

Государственное казенное учреждение для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
Детский дом № 4 «Солнышко»
п. Солнечнодольск



Утверждаю

Директор ГКУ «Детский дом № 4»

п. Солнечнодольск

«Детский дом № 4» Изобильненский район

Н.Е. Черномырдина

20 24 г.

Примерное 14 - ти дневное меню для детей от 12-ти й старше
Период с 15 октября по 14 апреля (выходные и каникулярные дни)

1 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
222	Пудинг из творога (запеченный) со стученым молоком	200/40	28,3	24,51	55,47	556	0,1	0,41	0,43	328,67	1,37
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0
381	Кофейный напиток	180	0,17	0,07	18,48	75	0,01	0	0	8,98	0,18
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО	562	42,06	36,64	115,59	960	0,41	0,59	0,91	564,33	6,93
ЗАВТРАК - 2											
7	Бутерброды горячие с сыром	50/10/20	9,0	12,23	16,9	214	0,1	0,1	0,2	205,3	2,2
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	280	9,7	12,2	37,5	299	0,1	0,1	0,2	226,9	4,9
ОБЕД											
88	Щи из свежей капусты и картофелем	250	2,04	6,32	9,15	102	0,06	0,05	12,46	50,14	0,75
274	Зразы рубленые	100	10,89	15,14	8,09	212	0,06	0,1	0,12	37,71	1,79
304	Рис отварной	180	4,26	5,37	41,65	232	0,04	0,03	0	8,85	0,59
331	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,14	3,08	35	0,01	0,02	0,92	11,91	0,17
	Кукуруза консервированная	100	2,3	0,4	11,2	58	0,02	0,05	2,12	4,95	0,38

389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО	1060	34,87	31,93	158,03	1059	0,64	0,44	15,62	206,16	14,51

ПОЛДНИК

419	Пирожки песочные с яблоками	100	5,19	9,12	47	291	0,05	0,05	22,46	28,64	1,13
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
	ИТОГО:	580	12,51	12,26	120,34	642	0,2	0,32	52,93	152,44	3,28

УЖИН - 1

288	Куры отварные	100	31,03	25,53	1,66	361	0,08	0,2	0,16	29,34	2,41
314	Картофель запеченный (из сырого)	180	4,91	16,75	38,69	326	0,23	0,14	20,86	22,95	2,04
70	Огурцы натуральные соленые	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	665	45,21	44,06	103,15	992	0,6	0,48	50,28	131,8	10,77

УЖИН - 2

385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	112	0,02	0,01	0	3,3	0,24
	ИТОГО:	230	7,12	6,56	32,81	219	0,07	0,23	1,1	218,52	0,34
	ВСЕГО:	3377	151,48	143,68	567,42	4171	2,05	2,16	121,06	1500,15	40,71

2 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	7,45	10,96	36,45	274	0,16	0,14	0,52	121,74	1,13
225	Оладьи из творога	50/15	5,57	7,05	18,81	161	0,02	0,1	0,14	51,52	0,45
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО	322	29,43	32,91	113,24	866	0,51	0,54	1,61	499,74	7,31

ЗАВТРАК - 2

8	Бутерброд горячий с сосисками	40/20/10/10	7,67	6,44	13,76	144	0,09	0,2	0,31	113,96	2,11
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	280	8,4	6,4	34,3	229	0,1	0,2	0,3	135,6	4,8

ОБЕД

102	Суп картофельный с горохом	250	5,03	3,47	17,69	122	0,17	0,06	4,57	41,26	1,73
294	Котлета рубленая из ц/б	100	14,94	22,58	11,22	308	0,08	0,11	0	24,38	2,01
309	Макароны отварные	180	6,19	6,97	0,67	304	0,08	0,01	0	14,56	0,91
75	Морковная икра	100	2,27	4,78	11,82	99	0,07	0,08	6,14	53,72	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО:	990	42,59	40,36	129,9	1266	0,83	0,45	10,85	230,52	15,02

ПОЛДНИК

219	Сырники из творога со стуженным молоком	100/25	19,48	15,73	28,83	335	0,06	0,28	0,3	224,27	0,64
	Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44	0,06
338	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	715	20,7	16,93	89,64	594	0,15	0,34	495,3	279,71	7,3

