:									
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	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	20	20							
	- морковь	10	7							
	- лук репчатый	5	4							
	- капуста свежая белокочанная	10	8							
	- масло сливочное	4	4							
	-масло растител	3	3							
	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	1	1							
	- сахар	9	9							
	- молоко	150	150							
	Выход			150						
	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	16							
	- картофель	40	28							
	- капуста белокочанная	30	24							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	4							
	- томатная паста	2	2							
	- сметана	4	4							
	- масло растительное	3	3							
	- говядина	20	15							
	выход			200						
	Каша гречневая рассыпчатая				3,3	4,06	21,24	135		168
	- гречка	40	40							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			130						
	Шницель рубленый				11,92	11,73	8,18	186,34	2,53	282
	- говядина (покретка, лопаточная часть, грудинка)	60	55							
	- хлеб пшеничный	10	10							
	- молоко	10	10							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло раст.	2	2							
	- яйцо (шт.)	1/10	1/10							
	выход			80						
	Соус сметанный				0,3	2,67	1,00	29,36	0,02	354
	- мука пшеничная	3	3							
	- сметана	5	5							
	-масло сливочное	2	2							
	выход			20						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5		1

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	10	10							
	- сахар	9	9							
	выход			150						
	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	20	20							
	- молоко	150	150							
	- сахар	3	3							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			150						
	Кофейный напиток с молоком				4,53	3,91	22,16	141,15	1,17	395
	- кофейный напиток	1	1							
	- сахар	9	9							
	- молоко	100	100							
	выход			150						
	Всего за уплотненный полдник				14,13	14,09	40,35	400,2	1,45	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	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	4	4							
	- молоко	150	150							
	- масло сливочное	3	3							
	Выход			150						
	Бутерброд с маслом и сыром				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	сыр твердый	10	10							
	- масло сливочное	4	4							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	Выход			54						
	Чай с сахаром				2,67	2,34	19,25	107,95	1,2	394
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	10	10							
	Выход			150						
	Всего за завтрак				12,44	13,13	98,17	559,95	2,13	
Второй завтрак										
	Яблоко	110	110		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	Выход			110						
	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	10	10							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	4							
	- мясо (свинина)	20	18							
	- масло сливочное	2	2							
	Выход			200						
	Пюре картофельное				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	- картофель	200	100							
	- молоко	30	30							
	- масло сливочное	4	4							
	Выход			130						
	Котлеты рыбные				10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	248
	- рыба свежемороженая	98	70							
	- лук репчатый	5	4							
	- яйцо (шт.)	1/6	1/6							
	- масло растительное	3	3							
	Выход			70						
	Соус томатный				0,23	0,84	1,6	14,9	0,47	348
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	1	1							
	- морковь	2	1							
	- лук репчатый	2	1							
	- томатная паста	3	3							
	Выход			20						
	Кисель из концентрат (смесь)				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный	15	15							
	- сахар	5	5							
	Выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	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 из творога (ленивые)				18,19	12,36	21,05	268,6	5,65	41
	-творог	90	90							
	-мука пшеничная	20	20							
	-сахар	3	3							
	-яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	Выход			110						
	Соус сметанный				0.3	2.67	1.00	29,36	0.02	354
	- мука пшеничная	3	3							
	- масло сливочное	2	2							
	- сметана	5	5							
	Выход			20						
	Йогурт	180	180							
	Выход			180						
	Всего за уплотненный полдник				23,4	18,01	43,23	428,9	11,27	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	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										
