

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

Утверждаю

Директор ГКУ "Детского дома № 4"

п. Солнечнодольск
Изобильненский район

Н.Е. Черномырдина

« 26 » октября 2015 г.



Примерное 14 - ти дневное меню для детей от 7-ми до 11-ти лет
период с 15 апреля по 14 октября
1 день

1 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 7 - 11 л.	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 сгущенным молоком	180/35	25,21	21,91	49,41	0,09	0,35	0,34	288,92	1,23	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	12	3,12	3,18	0	0	0,04	0,34	126	0	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	0,03	0,12	0,52	110,7	0,11	
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	0,14	0,05	0	21,5	2,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
	ИТОГО:	517	35,9	35,2	91,1	0,3	0,6	1,2	548,7	3,9	
ЗАВТРАК - 2											
8	Бутерброд горячий с сосисками	30/15/8/7	7,0	7,12	10,6	0,1	0,1	0,3	109,5	1,7	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	0,02	0	0	21,6	2,7	
	ИТОГО:	517	7,8	7,1	31,1	0,1	0,1	0,3	131,1	4,4	
ОБЕД											
102	Суп картофельный с горохом	200	4,07	3,95	14,41	0,14	0,05	3,74	33,99	1,4	
274	Зразы рубленые	90	9,84	13,88	7,44	0,06	0,09	0,12	33,87	1,62	
304	Рис отварной	150	3,63	4,17	35,14	0,03	0,03	0	6,35	0,5	

73	Икра кабачковая (из свежих кабачков)	80	1,27	4,02	6,7	68	0,04	0,04	10,14	26,51	0,68
344	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	25,36	103	0,01	0,01	26,4	13,16	0,87
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО:	860	27,46	27,77	126,05	863	0,55	0,32	40,4	156,88	10,07
ПОЛДНИК											
429	Булочка "Веснушка"	100	7,6	5,09	55,7	298	0,11	0,03	0	21,29	1,04
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,13	0,52	112,24	0,62
338	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
	ИТОГО:	600	15,64	8,82	136,52	687	0,26	0,31	30,52	157,53	3,46
71	Огурцы свежие	40	0,34	0,04	1,1	6	0,02	0,02	4,24	9,75	0,26
71	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	9	0,02	0,02	10	5,6	0,36
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)	150	4,1	13,96	32,33	271	0,19	0,12	17,44	19,18	1,71
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	610	40,58	40,41	82,01	854	0,45	0,41	32	113,81	8,39
УЖИН - 2											
386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	112	0,02	0,01	0	3,3	0,24
	ИТОГО:	230	7,89	13,92	31,38	283	0,06	0,28	0,62	259,98	0,45
	ВСЕГО:	2817	127,50	126,11	467,09	3731	1,58	1,89	104,74	1236,85	26,22

2 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 7 - 11 л.	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
211	Омлет с сыром	170	9,24	17,68	1,65	202	0,02	0,09	0,34	213,27	0,08
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
	Икра кабачковая (промыш. производ.)	80	1,63	7,34	6,97	101	0,02	0,04	5,71	33,46	0,57
376	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	540	15,56	31,76	40,92	563	0,18	0,19	6,13	287,29	4,65

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:		9,7	12,2	37,5	299	0,1	0,1	0,2	226,9	4,9

ОБЕД

103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,1	2,06	15,12	87	0,06	0,04	5,24	19,28	0,7
294	Котлета рубленая из ц/б	100	14,94	22,58	11,22	308	0,08	0,11	0	24,38	2,01
125	Картофель отварной	180	3,37	6,79	26,19	179	0,15	0,1	14,08	19,83	1,41
139	Капуста тушеная	80	2,01	2,74	7,89	64	0,03	0,04	18,2	47,05	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО:	900	31,34	33,71	109,20	1012	0,53	0,35	32,44	162,70	10,27

ПОЛДНИК

224	Запеканка из творога с морковью	100	10,49	9,63	21,36	214	0,04	0,15	0,57	113,05	0,47
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	1,01	3,78	9,05	74	0,01	0,05	0,19	41,6	0,03
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
338	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	650	18,14	19,67	69,73	528	0,19	0,48	496,86	417,87	7,2