УЖИН - 1

232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	100/200	28,21	25,05	37,14	497	0,29	0,34	17,46	115,21	2,65
70	Огурцы натуральные соленые	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	685	38,11	26,7	97,31	792	0,59	0,47	22,96	204,46	10,88

УЖИН - 2

386	Бифидок	200	0,56	5	0,5	49	0,06	0,34	1,4	240	0,2
451	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02	0,01	0,00	8,7	0,63
	ИТОГО:	230	2,81	8,54	7,58	118	0,08	0,35	1,4	248,7	0,83
	ВСЕГО:	3222	142,07	131,88	472,00	3865	2,27	2,35	532,43	1598,69	46,15

3 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C		Ca
ЗАВТРАК											
182	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,74	9,95	29,96	228	0,04	0,14	0,52	114,06	0,36
223	Запеканка из творога	50	8,16	3,36	8,18	116	0,02	0,12	0,19	78,69	0,37
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционнo)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО	572	28,86	27,91	99,98	786	0,39	0,55	1,66	514,79	6,2
ЗАВТРАК - 2											
210	Омлет натуральный	60	6,0	12,11	6,34	159	0,02	0,04	0,16	38,9	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	290	9,3	12,6	38,0	303	0,1	0,1	0,2	73,4	4,3
ОБЕД											
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	2,8	13,6	88	0,06	0,06	10,71	49,35	1,17
261	Печень, тушенная в соусе	100	25,32	17,52	7,61	319	0,39	2,8	57,72	51,25	9,45
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,13	9,34	48,13	317	0,27	0,14	0	19,78	4,99
75	Свекольная икра	100	2,25	3,84	12,24	92	0,05	0,05	7,4	37,59	1,59
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО	990	53,96	36,06	170,08	1249	1,2	3,24	75,97	254,57	26,37
ПОЛДНИК											
399	Блинчики с повидлом	145/5/25	9,92	12,65	63,43	407	0,12	0,22	0,83	175,19	1,03
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
338	Сезонные фрукты	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	750	16,56	18,91	102,75	647	0,26	0,5	496,93	438,41	7,73
УЖИН - 1											
243	Сосиски отварные	100	8,86	22,78	0,78	243	0,02	0,66	0	21,38	1,42
203	Вермишель отварная	200	6,91	7,54	44,49	273	0,09	0,01	0	18,15	1,02
139	Капуста тушенная	100	2,58	3,89	10,26	86	0,04	0,05	23,3	60,72	0,91
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7

	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	705	27,37	35,75	113,94	885	0,43	0,83	23,3	164,2	10,92
УЖИН - 2											
386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Вафли	30	1,65	1,95	10,47	66	0,02	0,03	0,18	19,77	0,21
	ИТОГО:	230	7,86	14,37	18,96	237	0,06	0,3	0,8	276,45	0,42
	ВСЕГО:	3537	143,92	145,59	543,72	4107	2,46	5,49	598,82	1721,82	55,93

4 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
												ЗАВТРАК
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	9,95	37,91	264	0,06	0,14	0,52	115,9	0,38	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02	
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91	
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37	
	ИТОГО:	552	19,98	22,11	93,53	654	0,35	0,27	0,57	176,9	6,69	
ЗАВТРАК - 2												
8	Бутерброд горячий с сосисками	40/20/10/10	7,67	6,44	13,76	144	0,09	0,2	0,31	113,96	2,11	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	ИТОГО:	280	8,4	6,4	34,3	229	0,1	0,2	0,3	135,6	4,8	
ОБЕД												
108/109	Суп картофельный с клецками	250	3,21	4,18	21,45	136	0,08	0,05	4,6	18,67	0,76	
268	Котлета из говядины	100	16,07	24,45	12,89	336	0,08	0,14	0,48	50,85	2,86	
143/330	Рагу из овощей	230	3,83	20,68	19,55	280	0,11	0,1	17,24	67,83	1,28	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5	
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13	
	ИТОГО:	960	37,65	51,87	138,75	1172	0,72	0,48	22,32	229,95	15,73	
ПОЛДНИК												
224	Запеканка из творога с морковью	120	12,6	11,77	25,81	260	0,05	0,19	0,7	136,13	0,57	
	Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44	0,06	
338	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8	