	Капуста тушеная				1,5	4,0	5,1	65,5	3221	
	-капуста	90	55							
	-морковь	15	11							
	-лук	8	6							
	-масло растительное	3	3							
	-томатная паста	3	3							
	ВЫХОД			75						
	Яйцо отварное				8,91	15,88	0,9	182,7	00	9
	- яйцо (шт.)	1	1							
	ВЫХОД			1						
	Чай с молоком				0,11	0,01	9,98	134,85	1,2	394
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	9	9							
	молоко	100	100							
	ВЫХОД			150						
	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	110	110		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	ВЫХОД			110						
	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	5	5							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	4,2							
	- масло сливочное	2	2							
	- мясо (говядина)	20	15							
	ВЫХОД			200						
	Пюре картофельное				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	- картофель	200	100							
	- молоко	30	30							
	- масло сливочное	4	4							
	ВЫХОД			140						
	Тефтели мясные				11,78	15,9	14,9	249,97	1,13	286
	- мясо (говядина)	65	45							
	- хлеб пшеничный	10	10							
	- молоко	10	10							
	- лук репчатый	10	8,4							
	- мука пшеничная	2	2							
	- масло растительное	4	4							
	-яйцо (шт.)	1/4	1/4							
	ВЫХОД			60						
	Соус сметанный				0,25	0,34	0,8	17,21	0,02	354
	-мука пшеничная	3	3							
	-сметана	5	5							
	-масло сливочное	1	1							
	ВЫХОД			20						
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	10	10							
	- сахар	9	9							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
					Б	Ж	У			
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	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	90	90							
	- крупа манная	10	10							
	- сахар	7	7							
	- яйца (в шт.)	1/4	1/4							
	- молоко	30	30							
	- сметана	3	3							
	- масло растительное	2	2							
	выход			110						
	Соус молочный (на сгущенном молоке)				9.7	22.6	66.3	50.75	1,6	351
	- молоко сгущенное	15	15							
	- масло сливочное	3	3							
	- мука пшеничная	3	3							
	выход			30						
	Кисель				0.4	0.018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный (смесь)	15	15							
	- сахар	5	5							
	выход			150						
	Всего за уплотненный полдник				18,24	16,6	33,11	423,59	0,62	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	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				7,56	7,76	32,32	203,93		47
	- молоко	150	150							
	- сахар	2	2							
	- масло сливочное	3	3							
	- крупа гречневая	10	10							
	выход			200						
	Чай с сахаром				0,31	0,06	14,03	58,39	0,15	391, 394
	- чай	0, 5	0, 5							
	- сахар	9	9							
	выход			150						
	Бутерброд с маслом				7,43	8,73	24,35	175	0,11	3
	- масло сливочное	4	4							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			44						
	Всего за завтрак				15,3	16,55	70,7	437,32	0,26	
Второй завтрак										
	Сок	150	150				11,2	45	3,2	
	выход			150						
	Всего за второй завтрак						11,2	45	3,2	
Обед										
	Суп картофельный с клецками				3,74	2,03	23,84	128,59		6
	- картофель	53	35							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	4,2							
	- масло растительное	3	3							
	- мука пшеничная	20	20							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- выход			200						
	Птица, тушенная в соусе с овощами				10,94	8,24	19,86	197,36	8,15	302,354,318
	- мясо (куриная грудка)	77	67							
	- морковь	30	23							
	- лук репчатый	18	15							
	-масло растительное	3	3							
	выход			80						
	Соус сметанный				0,25	0,34	0,01	4,1	0,02	354
	- мука пшеничная	3	3							
	- сметана	5	5							
	- масло сливочное	1	1							
	выход			20						
	Картофель отварной				1,8	3,8	2,00	49,4	21,5	318
	- картофель	150	105							
	-масло сливочное	3	3							
	выход			100						
	Компот из яблок				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	373
	- яблоки	25	22							
	- сахар	10	10							
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	17,32	79,6		1
	Всего за обед				19,11	25,75	87,91	908,96	30,54	
Уплотненный полдник										

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	Икра кабачковая				0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	