УЖИН

236	Рулет из рыбы	100	15,25	8,22	11,56	181	0,1	0,21	1,94	75,51	2
203	Вермишель отварная	180	6,21	6,1	40,03	240	0,08	0,01	0	15,04	0,91
71	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	0,03	8	18,4	0,48
	Кисель	200	0,02	0	34,91	140	0	0	0	8,27	0,07
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	640	26,37	15,2	107,08	723	0,34	0,3	9,94	138,72	5,96
	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:	2960	98,66	108,69	345,60	3304	1,32	1,69	546,95	1266,35	28,49

п/п	Название блюд	Выход (г) 7 - 11 л.	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Жиры				B1	B2	C		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)						
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная пшениная	200	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)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	0,03	0,12	0,52	110,7	0,11
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	502	18,17	24,24	78,17	603	0,33	0,36	1,38	381,47	3,75
ЗАВТРАК - 2											
210	Омлет натуральный	60	6,0	12,11	6,3	159	0,0	0,0	0,2	38,9	0,1
	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											
101	Суп картофельный с крупой	200	1,85	2,05	15,29	87	0,06	0,04	5,28	20,4	0,68
260	Гуляш из говядины	100	24,03	27,81	2,04	355	0,06	0,16	0,83	13,05	3,34
149	Котлеты картофельные с творогом	150	10,83	14,73	22,31	265	0,12	0,17	8,1	83,78	1,11
75	Свекольная икра	80	1,81	2,88	9,96	73	0,03	0,04	5,92	30,76	1,29
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО:	870	47,44	49,07	113,5	1085	0,54	0,51	20,29	219,43	12,57
ПОЛДНИК											
82	Пирожок с картофелем и луком	100	6,55	10,5	41,46	287	0,12	0,08	4,25	47,19	1,02
38	Каша с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,13	0,52	112,24	0,62
	Сезонные фрукты	300	1,2	120	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	600	11,29	133,93	94,68	560	0,24	0,27	499,77	207,43	8,24
УЖИН											
85	Макаронник с мясом или субпродуктами	200	23,26	19,18	3,64	468	0,29	1,82	14,02	25,62	7,13
73	Икра кабачковая (из свежих овощей)	80	1,27	4,02	6,7	68	0,04	0,04	10,14	26,51	0,68
76	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	560	31,14	24,45	52,77	743					
УЖИН - 2										
Йогурт	250	12,5	3,76	21,26	168	0,08	0,38	1,5	310	0,26
Зефир	30	0,24	0	23,49	95	0	0	0	2,7	0,09
ИТОГО:	280	12,74	3,76	44,75	263	0,08	0,38	1,5	312,7	0,35
ВСЕГО:	2812	120,78	235,45	383,87	3557	1,19	1,52	522,94	1121,03	24,91

4 день

	Название блюд	Выход (г) 7 - 11 л.	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
14	Масло сливко-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)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	0,03	0,12	0,52	110,7	0,11
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	502	20,80	23,89	99,42	696	0,36	0,41	1,38	380,07	5,82
ЗАВТРАК - 2											
18	Бутерброд горячий с сосисками	30/15/8/7	7,0	7,12	10,6	134	0,1	0,1	0,3	109,5	1,7
189	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:		7,8	7,1	31,1	219	0,1	0,1	0,3	131,1	4,4
ОБЕД											
182	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
186	Кабачки фаршированные мясом и рисом	90	8,05	8,08	8,51	139	0,04	0,07	5,84	21,75	1,4
191	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
199	Макароны отварные	180	6,19	6,97	0,67	304	0,08	0,01	0	14,56	0,91
199	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО:	840	27,94	22,01	98,5	916	0,51	0,29	13,92	169,53	11
ПОЛДНИК											
198/191	Пирожок со свежей капустой	80	5,47	7,53	32,68	220	0,06	0,06	8,21	39,01	0,79
176	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
198	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6

