

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 » ноября 2015 г.

Примерное 14 - ти дневное меню для детей от 12-ти и старше
период с 15 апреля по 14 октября
1 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		
ЗАВТРАК											
222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным 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 (порционнo)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	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	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:	582	42,9	39,6	108,3	961,0	0,4	0,7	1,4	653,8	5,5
ЗАВТРАК - 2											
8	Бутерброд горячий с сосисками	40/20/10/10	7,67	6,44	13,8	144	0,1	0,2	0,3	114,0	2,1
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
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

73	Икра кабачковая (из свежих кабачков)	100	1,63	5,02	8,52	86	0,05	0,05	12,8	29	0,85
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	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО:	1010	30,46	30,75	138,31	951	0,6	0,35	43,89	172,98	10,83

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	60	0,5	0,06	1,64	9	0,02	0,03	6,3	14,49	0,38
71	Помидоры свежие	60	0,88	0,16	3,04	17	0,05	0,03	20	11,2	0,72
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	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:	675	42,88	40,83	91,47	904	0,53	0,45	44,06	132,75	9,87
	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:	3097	139,7	133,9	506,0	4015	1,8	2,1	120,5	1377,0	30,1

2 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 12 и старше	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
							B1	B2	C	Ca	Fe
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)						
ЗАВТРАК											
211	Омлет с сыром	170	9,24	17,68	1,65	202	0,02	0,09	0,34	213,27	0,08
	Икра кабачковая (пром. производства)	100	2,04	9,18	8,71	126	0,02	0,05	7,14	41,82	0,71
	Икра кабачковая (пром. производства)	100	2,04	9,18	8,71	126	0,02	0,05	7,14	41,82	0,71
376	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
	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:	685	20,50	37,41	62,37	729	0,28	0,27	14,70	348,84	6,99

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											
103	Суп картофельный с вермишелью	250	3,02	2,67	23,03	129	0,12	0,06	8,7	28,89	1,12
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	100	2,58	3,89	10,26	86	0,04	0,05	23,3	60,72	0,91
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	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО:	1010	32,83	34,86	111,57	1146	0,54	0,36	37,54	176,37	10,48
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
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:	670	20,25	21,81	74,18	574	0,2	0,52	496,99	440,95	7,3
УЖИН											
236	Рулет из рыбы	130	19,75	17,4	15,59	298	0,14	0,21	1,94	75,51	2
203	Вермишель отварная	200	6,91	7,54	44,49	273	0,09	0,01	0	18,15	1,02
71	Огурцы свежие	100	0,85	0,11	2,76	15	0,03	0,04	10,6	24,38	0,64
	Кисель	200	0,02	0	34,91	140	0	0	0	8,27	0,07
	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:	735	33,48	26,17	123,65	924	0,45	0,33	12,54	156,41	7,23
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:	3330	114,31	128,60	390,44	3851	1,55	1,85	563,35	1382,34	32,41

№ п/п	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 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 (порционно)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	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	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:	542	22,02	26,05	89,27	679	0,42	0,4	1,52	446,87	5,25
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	250	2,32	2,56	19,11	109	0,09	0,05	6,6	24,69	0,85
260	Гуляш из говядины	120	28,84	33,37	2,45	426	0,07	0,19	1	15,66	4,01
149	Котлеты картофельные с творогом	180	12,96	18,15	26,56	321	0,13	0,2	9,72	100,5	1,34
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	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	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО:	1030	55,29	59,52	124,26	1253	0,61	0,59	24,88	249,88	13,94
ПОЛДНИК											
141/467	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	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,13	0,52	112,24	0,62
338	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											
285	Макаронник с мясом или субпродуктами	280	32,54	27,22	5,31	662	0,41	2,54	19,54	36,12	9,95
73	Икра кабачковая (из свежих овощей)	100	1,63	5,02	8,52	86	0,05	0,05	12,8	29	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
	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	42,81	33,87	65,37	1003					
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:	3137	144,15	257,13	418,33	4061	1,35	1,64	527,67	1216,88	27,78