	ИТОГО:	600	17,12	12,07	114,22	635	0,17	0,34	30,7	167,57	2,43
УЖИН - 1											
76		100	9,5	12,14	3,31	161	0,01	0,01	1,6	39,95	0,28
125	Сельдь с луком										
	Картофель отварной	180	3,37	6,79	26,19	179	0,15	0,1	14,08	19,83	1,41
75	Морковная икра	100	2,27	4,78	11,82	99	0,07	0,08	6,14	53,72	1,2
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	665	23,53	25,38	102,36	732	0,5	0,31	45,58	167,71	8,55
УЖИН - 2											
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Зефир	30	0,24	0	23,49	95	0	0	0	2,7	0,09
	ИТОГО:	230	5,84	6,4	31,69	208	0,06	0,34	1,4	242,7	0,29
	ВСЕГО:	3287	112,55	124,27	514,88	3630	1,91	1,94	100,88	1120,39	38,50

5 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	B1	B2	Ca
ЗАВТРАК												
210	Омлет натуральный	200	17,43	30,97	3,28	362	0,08	0,55	0,27	128,18	2,98	
	Икра кабачковая (пром. производства)	100	2,04	9,18	8,71	126	0,02	0,05	7,14	41,82	0,71	
219	Сырники из творога	50	8,5	6,23	7,87	122	0,02	0,1	0,1	74,38	0,28	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционнo)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0	
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91	
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37	
	ИТОГО	672	41,6	58,45	75,18	995	0,42	0,88	8,04	483,41	10,26	
ЗАВТРАК - 2												
7	Бутерброды горячие с сыром	50/10/20	9,0	12,23	16,9	214	0,1	0,1	0,2	205,3	2,2	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	ИТОГО:	280	9,7	12,2	37,5	299	0,1	0,1	0,2	226,9	4,9	
ОБЕД												
101	Суп картофельный с крупой	250	2,32	2,56	19,11	109	0,09	0,05	6,6	24,69	0,85	
244	Плов из отварной говядины	100/180	33,25	29,65	42,96	572	0,13	0,23	2,42	33,73	4,78	

75	Свекольная икра	100	2,25	3,84	12,24	92	0,05	0,05	7,4	37,59	1,59
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО	1070	51,98	38,61	162,81	1206	0,7	0,52	16,56	192,61	16,39

ПОЛДНИК

405 / 467	Пирожок с картофелем и луком	100	6,55	10,5	41,46	287	0,12	0,08	4,25	47,19	1,02
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (яблоко)	300	1,2	120	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	580	10,57	133,34	87,2	522	0,24	0,26	499,72	194,99	7,97

УЖИН - 1

292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	100/180	28,53	37,23	26,68	557	0,22	0,28	11,17	83,99	3,54
70	Огурцы натуральные соленые	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	405	38,43	38,88	86,85	852	0,52	0,41	16,67	173,24	11,77

УЖИН - 2

385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	112	0,02	0,01	0	3,3	0,24
	ИТОГО:	230	7,12	6,56	32,81	219	0,07	0,23	1,1	218,52	0,34
	ВСЕГО:	3237	159,41	288,07	482,35	4093	2,08	2,40	542,31	1489,67	51,61

6 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
204	Макароны отварные с сыром	250	12,3	12,08	0,99	504	0,11	0,05	0,03	155,21	1,23	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02	
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91	
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37	
	ИТОГО:	602	26,61	24,24	56,61	894	0,4	0,18	0,08	216,21	7,54	
ЗАВТРАК - 2												
208	Лапшевник с творогом	100	7,87	5,18	21,08	162	0,04	0,08	0,07	53,87	0,51	

389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	300	8,6	5,2	41,7	247	0,1	0,1	0,1	75,5	3,2
ОБЕД											
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	9,74	3,48	17,58	141	0,16	0,11	10,05	38,78	1,36
294	Котлета рубленая из ц/б	100	14,94	22,58	11,22	308	0,08	0,11	0	24,38	2,01
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,46	24,1	160	0,14	0,13	12,46	50,55	1,29
75	Свекольная икра	100	2,25	3,84	12,24	92	0,05	0,05	7,4	37,59	1,59
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО	1060	45,14	37,92	150	1121	0,88	0,59	29,91	243,9	17,08

ПОЛДНИК

419	Пирожки песочные с яблоками	100	5,19	9,12	47	291	0,05	0,05	22,46	28,64	1,13
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
	Конфеты шоколадные	30	1,24	8,15	18,35	152	0,01	0,02	0	8,68	0,93
	ИТОГО:	610	12,51	12,26	120,34	794	0,2	0,32	52,93	152,44	3,28