УЖИН										
ИТОГО:	580	7,05	8,82	75,78	410	0,15	0,12	503,29	104,54	8,88
Печень, тушенная в соусе	100	25,32	17,52	7,61	319	0,39	2,8	57,72	51,25	9,45
Пюре картофельное	150	3,07	4,56	20,06	134	0,12	0,11	10,36	42,26	1,05
Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	0,03	8	18,4	0,48
Кисель	200	0,02	0	34,91	140	0	0	0	8,27	0,07
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	610	35,28	23,32	93,39	755	0,72	3,01	76,08	152,18	14,72
УЖИН - 2										
Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02	0,01	0,00	8,7	0,63
ИТОГО:	230	8,46	15,96	15,57	240	0,06	0,28	0,62	265,38	0,84
ВСЕГО:	2762	99,53	94,00	382,66	3236	1,80	4,11	595,29	1071,70	41,26

5 день

	Название блюд	Выход (г) 7 - 11 л.	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
179	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
184	Масло сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
185	Сыр полутвердый Российский (порционно)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
186	Кофейный напиток	200	0,23	0,09	21,02	86	0,01	0	0	10,31	0,23
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	502	15,32	20,64	89,35	604	0,29	0,26	0,86	285,38	4,59
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
189	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	260	9,7	12,2	37,5	299	0,1	0,1	0,2	226,9	4,9
ОБЕД											
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/40	7,79	2,78	14,06	113	0,13	0,09	8,04	31,02	1,09
204	Говядина, тушенная в сметане	90	13,87	19,02	1,57	233	0,04	0,11	0,39	33,5	1,93
78	Сосисковая икра	80	1,81	2,88	9,96	73	0,03	0,04	5,92	30,76	1,29
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,56	20,06	134	0,12	0,11	10,36	42,26	1,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15

Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
ИТОГО:	900	38,1	31,32	123,19	927	0,67	0,49	24,87	222,98	13,07
ПОЛДНИК										
Пудинг из творога (запеченный)	100	13,57	10,9	23,61	247	0,05	0,19	0,16	124,11	0,74
Сыс (кисель) сладкий молочный	50	1,01	3,78	9,05	74	0,01	0,05	0,19	41,6	0,03
Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44	0,06
Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
ИТОГО:	630	15,8	15,88	93,47	580	0,15	0,3	495,35	221,15	7,43
УЖИН										
Сосиски отварные	100	8,86	22,78	0,75	243	0,02	0,66	0	21,38	1,42
Вермишель отварная	180	6,21	6,1	40,03	240	0,08	0,01	0	15,04	0,91
Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	0,03	20	11,2	0,72
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	640	22,56	30,29	86,25	707	0,34	0,77	20,08	97,15	8,21
УЖИН - 2										
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Пшеники	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:	2902	99,06	106,03	423,35	3342	1,53	2,17	542,56	1069,96	33,74

6 день

Название блюд	Выход (г) 7 - 11 л.	Химический состав			Энерг-ая 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
121	Запеканка из творога	50	8,16	3,36	8,18	116	0,02	0,12	0,19	78,69	0,37
14	Масло сливочно-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
176	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	540	19,06	16,87	70,63	530	0,26	0,33	0,79	243,87	5,86
ЗАВТРАК - 2											
208	Ланшевик с творогом	100	7,87	5,18	21,1	162	0,0	0,1	0,1	53,9	0,5
189	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										
1 ун картофеля с клетками	200	2,57	3,34	17,16	109	0,06	0,04	0,04	3,68	0,61
Картофель	100	18,95	23,5	6,46	313	0,07	0,15	0,15	1,24	2,66
Рис отварной	150	3,63	4,17	35,14	193	0,03	0,03	0,03	0	0,52
Овощи свежие	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	0,03	0,03	8	0,48
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	25,36	103	0,01	0,01	0,01	26,4	0,87
Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0,1	43	5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0,04	0	1,56
ИТОГО:	870	37,08	33,32	136,84	995	0,54	0,4	0,4	39,32	153,51

ПОЛДНИК

101	Оладьи с повидлом	150/30	10,84	16,05	59,89	0,12	0,16	0,16	0,41	103,06	1,38
102	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	0,03	0,13	0,13	0,52	112,24	0,62
103	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	0,12	0,15	0,15	30	24	1,8
ИТОГО:	680	18,88	19,78	140,71	816	0,27	0,44	0,44	30,93	239,3	3,8