	- Икра кабачковая	50	50							
	выход			50						
	Тефтели рыбные				10,47	6,44	23,40	184,07		20
	- лук репчатый	10	8,4							
	- масло растительное	3	3							
	- рыба	78	47							
	- мука пшеничная	5	5							
	- яйцо (шт.)	1/10	1/10							
	- сметана	3	3							
	- рис	7	7							
	выход			60						
	«Снежок»				0,8	0,8	3,8	28,4	0,2	
	- снежок	180	180							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6		1
	Всего за уплотненный полдник				15,10	12,42	43,91	330,93	12,65	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	70	70							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	Всего за день				49,51	54,72	213,72	1722,21	46,65	

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				5,1	9,3	32,1	134,75		105
	-рис	10	10							
	-масло сливочное	3	3							
	-молоко	150	150							
	-сахар	2	2							
	выход			180						
	Бутерброд с маслом				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	- масло сливочное	4	4							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			44						
	Кофейный напиток с молоком				3,58	3,01	23,15	125,21	1,17	395
	- кофейный напиток	2	2							
	- сахар	9	9							
	- молоко	100	100							
	выход			150						
	Всего за завтрак				56,66	15,24	67,11	447,53	1,65	
Второй завтрак										
	Яблоко	110	110		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	выход			110						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Щи из свежей капусты				11,77	20,66	58,15	462,7	46,35	61
	- картофель	53	33							
	- капуста свежая	50	40							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	3,8							
	- томатная паста	3	3							
	- масло растительное	3	3							
	- сметана	4	4							
	выход			200						
	Курица отварная				11,57	17	16,41	216,98	7,37	284
	- мясо (бедро куриное)	77	60							
	выход			60						
	Макаронные изделия отварные с маслом				5,2	1,2	33,5	102,4	00	204
	- макаронные изделия	35	35							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			105						
	Пюре из моркови				0,48	0,01	2,04	8,2		324
	- морковь	70	52,5							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			45						
	Компот из сухофруктов				0,13	0,08	24,81	98,46	0,87	372
	- сухофрукты	10	10							
	- сахар	9	9							
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	17,1	76,5	00	1
	Всего за обед				33,04	29,39	152,01	965,24	66,59	
Уплотненный полдник										

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	Салат из свеклы				0,54	0,72	3,15	27,55	2,64	34
	- свекла	40	35							
	- лук	3	2,5							
	- масло растительное	2	2							
	выход			40						
	Омлет на натуральном молоке				11,6	19,8	1,54	230,7	0,5	216
	- яйца (шт.)	1,2	1,2							
	- молоко	70	70							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			100						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,68	0,44	17,32	79,6	00	1
	Молоко кипяченое	150	150		4,5	4,8	7,3	90,7		
	выход			150						
	Всего за уплотненный полдник				27,05	38,24	29,24	428,55	3,14	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	70	70							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	соль	3	3							
	Всего за день				117,29	83,23	374,15	21694,32	74,98	

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				6,3	8,06	21,96	184,86		49
	- крупа «Геркулес»	15	15							
	- молоко	150	150							
	- сахар	3	3							
	-масло сливочное	3	3							
	выход			200						
	Чай с лимоном				0,12	0,02	13,19	52,37	2,83	393,391
	- чай	0,5	0,5							
	- лимон	4	4							
	- сахар	9	9							
	выход			150						
	Бутерброд с сыром				4,05	5,1	24,6	160,5	0,48	2
	- хлеб пшеничный	40	40							
	-масло сливочное	4	4							
	- сыр	10	10							
	выход			54						
	Всего за завтрак				10,47	13,18	59,75	397,73	3,31	
Второй завтрак										
	Сок	150	150				11,2	45	3,2	
	выход			150						
	Всего за второй завтрак						11,2	45	3,2	
Обед										
	Суп крестьянский с крупой				51,7	10,39	11,40	144,99		8
	- капуста белокочанная	25	20							
	- крупа пшено	7	7							
	- картофель	30	18							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	4,2							
	- масло растительное	2	2							
	-мясо (свинина)	20	16							
	- сметана	5	5							
	выход			200						