УЖИН - 1

236	Рулет из рыбы	130	19,75	17,4	15,59	298	0,14	0,21	1,94	75,51	2
304	Рис отварной	180	4,26	5,37	41,65	232	0,04	0,03	0	8,85	0,59
75	Морковная икра	100	2,27	4,78	11,82	99	0,07	0,08	6,14	53,72	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	695	34,92	29,09	131,11	925	0,51	0,43	8,22	206,03	9,7

УЖИН - 2

451	Йогурт	250	12,5	3,76	21,26	168	0,08	0,38	1,5	310	0,26
	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02	0,01	0,00	8,7	0,63
	ИТОГО:	280	14,75	7,3	28,34	237	0,1	0,39	1,5	318,7	0,89
	ВСЕГО:	3547	142,56	115,99	528,05	4218	2,15	1,99	92,71	1212,75	41,70

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
196	Плов сладкий	200	4,27	7,32	19,67	402	0,08	0,06	0	43,96	1,73	
223	Запеканка из творога	50	8,16	3,36	8,18	116	0,02	0,12	0,19	78,69	0,37	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0	
381	Кофейный напиток	180	0,17	0,07	18,48	75	0,01	0	0	8,98	0,18	
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37	
	ИТОГО	572	26,19	22,81	87,97	922	0,41	0,36	0,67	358,31	7,66	
ЗАВТРАК - 2												
159	Драники	100	2,55	4,86	19,8	133	0,11	0,07	10	11,32	1	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	ИТОГО:	300	3,3	4,9	40,4	218	0,1	0,1	10,0	32,9	3,7	
ОБЕД												
102	Суп картофельный с горохом	250	5,03	3,47	17,69	122	0,17	0,06	4,57	41,26	1,73	
288	Куры отварные	100	31,03	25,53	1,66	361	0,08	0,2	0,16	29,34	2,41	
149	Котлеты картофельные с творогом	180	12,96	18,15	26,56	321	0,13	0,2	9,72	100,5	1,34	
139	Капуста тушеная	100	2,58	3,89	10,26	86	0,04	0,05	23,3	60,72	0,91	
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79	
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5	
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13	
	ИТОГО	990	65,51	53,73	143,66	1320	0,86	0,71	61,51	314,68	15,31	
ПОЛДНИК												
422	Булочка "Ванильная"	100	7,54	7,04	53,3	307	0,09	0,07	0,16	47,45	0,83	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
338	Сезонные фрукты	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6	
	ИТОГО:	600	9,5	8,24	103,27	525	0,2	0,13	495,16	117,05	10,13	
УЖИН - 1												
243	Сосиски отварные	100	8,86	22,78	0,75	243	0,02	0,66	0	21,38	1,42	
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,13	9,34	48,13	317	0,27	0,14	0	19,78	4,99	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,14	3,08	35	0,01	0,02	0,92	11,91	0,17	

70	Помидоры натуральные соленые	100	0,9	4,47	2,53	54	0,02	0	2,59	21,62	0,61
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	715	29,03	40,28	106,01	903	0,58	0,93	3,56	129,39	12,97
УЖИН - 2											
386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Зефир	30	0,24	0	23,49	95	0	0	0	2,7	0,09
	ИТОГО:	230	6,45	12,42	31,98	266	0,04	0,27	0,62	259,38	0,3
	ВСЕГО:	3407	139,99	142,34	513,26	4154	2,22	2,47	571,52	1211,73	50,07

8 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
173	Каша вязкая молочная пшеничная	210	7,45	10,96	36,45	274	0,16	0,14	0,52	121,74	1,13
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционнo)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	532	23,41	25,56	98,29	716	0,49	0,43	1,47	443,78	6,6
ЗАВТРАК - 2											
7	Бутерброды горячие с сыром	50/10/20	9,0	12,23	16,9	214	0,1	0,1	0,2	205,3	2,2
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	280	9,7	12,2	37,5	299	0,1	0,1	0,2	226,9	4,9
ОБЕД											
110	Суп картофельный с пельменями	250/50	7,76	6,44	26,01	193	0,12	0,09	7,72	32,19	1,63
210	Омлет натуральный	200	17,43	30,97	3,28	362	0,08	0,55	0,27	128,18	2,98
	Икра кабачковая (пром. производства)	100	2,04	9,18	8,71	126	0,02	0,05	7,14	41,82	0,71
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО:	960	41,39	49,15	126,5	1114	0,65	0,88	15,27	298,79	14,49