УЖИН

104	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	90/180	24,66	19,57	25,7	0,22	0,29	0,22	12,6	104,77	2,04
105	Нарезанная овощная (из свежих овощей)	80	1,52	3,92	6,83	0,05	0,05	0,05	8,22	30,49	0,7
106	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	0	0	0	0,16	28,44	1,15
107	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	0,14	0,05	0,05	0	21,5	2,5
108	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	0,05	0,02	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	630	32,83	24,65	88,16	706	0,46	0,41	0,41	20,98	195,7	7,56

УЖИН - 2

109	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	0,05	0,22	0,05	1,1	215,22	0,1
110	Мафлин	30	1,65	1,95	10,47	0,02	0,03	0,03	0,18	19,77	0,21
ИТОГО:	230	7,09	7,01	20,39	173	0,07	0,25	0,25	1,28	234,99	0,31
ВСЕГО:	2950	114,94	101,63	456,73	3467	1,6	1,83	1,83	93,3	1067,37	29,23

7 день

Название блюд	Выход (г) 7 - 11 л.	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
113	Каша вязкая молочная "Геркулесовая"	200	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,16	0,52	131,6	1,5
114	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
115	Сыр полутвердый Российский (порционно)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
119	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	0,03	0,12	0,52	110,7	0,11

Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	502	19,95	25,72	90,99	675	0,39	0,40	1,38	401,83	5,29
ЗАВТРАК - 2										
Драники	100	2,55	4,86	19,8	133	0,11	0,07	10	11,32	1
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

Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,78	3,65	7,53	70	0,04	0,05	10,71	44,73	0,64
Фарш рыбные рубленые	110	14,2	17,99	12,23	268	0,1	0,15	1,17	53,47	1,37
Говоро картофельное	150	3,07	4,56	20,06	134	0,12	0,11	10,36	42,26	1,05
Салатная икра	80	1,81	2,88	9,96	73	0,03	0,04	5,92	30,76	1,29
Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
ИТОГО:	880	32,42	31,16	127,32	919	0,64	0,49	28,32	256,66	12,06
ПОЛДНИК										
Пирожки песочные с яблоками	100	5,19	9,12	47	291	0,05	0,05	22,46	28,64	1,13
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,13	0,52	112,24	0,62
Сезонные фрукты	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
ИТОГО:	600	9,93	13,75	100,22	564	0,17	0,24	517,98	188,88	8,35
УЖИН										
Олив из птицы	90/180	34,56	33	46,76	622	0,14	0,25	2	45,75	3,35
Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	0,03	20	11,2	0,72
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	630	42,05	34,41	92,23	846	0,38	0,35	22,08	106,48	9,23
УЖИН - 2										
Картофель	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Чай	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:	2842	110,19	111,44	442,45	3430	1,64	1,82	571,16	1196,55	35,22

8 день

Название блюд	Выход (г) 7 - 11 л.	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C		
ЗАВТРАК										
Вареники ленивые отварные	200	34,26	24,82	28,06	473	0,09	0,6	0,34	278,26	2,16
Масло сливочное Крестыанское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
Сыр полутвердый Российский (порционнo)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	502	44,05	35,1	70,59	774	0,28	0,72	0,76	455,32	7,33
ЗАВТРАК - 2										
Бутерброд горячий с сосисками	30/15/8/7	7,0	7,12	10,6	134	0,1	0,1	0,3	109,5	1,7
Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
ИТОГО:	280	7,8	7,1	31,1	219	0,1	0,1	0,3	131,1	4,4
ОБЕД										
Суп картофельный с крупой	200	1,85	2,05	15,29	87	0,06	0,04	5,28	20,4	0,68
Жаркое по - домашнему	280	27,44	24,11	26,68	433	0,22	0,26	15,18	34,27	4,8
Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	0,03	8	18,4	0,48
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	25,36	103	0,01	0,01	26,4	13,16	0,87
Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
ИТОГО:	900	41,22	28,47	120,05	900	0,66	0,48	54,86	143,23	13,39
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом	100	12,35	9,85	46,76	325	0,09	0,14	0,23	98,18	0,84
Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
Фрукт (яблоко)	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:	630	18,99	16,11	86,08	717	0,23	0,42	496,33	361,4	7,54