	Голубцы ленивые (формовые)				12,28	15,98	14,38	262,65		14
	- мясо (свинина)	60	51							
	- рис (отварной)	15	15							
	- лук репчатый	5	4							
	- масло сливочное	3	3							
	- капуста (отварная)	50	40							
	выход			120						
	Соус сметанный				0,25	0,34	0,8	17,21	0,02	354
	- мука пшеничная	3	3							
	- сметана	5	5							
	- масло сливочное	1	1							
	выход			20						
	Икра кабачковая	50	50		0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	
	выход			50						
	Кисель из концентрата (смесь)				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный	15	15							
	- сахар	5	5							
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	Всего за обед				68,47	26,89	77,62	681,42	12,83	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Уплотненный полдник										
	Пюре картофельное				2,9	51,35	19,52	151,5	20,17	321
	- картофель	150	105							
	- молоко	30	30							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			120						
	Рыба, тушенная с овощами				8,35	2,95	2,25	98,95	1,96	247
	- рыба свежемороженая	78	55							
	- морковь	20	16							
	- томатная паста	3	3							
	- лук репчатый	10	8,4							
	- масло растительное	3	3							
	выход			60						
	Кефир				4,1	3,64	21,21	133,85	1,41	
	- кефир	180	180							
	выход			18						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	00	1
	Всего за уплотненный полдник				17,33	58,3	53,24	438,6	23,54	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	70	70							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	Всего за день				96,27	98,37	201,81	1562,75	42,88	

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 «Дружба»				6,42	7,5	28,8	271,55		46
	- крупа рисовая	8	18							
	- крупа пшено	8	8							
	- молоко	150	150							
	- сахар	2	2							
	- масло сливочное	4	4							
	ВЫХОД			200						
	Какао с молоком				5,04	4,5	23,42	150,45	1,43	397
	- какао порошок	1	1							
	- сахар	8	8							
	- молоко	150	150							
	ВЫХОД			150						
	Бутерброд с повидлом				3,18	3,86	28,8	167,2	0,41	2
	- повидло	20	20							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	-масло сливочное	4	4							
	ВЫХОД			64						
	Всего за завтрак				14,64	15,86	81,02	589,2	1,84	
Второй завтрак										
	Яблоко	110	110		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	ВЫХОД			110						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Суп картофельный рыбный с крупой				4,84	3,6	9,75	92,76	10,2	84
	- картофель	53	32,5							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	3							
	- крупа перловая	8	8							
	- масло растительное	3	3							
	- рыба свежемороженая	38	20							
	ВЫХОД			200						
	Жаркое домашнему				15,3	15,8	20,13	253,6		11
	- мясо (говядина)	90	60							
	- картофель	130	84,5							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло сливочное	3	3							
	- томатная паста	5	5							
	ВЫХОД			150						
	Соленый огурец	50	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	9	9							
	ВЫХОД			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	16,1	87,6	00	1
	Всего за обед				23,18	30,86	73,14	548,22	11,07	
Уплотненный полдник										
	Булочка домашняя				4,8	8,50	38,7	250,5		51
	- сахар	5	5							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- молоко	20	20							
	- яйцо (смазка)	0,3	0,3							
	- дрожжи	0,8	0,8							
	- масло сливочное	3	3							
	- мука	30	30							
	- мука (на подпыл)	3	3							
	- сахар для отделки	2	2							
	- масло растительное	2	2							
	- сметана	3	3							
	выход			50						
	Винегрет овощной				3,1	7,8	10,44	131,00	32	45
	- картофель	40	30							
	- свекла	25	20							
	- морковь	8	6							
	- огурцы соленые	20	20							
	- капуста белокочанная	15	12							
	- лук репчатый	3	2,5							
	- масло растительное	4	4							
	выход			75						
	Чай с сахаром				0,36	0,09	15,03	59,39	0,18	391,394
	-чай	0,5	0,5							
	-сахар	9	9							
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30							
	выход			30						
	Всего за уплотненный полдник				12,4	21,1	56,44	472,22	33,7	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	70	70							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	Всего за день				56,97	64,37	256,83	1732,64	50,21	