ПОЛДНИК

223	Запеканка из творога	130	20,6	14,73	19,04	291	0,05	0,28	0,25	183,57	0,66
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	1,01	3,78	9,05	74	0,01	0,05	0,19	41,6	0,03
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (яблоко)	300	1,2	120	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	660	25,63	141,35	73,83	600	0,18	0,51	495,91	372,97	7,64
УЖИН - 1											
250	Бефстроганов	100	18,95	23,5	6,46	313	0,07	0,15	1,24	42	2,66
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4,23	10,89	31	239	0,17	0,12	15,37	34,49	1,65
70	Огурцы натуральные соленые	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	705	33,08	36,04	97,63	847	0,54	0,4	22,11	165,74	12,54
УЖИН - 2											
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Вафли	30	1,65	1,95	10,47	66	0,02	0,03	0,18	19,77	0,21
	ИТОГО:	230	7,25	8,35	18,67	179	0,08	0,37	1,58	259,77	0,41
	ВСЕГО:	3367	140,47	272,68	452,42	3755	2,07	2,69	536,56	1767,95	46,56

9 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
217/218	Вареники ленивые отварные	250	40,19	28,88	36,07	565	0,09	0,67	0,42	337,39	2,17	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционн)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0	
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91	
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37	
	ИТОГО:	572	53,82	40,95	91,39	950	0,39	0,85	0,95	576,42	8,46	
ЗАВТРАК - 2												
8	Бутерброд горячий с сосисками	40/20/10/10	7,67	6,44	13,76	144	0,09	0,2	0,31	113,96	2,11	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	ИТОГО:	280	8,4	6,4	34,3	229	0,1	0,2	0,3	135,6	4,8	

ОБЕД

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,04	6,32	9,15	102	0,06	0,05	12,46	50,14	0,75
268	Биточки из говядины	100	16,07	24,45	12,89	33,6	0,08	0,14	0,48	50,85	2,86
125	Картофель отварной	180	3,37	6,79	26,19	179	0,15	0,1	14,08	19,83	1,41
139	Капуста тушеная	100	2,58	3,89	10,26	86	0,04	0,05	23,3	60,72	0,91
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО	1010	38,6	44,01	143,35	820,6	0,78	0,53	50,32	274,14	16,76

ПОЛДНИК

405/461	Пирожок со свежей капустой	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Сезонные фрукты	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	580	10,71	13,98	83,56	502	0,21	0,24	511,31	208,85	8,05

УЖИН - 1

285	Макароник с мясом или субпродуктами	280	32,54	27,22	5,31	662	0,41	2,54	19,54	36,12	9,95
75	Свекольная икра	100	2,25	3,84	12,24	92	0,05	0,05	7,4	37,59	1,59
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	665	43,43	32,6	79,6	1050	0,72	2,7	27,08	141,66	17,45

УЖИН - 2

386	Бифидок	200	0,56	5	0,5	49	0,06	0,34	1,4	240	0,2
451	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02	0,01	0,00	8,7	0,63
	ИТОГО:	230	2,81	8,54	7,58	118	0,08	0,35	1,4	248,7	0,83
	ВСЕГО:	3337	157,80	146,52	439,81	3670	2,29	4,87	591,37	1585,33	56,36

10 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
120	Суп молочный вермишелевый	200	4,23	6,41	19,92	154	0,05	0,13	0,52	114,12	0,32
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
209	Йогурт вареный	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4

	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО	602	20,87	21,1	82,06	601	0,37	0,37	0,99	258,13	5,81
	ЗАВТРАК - 2										
208	Лапшевник с творогом	100	7,87	5,18	21,08	162	0,04	0,08	0,07	53,87	0,51
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	300	8,6	5,2	41,7	247	0,1	0,1	0,1	75,5	3,2

ОБЕД

108/109	Суп картофельный с клецками	250	3,21	4,18	21,45	136	0,08	0,05	4,6	18,67	0,76
272	Биточки по-казацки	270	19,71	24,54	43,46	474	0,12	0,18	0,19	114,8	3,01
139	Капустя тушеная	100	2,58	3,89	10,26	86	0,04	0,05	23,3	60,72	0,91
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО	980	39,41	35,3	162,66	1126	0,68	0,48	51,85	277,05	13,6