УЖИН											
Кури отварные	100	31,03	25,53	1,66	361	0,08	0,2	0,16			2,41
Макаронны отварные	150	5,12	3,43	0,56	257	0,06	0,01	0			0,74
Щири овощная (из свежих овощей)	80	1,52	3,92	6,83	69	0,05	0,05	8,22			0,7
Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0			0,06
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0			2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0			1,17
ИТОГО:	590	43,92	34,04	69,19	963	0,38	0,33	8,38			7,58
УЖИН - 2											
Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62			0,21
Пюре	30	1,68	1,5	22,89	112	0,02	0,01	0			0,24
ИТОГО:	230	7,89	13,92	31,38	283	0,06	0,28	0,62			0,45
ВСЕГО:	2852	156,07	127,64	377,29	3856	1,61	2,23	560,95			36,29

9 день

Название блюд	Выход (г) 7 - 11 л.	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша вязкая молочная гречневая	200	7,89	8,9	34,65	250	0,17	0,2	0,52	118,55	2,66
Масло сливочно-слипное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
Сыр полутвердый Российский (порционно)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	502	17,68	19,18	77,18	551	0,36	0,32	0,94	295,61	7,83
ЗАВТРАК - 2										
Оладьи из кабачков	100	3,37	4,92	24,9	157	0,05	0,02	4,5	14,9	0,6
Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
ИТОГО:	300	4,1	4,9	45,4	242	0,1	0,0	4,5	36,5	3,3
ОБЕД										
Пюре с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
Котлета рубленая из ц/б	100	14,94	22,58	11,22	308	0,08	0,11	0	24,38	2,01
Пюре картофельное отварная	180	6,21	6,1	40,03	240	0,08	0,01	0	15,04	0,91
Салат сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
Овощи свежие	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	0,03	8	18,4	0,48
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	25,36	103	0,01	0,01	26,4	13,16	0,87

Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
ИТОГО:	930	35,22	35,87	141,11	1027	0,58	0,37	42,32	175,76	11,81
ПОЛДНИК										
Булочка "Ванильная"	100	7,54	7,04	53,3	307	0,09	0,07	0,16	47,45	0,83
Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	0,03	0,12	0,52	110,7	0,11
Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
ИТОГО:	600	15,33	10,79	133,42	693	0,24	0,34	30,68	182,15	2,74
УЖИН										
Сосиски отварные	100	8,86	22,78	0,78	243	0,02	0,66	0	21,38	1,42
Пюре картофельное	150	3,07	4,56	20,06	134	0,12	0,11	10,36	42,26	1,05
Капуста тушеная	60	1,54	1,96	6,21	49	0,02	0,03	14,35	36,54	0,54
Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	590	20,12	30,46	82,68	685	0,35	0,87	24,87	160,62	7,83
УЖИН - 2										
Вафлидок	200	0,56	5	0,5	49	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	2,21	6,95	10,97	115	0,08	0,37	1,58	259,77	0,41
ВСЕГО:	2852	90,56	103,25	445,36	3313	1,61	2,27	100,39	1073,91	30,62

10 день

Название блюд	Выход (г) 7 - 11 л.	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша вязкая молочная пшениная	200	7,45	10,96	36,45	274	0,16	0,14	0,52	121,74	1,13
Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
Сыр полутвердый Российский (порционно)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
Кофейный напиток	200	0,23	0,09	21,02	86	0,01	0	0	10,31	0,23
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	502	17,09	21,24	86,3	604	0,36	0,26	0,86	291,58	5,04
ЗАВТРАК - 2										
Ланчешник с творогом	100	7,87	5,18	21,1	162	0,0	0,1	0,1	53,9	0,5
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										
Рассольник "Ленинградский"	200	1,86	4,66	12,58	100	0,06	0,05	5,39	25,9	0,71
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
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,13	9,34	48,13	317	0,27	0,14	0	19,78	4,99
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	25,36	103	0,01	0,01	26,4	13,16	0,87
Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
ИТОГО:	725	41,65	33,38	154,91	1086	0,79	0,5	60,47	207,84	16,22