4 день

№ п/п	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											
73	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,13	12,82	59,32	393	0,17	0,22	0,65	137,3	2,53
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
79	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	0,03	0,12	0,52	110,7	0,11
	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:	592	27,01	28,33	124,08	859	0,50	0,52	1,65	474,68	8,02
ЗАВТРАК - 2											
8	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
89	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											
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	2,8	13,6	88	0,06	0,06	10,71	49,35	1,17
86	Кабачки фаршированные мясом и рисом	150	17,03	17,89	18,81	304	0,09	0,14	8,47	45,89	2,77
31	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,14	3,08	35	0,01	0,02	0,92	11,91	0,17
09	Макароны отварные	200	6,91	6,86	0,79	366	0,09	0,01	0	16,53	1,01
49	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	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО:	1030	41,08	32,25	127,47	1237	0,68	0,42	20,26	223,12	14,4
ПОЛДНИК											
5/461	Пирожок со свежей капустой	80	5,47	7,53	32,68	220	0,06	0,06	8,21	39,01	0,79
76	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
338	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6

ИТОГО:		580	7,05	8,82	75,78	410	0,15	0,12	503,29	104,54	8,88
УЖИН											
61	Печень, тушенная в соусе	100	25,32	17,52	7,61	319	0,39	2,8	57,72	51,25	9,45
12	Пюре картофельное	180	3,67	5,46	24,1	160	0,14	0,13	12,46	50,55	1,29
71	Огурцы свежие	100	0,85	0,11	2,76	15	0,03	0,04	10,6	24,38	0,64
	Кисель	200	0,02	0	34,91	140	0	0	0	8,27	0,07
	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	38,12	24,63	107,22	832	0,82	3,08	80,78	176,8	16,32
УЖИН - 2											
86	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
51	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:	3117	121,72	109,99	450,12	3797	2,21	4,42	606,60	1244,52	48,46

5 день

№	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											
75	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,01	10,07	49,06	315	0,12	0,18	0,65	146,35	0,84
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское несоленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
5	Сыр полутвердый Российский (порционно)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0
81	Кофейный напиток	200	0,23	0,09	21,02	86	0,01	0	0	10,31	0,23
	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:	592	20,83	22,22	111,72	730	0,43	0,36	1,13	383,34	6,45
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
89	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											
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
64	Говядина, тушенная в сметане	100	15,35	20,5	1,77	253	0,04	0,12	0,45	37,02	2,14
5	Свекольная икра	100	2,25	3,84	12,24	92	0,05	0,05	7,4	37,59	1,59
12	Пюре картофельное	180	3,67	5,46	24,1	160	0,14	0,13	12,46	50,55	1,29
49	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	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
ИТОГО:	1060	45,21	35,84	146,88	1090	0,82	0,6	30,52	263,38	15,66
ПОЛДНИК										
Пудинг из творога (запеченный)	150	20,61	16,91	36,44	380	0,07	0,28	0,24	188,26	1,12
Соус (кисель) сладкий молочный	50	1,01	3,78	9,05	74	0,01	0,05	0,19	41,6	0,03
Кисель	200	0,02	0	34,91	140	0	0	0	8,27	0,07
Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
ИТОГО:	700	22,84	21,89	109,8	727	0,17	0,39	495,43	286,13	7,82
УЖИН										
Сосиски отварные	100	8,86	22,78	0,75	243	0,02	0,66	0	21,38	1,42
Вермишель отварная	200	6,91	7,54	44,49	273	0,09	0,01	0	18,15	1,02
Помидоры свежие	100	1,03	0,18	3,46	20	0,04	0,03	25	12,32	0,78
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
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	25,44	32,13	100,24	791	0,41	0,81	25,08	111,73	9,58
УЖИН - 2										
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:	3287	121,6	119,98	499,73	3862	1,91	2,51	553,56	1287,88	39,95