ПОЛДНИК

419	Пирожки песочные с яблоками	100	5,19	9,12	47	291	0,05	0,05	22,46	28,64	1,13
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
338	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
	Конфеты шоколадные	30	1,24	8,15	18,35	152	0,01	0,02	0	8,68	0,93
	ИТОГО:	630	16,37	22,63	132,27	799	0,23	0,44	53,56	276,54	3,96

УЖИН - 1

234	Котлеты рыбные	100	11,89	13,96	14,52	231	0,08	0,11	0,91	56,06	1,2
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,46	24,1	160	0,14	0,13	12,46	50,55	1,29
75	Морковная икра	100	2,27	4,78	11,82	99	0,07	0,08	6,14	53,72	1,2
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	685	26,85	25,74	108,85	773	0,57	0,43	19,51	224,28	11,26

УЖИН - 2

386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	112	0,02	0,01	0	3,3	0,24
	ИТОГО:	230	7,28	7,9	31,09	225	0,08	0,35	1,4	243,3	0,44
	ВСЕГО:	3427	119,41	117,85	558,58	3771	1,99	2,15	127,38	1354,77	38,28

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	10,25	47,47	315	0,14	0,17	0,52	109,84	2,03	
223	Запеканка из творога	50	8,16	3,36	8,18	116	0,02	0,12	0,19	78,69	0,37	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционнo)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0	
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09	
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37	
	ИТОГО	572	32,22	28,21	117,49	873	0,49	0,58	1,66	510,57	7,87	
ЗАВТРАК - 2												
159	Драники	100	2,55	4,86	19,8	133	0,11	0,07	10	11,32	1	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	ИТОГО:	300	3,3	4,9	40,4	218	0,1	0,1	10,0	32,9	3,7	
ОБЕД												
103	Суп картофельный с вермишелью	250	3,02	2,67	23,03	129	0,12	0,06	8,7	28,89	1,12	
264	Говядина, тушенная в сметане	100	15,35	20,5	1,77	253	0,04	0,12	0,45	37,02	2,14	
149	Котлеты картофельные с творогом	180	12,96	18,15	26,56	321	0,13	0,2	9,72	100,5	1,34	
70	Помидоры натуральные соленые	100	0,9	4,47	2,53	54	0,02	0	2,59	21,62	0,61	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04	
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5	
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13	
	ИТОГО	990	46,39	48,35	142,39	1190	0,74	0,57	21,6	284,63	14,38	
ПОЛДНИК												
429	Булочка "Веснушка"	100	7,6	5,09	55,4	298	0,11	0,03	0	21,29	1,04	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
338	Фрукт (яблоко)	300	1,2	120	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6	
	ИТОГО:	600	9,56	125,09	105,37	516	0,22	0,09	495	90,89	10,34	
УЖИН - 1												
282	Оладьи из печени	120	26,18	29,17	8,4	401	0,36	2,57	19,73	29,99	9,65	
203	Вермишель отварная	200	6,91	7,54	44,49	273	0,09	0,01	0	18,15	1,02	
75	Морковная икра	100	2,27	4,78	11,82	99	0,07	0,08	6,14	53,72	1,2	
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91	

Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
ИТОГО:	705	43,66	43,04	116,23	1027	0,78	2,77	25,92	156,56	17,65
УЖИН - 2										
Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
Вафли	30	1,65	1,95	10,47	66	0,02	0,03	0,18	19,77	0,21
ИТОГО:	230	7,86	14,37	18,96	237	0,06	0,3	0,8	276,45	0,42
ВСЕГО:	3397	143,00	263,92	540,81	4061	2,42	4,38	554,98	1352,02	54,36