ПОЛДНИК

Запеканка из творога	100	15,82	11,34	14,68	224	0,04	0,2	0,19	143,01	0,5
Соус (кисель) сладкий молочный	50	1,01	3,78	9,05	74	0,01	0,05	0,19	41,6	0,03
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,13	0,52	112,24	0,62
Сезонные фрукты	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
ИТОГО:	650	21,57	19,75	76,95	571	0,17	0,44	495,9	344,85	7,75
УЖИН										
Рыба жареная	90	17,8	16,47	3,83	235	0,1	0,1	1,41	37,73	0,79
Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4,23	10,89	31	239	0,17	0,12	15,37	34,49	1,65
Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	0,03	20	11,2	0,72
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	650	29,52	28,77	80,3	698					
УЖИН - 2										
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02	0,01	0,00	8,7	0,63
ИТОГО:	230	7,85	9,94	15,28	182	0,08	0,35	1,4	248,7	0,83
ВСЕГО:	2757	117,68	113,08	413,74	3388	1,4	1,55	558,63	1092,97	29,84

11 день

№ рецептуры	Название блюда	Выход (г) 7 - 11 л.	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											

Молоко жидкая молочная из манной крупы	170	5,7	9,95	37,97	264	0,06	0,14	0,52	115,9	0,38
Сыр из творога	50	5,57	7,05	18,81	161	0,02	0,1	0,14	51,52	0,45
Масло сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
Соевый напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	0,03	0,12	0,52	110,7	0,11
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	510	20,85	27,46	108,73	765	0,3	0,44	1,18	311,65	4,62

ЗАВТРАК - 2

Бутерброды горячие с сыром	50/10/20	9,0	12,23	16,9	214	0,1	0,1	0,2	205,3	2,2
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

Суп картофельный с горохом	200	4,07	3,95	14,41	109	0,14	0,05	3,74	33,99	1,4
Горох фаршированный мясом и рисом	120	8,95	8,36	8,49	145	0,06	0,09	60,36	14,61	1,5
Салат сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
Картофель отварной	180	3,37	6,79	26,19	179	0,15	0,1	14,08	19,83	1,41
Овощи свежие	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	0,03	8	18,4	0,48
Мясо из свежих плодов	200	0,15	0,15	25,36	103	0,01	0,01	26,4	13,16	0,87
Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
ИТОГО:	950	28,84	22,66	129,14	834	0,73	0,44	113,13	164	12,32

ПОЛДНИК

Пирожок со свежей капустой	80	5,47	7,53	32,68	220	0,06	0,06	8,21	39,01	0,79
Какао в молоке	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,13	0,52	112,24	0,62
Фрукты (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
Конфеты молочные	30	1,24	8,15	18,35	152	0,01	0,02	0	8,68	0,93
ИТОГО:	565	10,21	12,16	85,9	645	0,18	0,25	503,73	199,25	8,01

УЖИН

Суп овощной	100	31,03	25,53	1,66	361	0,08	0,2	0,16	29,34	2,41
Пюре картофельное	180	6,21	6,1	40,03	240	0,08	0,01	0	15,04	0,91
Пюре овощное (с овощами)	80	1,52	3,92	6,83	69	0,05	0,05	8,22	30,49	0,7
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	640	45,37	36,8	90,95	877	0,4	0,33	8,46	124,4	9,18
УЖИН - 2										
Пюре	200	6,8	12	18,5	282	0,01	0	0,01	12	0,01
Чай	30	0,24	0	23,49	95	0	0	0	2,7	0,09

ИТОГО:	230	7,04	12	41,99	377	0,01	0	0,01	14,7	0,1
ВСЕГО:	2895	112,31	111,08	456,71	3797	1,62	1,46	626,51	814	34,23

12 день

Название блюда	Выход (г) 7 - 11 л.	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe

ЗАВТРАК

Омлет, сметанный с сосисками	150	8,08	13,85	6,81	201	0,07	0,14	0,18	57,18	0,68
Мясной суп со сливками Крестовское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
Чай какао с сахаром	80	1,63	7,34	6,97	101	0,02	0,04	5,71	33,46	0,57
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	520	8,24	8,59	49,4	562	0,21	0,11	5,79	82,99	5,73

ЗАВТРАК - 2

Пирожки	100	2,55	4,86	19,8	133	0,11	0,07	10	11,32	1
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:

Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,78	3,65	7,53	70	0,04	0,05	10,71	44,73	0,64
Выпечки по-казацки	240	17,27	21,01	38,3	411	0,11	0,14	0,16	99,01	2,65
Оренти свежие	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	0,03	8	18,4	0,48
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	25,36	103	0,01	0,01	26,4	13,16	0,87
Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
ИТОГО:	860	30,98	26,97	123,91	861	0,53	0,37	45,27	232,3	11,2

ПОЛДНИК

Пирожки песочные с яблоками	100	5,19	9,12	47	291	0,05	0,05	22,46	28,64	1,13
Кофейный напиток	180	0,17	0,07	18,48	75	0,01	0	0	8,98	0,18
Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
ИТОГО:	580	9,86	9,49	122,48	615	0,18	0,2	52,46	61,62	3,11

УЖИН

Котлеты из говядины	90	14,54	21,72	11,58	300	0,08	0,13	0,44	45,18	2,57
Пюре картофельное	150	3,07	4,56	20,06	134	0,12	0,11	10,36	42,26	1,05
Пюре кабачковая (из свежих овощей)	80	1,27	4,02	6,7	68	0,04	0,04	10,14	26,51	0,68
Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44	0,06
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	580	25,13	31,46	98,48	778	0,43	0,35	20,94	153,39	8,03
УЖИН - 2										
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Пшеника	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:	2770	81,49	84,41	425,36	3259	1,43	1,38	125,86	773,6	28,51

13 день

Название блюда	Выход (г) 7 - 11 л.	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша овсяная молочная рисовая	170	4	8,11	25,14	190	0,04	0,12	0,44	97,1	0,31
Пудинг из творога	50	6,9	5,17	10,79	117	0,03	0,09	0,08	62,32	0,38
Масло сливочное Крестинское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	0,03	0,12	0,52	110,7	0,11
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	510	20,48	23,74	87,88	647	0,29	0,41	1,04	303,65	4,48
ЗАВТРАК - 2										
Омлет из кабачков	100	3,37	4,92	24,9	157	0,05	0,02	4,5	14,9	0,6
Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
ИТОГО:	300	4,1	4,9	45,4	242	0,1	0,0	4,5	36,5	3,3
ОБЕД										
Суп из овощей со сметаной	200/10	2,13	3,75	10,88	86	0,06	0,06	9,47	40,77	0,77
Омлет из печени	100	21,56	24,3	5,51	327	0,29	2,13	15,84	17,78	7,91
Вермишель отварная	180	6,21	6,1	40,03	240	0,08	0,01	0	15,04	0,91
Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	0,03	8	18,4	0,48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56

ИТОГО:	910	42,1	36,31	136,04	1039	0,8	2,37	33,47	177,43	17,78
ПОЛДНИК										
Пирожок с картофелем и луком	100	6,55	10,5	41,46	287	0,12	0,08	4,25	47,19	1,02
Рисово с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,13	0,52	112,24	0,62
Сезонные фрукты	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	4,95	48	6,6
ИТОГО:	600	11,29	15,13	94,68	560	0,24	0,27	499,77	207,43	8,24
УЖИН										
Картофель из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	16,22	17,42	18,75	297	0,08	0,12	2,32	35,05	2,42
Капуста тушеная	80	2,01	2,74	7,89	64	0,03	0,04	18,2	47,05	0,7
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,13	9,34	48,13	317	0,27	0,14	0	19,78	4,99
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	690	34,97	30,75	117,2	885	0,57	0,37	20,6	151,41	13,27
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:	2940	116,7	120,3	454,76	3610	1,96	3,72	555,68	1116,37	44,19