6 день

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											
Суп молочный вермишелевый	200	4,23	6,41	19,92	154	0,05	0,13	0,52	114,12	0,32	
Запеканка из творога	50	8,16	3,36	8,18	116	0,02	0,12	0,19	78,69	0,37	
Масло сливко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49	
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:	575	21,94	17,41	83,44	598	0,36	0,38	0,79	258,52	7,56	
ЗАВТРАК - 2											
Лапшевник 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											
109	Суп картофельный с клецками	250	3,21	4,18	21,45	136	0,08	0,05	4,6	18,67	0,76
30	Бифстегонов	100	18,95	23,5	6,46	313	0,07	0,15	1,24	42	2,66
34	Рис отварной	180	4,26	5,37	41,65	232	0,04	0,03	0	8,85	0,59
1	Огурцы свежие	100	0,85	0,11	2,76	15	0,03	0,04	10,6	24,38	0,64
44	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	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО:	1010	41,2	35,87	161,97	1134	0,66	0,47	42,84	178,06	13,65

ПОЛДНИК

31	Оладьи с повидлом	150/30	10,84	16,05	59,89	427	0,12	0,16	0,41	103,06	1,38
32	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,13	0,52	112,24	0,62
38	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
	ИТОГО:	680	18,88	19,78	140,71	816	0,27	0,44	30,93	239,3	3,8

УЖИН

7/30	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
74	Икра овощная (из свежих овощей)	100	1,92	4,9	8,59	86	0,06	0,06	10,31	33,45	0,86
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	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	38,81	31,49	110,47	890	0,61	0,51	27,93	219,45	9,53

УЖИН -2

35	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	Вафли	30	1,65	1,95	10,47	66	0,02	0,03	0,18	19,77	0,21
	ИТОГО:	230	7,09	7,01	20,39	173	0,07	0,25	1,28	234,99	0,31
	ВСЕГО:	2900	127,92	111,56	516,98	3858	1,97	2,05	103,77	1130,32	34,85

7 день

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											
73	Каша вязкая молочная "Геркулесовая"	250	9,15	15,14	49,93	373	0,22	0,22	0,65	165,57	1,91
4	Масло сливочно-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
5	Сыр полутвердый Российский (порционно)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0
79	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	0,03	0,12	0,52	110,7	0,11

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:	592	26,03	30,65	114,69	839	0,55	0,52	1,65	502,95	7,40
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 и картофелем	250	2,04	6,32	9,15	102	0,06	0,05	12,46	50,14	0,75
Зразы рыбные рубленые	110	14,2	17,99	12,23	268	0,1	0,15	1,17	53,47	1,37
Пюре картофельное	180	3,67	5,46	24,1	160	0,14	0,13	12,46	50,55	1,29
Снекольная икра	100	2,25	3,84	12,24	92	0,05	0,05	7,4	37,59	1,59
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	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
ИТОГО:	1020	36,36	36,17	148,91	1066	0,78	0,57	33,65	291,19	14,28
ПОЛДНИК										
Пирожки песочные с яблоками	100	5,19	9,12	47	291	0,05	0,05	22,46	28,64	1,13
Кисело 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										
Плов из птицы	100/200	38,17	37	50,23	687	0,16	0,27	2,16	48,16	3,66
Помидоры свежие	100	1,03	0,18	3,46	20	0,04	0,03	25	12,32	0,78
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
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	47,84	38,81	105,23	962	0,46	0,41	27,24	120,36	10,8
УЖИН - 2										
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:	3147	126,00	125,78	500,74	3857	2,02	2,08	581,92	1346,08	41,12

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										
Варенички ленивые отварные	250	40,19	28,88	36,07	565	0,09	0,67	0,42	337,39	2,17
Масло сливко-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)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
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:	592	54,16	41,03	91,41	951	0,39	0,85	0,98	581,6	9,04
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	250	2,32	2,56	19,11	109	0,09	0,05	6,6	24,69	0,85
Жаркое по - домашнему	280	27,44	24,11	26,68	433	0,22	0,26	15,18	34,27	4,8
Огурцы свежие	100	0,85	0,11	2,76	15	0,03	0,04	10,6	24,38	0,64
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	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
ИТОГО:	1010	44,54	29,49	138,2	995	0,78	0,55	58,78	167,5	15,29
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										
Куры отварные	100	31,03	25,53	1,66	361	0,08	0,2	0,16	29,34	2,41
Макароны отварные	180	6,19	6,97	0,67	304	0,08	0,01	0	14,56	0,91
Икра овощная (из свежих овощей)	100	1,92	4,9	8,59	86	0,06	0,06	10,31	33,45	0,86
Кисель	200	0,02	0	34,91	140	0	0	0	8,27	0,07
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