12 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
212	Омлет, смешанный с сосисками	150	8,08	13,85	6,81	201	0,07	0,14	0,18	57,18	0,68
	Икра кабачковая (пром. производства)	100	2,04	9,18	8,71	126	0,02	0,05	7,14	41,82	0,71
219	Сырники из творога	50	8,5	6,23	7,87	122	0,02	0,1	0,1	74,38	0,28
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционнo)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО	622	34,58	43,86	85,23	891	0,44	0,58	8,37	495,42	7,14
ЗАВТРАК - 2											
7	Бутерброды горячие с сыром	50/10/20	9,0	12,23	16,9	214	0,1	0,1	0,2	205,3	2,2
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	280	9,7	12,2	37,5	299	0,1	0,1	0,2	226,9	4,9
ОБЕД											
101	Суп картофельный с крупой	250	2,32	2,56	19,11	109	0,09	0,05	6,6	24,69	0,85
287/331	Голубцы с мясом и рисом, соус сметанный с томатом	200/50	18,37	17,15	18,2	301	0,1	0,16	28,68	92	3,09
309	Макароны отварные	180	6,19	6,97	0,67	304	0,08	0,01	0	14,56	0,91
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО	810	41,42	29,24	122,84	1134	0,72	0,41	35,28	223,85	15,68

ПОЛДНИК

405/468	Ватрушка с творогом	120	14,88	11,83	56,12	390	0,12	0,17	0,27	117,96	1,02
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
338	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
	ИТОГО:	620	24,82	17,19	123,04	746	0,29	0,54	31,37	357,18	2,92
УЖИН - 1											
230	Рыба жареная	120	22,51	20,29	5,04	293	0,11	0,2	0,58	34,99	0,91
145	Картофель, тушеный с луком	180	3,53	5,24	24,99	161	0,13	0,1	12,79	32,08	1,44
70	Огурцы натуральные соленые	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	685	35,56	27,18	93,84	762	0,52	0,43	19,01	160,32	8,92
УЖИН - 2											
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Зефир	30	0,24	0	23,49	95	0	0	0	2,7	0,09
	ИТОГО:	230	5,84	6,4	31,69	208	0,06	0,34	1,4	242,7	0,29
	ВСЕГО:	3247	151,93	136,10	494,14	4040	2,16	2,40	95,65	1706,37	39,83

13 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,68	10,36	39,5	274	0,09	0,14	0,52	115,54	0,68	
225	Оладьи из творога	50	5,57	7,05	18,81	161	0,02	0,1	0,14	51,52	0,45	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционнo)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0	
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09	
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37	
	ИТОГО	572	27,21	32,01	120,15	877	0,44	0,53	1,61	489,1	6,6	
ЗАВТРАК - 2												
8	Бутерброд горячий с сосисками	40/20/10/10	7,67	6,44	13,76	144	0,09	0,2	0,31	113,96	2,11	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	ИТОГО:	280	8,4	6,4	34,3	229	0,1	0,2	0,3	135,6	4,8	
ОБЕД												

84	Борщ с фасолью и картофелем	250	4,38	5,64	19,05	145	0,1	0,07	6,7	59,22	1,88
256	Мясо тушеное	100	16,17	16,83	4,2	233	0,05	0,11	1,34	16,04	2,35
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,13	9,34	48,13	317	0,27	0,14	0	19,78	4,99
70	Огурцы натуральные соленые	100	0,88	0,11	1,76	12	0,02	0,02	5,5	25,3	0,66
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО	990	45,47	34,61	160,63	1137	0,88	0,54	37,3	203,2	18,8

ПОЛДНИК

405	Пирожок с повидлом	100	6,62	6,91	60,81	332	0,09	0,06	0,22	48,91	1,1
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Сезонные фрукты	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	Конфеты шоколадные	30	1,24	8,15	18,35	152	0,01	0,02	0	8,68	0,93
	ИТОГО:	610	10,64	10,95	106,55	719	0,21	0,24	495,69	196,71	8,05

УЖИН - 1

291	Плов из птицы	100/200	38,17	37	50,23	687	0,16	0,27	2,16	48,16	3,66
75	Морковная икра	100	2,27	4,78	11,82	99	0,07	0,08	6,14	53,72	1,2
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	705	49,46	43,32	120,46	1069	0,51	0,46	8,3	165,83	12,43

УЖИН - 2

	Пудинг	200	6,8	12	18,5	282	0,01	0	0,01	12	0,01
451	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02	0,01	0,00	8,7	0,63
	ИТОГО:	230	9,05	15,54	25,58	351	0,03	0,01	0,01	20,7	0,64
	ВСЕГО:	3387	150,26	142,87	567,70	4382	2,18	1,98	543,22	1211,10	51,33

14 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная "Геркулесовая"	200	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,16	0,52	131,6	1,5
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
209	Йогурт вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09