14 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 7 - 11 л.	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	230	11,66	11,74	0,92	472	0,1	0,05	0,17	154,04	1,14
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
176	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	520	18,33	18,84	43,45	732	0,29	0,13	0,25	205,1	6,31
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

Борщ с фасолью и картофелем	200	2,92	3,76	12,7	97	0,07	0,05	4,47	39,48	1,25
Кабачки фаршированные мясом и рисом	90	8,05	8,08	8,51	139	0,04	0,07	5,84	21,75	1,4
Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
Пюре картофельное	150	3,07	4,56	20,06	134	0,12	0,11	10,36	42,26	1,05
Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	0,03	20	11,2	0,72
Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
ИТОГО:	890	27	19,89	123,82	782	0,63	0,42	41,38	207,14	12,23
ПОЛДНИК										
Сырники из творога со ступенным молоком	100/25	19,48	15,73	28,83	335	0,06	0,28	0,3	224,27	0,64
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,13	0,52	112,24	0,62
Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
ИТОГО:	625	24,22	20,36	82,05	608	0,18	0,47	495,82	384,51	7,86
УЖИН										
Шницель рыбный рубленый	100	13,71	12,13	7,18	193	0,08	0,08	1,73	48,42	0,86
Рис отварной	150	3,63	4,17	35,14	193	0,03	0,03	0	8,01	0,52
Селедочная икра	80	1,81	2,88	9,96	73	0,03	0,04	5,92	30,76	1,29
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	610	25,76	20,43	94,71	666	0,33	0,22	7,73	136,72	7,83
УЖИН - 2										
Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
Зефир	30	0,24	0	23,49	95	0	0	0	2,7	0,09
ИТОГО:	230	5,68	5,06	33,41	202	0,05	0,22	1,1	217,92	0,19
ВСЕГО:	2875	100,99	84,58	377,44	3293	1,48	1,46	546,28	1151,39	34,42

	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал/100г)	Витаминный состав			Минеральный состав, мг	
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		Вит. А	Вит. В1	Вит. С	Са	Fe
ВСЕГО за 1 день	127,50	126,11	467,09	3731	1,56	1,09	104,74	1236,85	26,22
ВСЕГО за 2 день	98,66	108,69	345,60	3004	1,31	1,09	546,95	1266,35	28,49
ВСЕГО за 3 день	120,78	235,45	303,07	3537	1,19	1,51	522,94	1121,03	24,91
ВСЕГО за 4 день	99,53	94,00	302,66	3136	1,00	1,11	595,29	1071,70	41,26
ВСЕГО за 5 день	99,06	106,03	413,35	3443	1,53	2,17	542,56	1069,96	33,74
ВСЕГО за 6 день	114,94	101,63	456,73	3467	1,0	1,03	93,3	1067,37	29,23
ВСЕГО за 7 день	110,19	111,44	441,45	3440	1,64	1,02	571,16	1196,55	35,22
ВСЕГО за 8 день	152,55	130,01	401,36	4032	1,74	2,3	571,56	1381,96	37,29
ВСЕГО за 9 день	90,56	103,25	445,36	3313	1,61	2,27	100,39	1073,91	30,62
ВСЕГО за 10 день	117,60	113,00	413,74	3800	1,4	1,55	558,63	1092,97	29,84
ВСЕГО за 11 день	112,31	111,00	456,71	3797	1,62	1,46	626,51	814	34,23
ВСЕГО за 12 день	81,49	84,41	435,36	3259	1,43	1,38	125,86	773,6	28,51
ВСЕГО за 13 день	116,7	120,3	454,76	3610	1,96	3,72	555,68	1116,37	44,19
ВСЕГО за 14 день	100,99	84,50	377,44	3293	1,48	1,46	546,28	1151,39	34,42
Итого в день фактически	1542,94	1630,06	5876,48	48759	21,90	29,17	6061,85	15434,01	458,17
Итого в день норма	110,71	117,00	419,75	3482,79	1,56	2,08	432,99	1102,43	32,73

Составила:
Технолог

А.А. Тилюкина

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 предприятием (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.)