	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО	552	23,89	26,77	101,18	741	0,49	0,4	0,99	275,61	6,99

ЗАВТРАК - 2

210	Омлет натуральный	60	6,0	12,11	6,34	159	0,02	0,04	0,16	38,9	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	290	9,3	12,6	38,0	303	0,1	0,1	0,2	73,4	4,3

ОБЕД

96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,33	6,02	18,08	138	0,05	0,05	7,95	35,93	1,01
292/331	Птица, тушеная в соусе с овощами	100/180	28,53	37,23	26,68	557	0,22	0,28	11,17	83,99	3,54
75	Свекольная икра	100	2,25	3,84	12,24	92	0,05	0,05	7,4	37,59	1,59
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО	997	47,27	49,65	145,5	1220	0,75	0,57	26,66	254,11	15,31

ПОЛДНИК

225	Оладьи из творога с повидлом	100/25	10,4	10,07	31,54	258	0,04	0,15	0,26	100,82	0,68
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
338	Фрукт (яблоко)	300	1,2	120	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	680	12,36	130,07	81,51	476	0,15	0,21	495,26	170,42	9,98

УЖИН - 1

235	Шницель рыбный рубленый	120	16,26	13,31	10,95	229	0,09	0,14	2,6	53,04	1,1
203	Вермишель отварная	200	6,91	7,54	44,49	273	0,09	0,01	0	18,15	1,02
	Горох отварной	100/5	3,25	3,73	6,01	71	0,07	0,05	10,9	26,68	0,79
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
	ИТОГО:	605	34,72	26,13	112,97	827	0,51	0,31	13,55	152,57	8,69

УЖИН - 2

386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Вафли	30	1,65	1,95	10,47	66	0,02	0,03	0,18	19,77	0,21
	ИТОГО:	230	7,86	14,37	18,96	237	0,06	0,3	0,8	276,45	0,42
	ВСЕГО:	3354	135,41	259,58	498,13	3804	2,08	1,86	537,42	1202,56	45,68

Сводная по химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням:

	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ВСЕГО за 1 день	151,48	143,68	567,42	4171	2,05	2,16	121,06	1500,15	40,71
ВСЕГО за 2 день	142,07	131,88	472,00	3865	2,27	2,35	532,43	1598,69	46,15
ВСЕГО за 3 день	143,92	145,59	543,72	4107	2,46	5,49	598,82	1721,82	55,93
ВСЕГО за 4 день	112,55	124,27	514,88	3630	1,91	1,94	100,88	1120,39	38,50
ВСЕГО за 5 день	159,41	288,07	482,35	4093	2,08	2,40	542,31	1489,67	51,61
ВСЕГО за 6 день	142,56	115,99	528,05	4218	2,15	1,99	92,71	1212,75	41,70
ВСЕГО за 7 день	139,99	142,34	513,26	4154	2,22	2,47	571,52	1211,73	50,07
ВСЕГО за 8 день	140,47	272,68	452,42	3755	2,07	2,69	536,56	1767,95	46,56
ВСЕГО за 9 день	157,80	146,52	439,81	3670	2,29	4,87	591,37	1585,33	56,36
ВСЕГО за 10 день	119,41	117,85	558,58	3771	1,99	2,15	127,38	1354,77	38,28
ВСЕГО за 11 день	143,00	263,92	540,81	4061	2,42	4,38	554,98	1352,02	54,36
ВСЕГО за 12 день	151,93	136,10	494,14	4040	2,16	2,40	95,65	1706,37	39,83
ВСЕГО за 13 день	150,26	142,87	567,70	4382	2,18	1,98	543,22	1211,10	51,33
ВСЕГО за 14 день	135,41	259,58	498,13	3804	2,08	1,86	537,42	1202,56	45,68
Итого в день фактически	1990,26	2431,34	7173,27	55720,60	30,33	39,13	5546,31	20035,30	657,07
Итого в день норма	142,16	173,67	512,38	3980	2,17	2,80	396,17	1431,09	46,93

Составила:

Технолог

А.А. Тиликина

Основание:

- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва. ДеЛи принт 2005год. Под ред. Могильного М.П.

- Программа БЭСТ-5 Система управления предприятия (Питание организованных коллективов. Разработана на основе Сборника технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва. ДеЛи принт 2015год. Под ред. Могильного М.П.)