УЖИН - 2		ИТОГО:	685	47,42	38,94	83,67	1089	0,48	0,38	10,47	127,97	9,12
Рисовка												
Пирожки												
	200	6,21	12,42	8,49			171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	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:	3147	173	139,49	430,74			4254	1,94	2,48	567,18	1498,45	41,44

9 день

9 день

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										
Каши вязкая молочная гречневая	250	9,7	10,75	42,62	306	0,2	0,24	0,64	146,51	3,27
Масло сливочно-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)	17	4,42	4,51	0	58	0,01	0,05	0,48	178,5	0
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
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:	592	23,67	22,9	97,96	692	0,5	0,42	1,2	390,72	10,14
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										
Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	2,8	13,6	88	0,06	0,06	10,71	49,35	1,17
Котлета рубленая из ц/б	100	14,94	22,58	11,22	308	0,08	0,11	0	24,38	2,01
Пермишель, отварная	200	6,91	7,54	44,49	273	0,09	0,01	0	18,15	1,02
Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,14	3,08	35	0,01	0,02	0,92	11,91	0,17
Огурцы свежие	100	0,85	0,11	2,76	15	0,03	0,04	10,6	24,38	0,64
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	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
ИТОГО:	1080	39,57	37,88	164,8	1157	0,71	0,44	48,63	212,33	14,01
ПОЛДНИК										
Булочка Ванильная	120	9,03	8,71	63,52	369	0,12	0,07	0,19	56,33	0,98
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:		620	16,82	12,46	143,64	755	0,27	0,34	30,71	191,03	2,89
УЖИН											
1	Соеиски отварные	100	8,86	22,78	0,78	243	0,02	0,66	0	21,38	1,42
2	Пюре картофельное	180	3,67	5,46	24,1	160	0,14	0,13	12,46	50,55	1,29
3	Кнуста тушеная	100	2,58	3,89	10,26	86	0,04	0,05	23,3	60,72	0,91
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
5	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19	0,07	0	30,1	3,5
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,07	0,04	0	12,25	1,37
ИТОГО:		685	23,79	33,67	99,88	796	0,46	0,95	35,92	203,44	9,64
УЖИН - 2											
7	Бифидок	200	0,56	5	0,5	49	0,06	0,34	1,4	240	0,2
8	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:		3207	106,06	113,86	517,25	3757	2,02	2,52	118,04	1257,29	37,09

10 день

Название блюдо	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											
73	Каша вязкая молочная пшениная	250	9,31	13,7	45,56	343	0,2	0,18	0,65	152,18	1,41
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
81	Кофейный напиток	200	0,23	0,09	21,02	86	0,01	0	0	10,31	0,23
	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:	592	23,13	25,85	108,22	758	0,51	0,36	1,13	389,17	7,02
ЗАВТРАК - 2											
208	Лапшевник с творогом	100	7,87	5,18	21,1	162	0,0	0,1	0,1	53,9	0,5
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											
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,33	6,02	18,08	138	0,05	0,05	7,95	35,93	1,01
97/33 1	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
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,13	9,34	48,13	317	0,27	0,14	0	19,78	4,99
344	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	25,36	103	0,01	0,01	26,4	13,16	0,87

№ рецептур	Назв. блюда	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	Хлеб ржаной	1067	44,76	35,22	174,06	1194	0,86	0,55	63,03	231,87	18,09
	ИТОГО:										
ПОЛДНИК											
3	Вансканка из творога	150	23,81	17,12	22,47	339	0,06	0,32	0,29	212,28	0,74
41	Соус (кисель) сладкий молочный	50	1,01	3,78	9,05	74	0,01	0,05	0,19	41,6	0,03
42	Кисель с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,13	0,52	112,24	0,62
48	Сезонные фрукты	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	700	29,56	25,53	84,74	686	0,19	0,56	496	414,12	7,99
УЖИН											
50	Рыба жаренная	120	22,51	20,29	5,04	293	0,11	0,2	0,58	34,99	0,91
42	Картофель и овощи тушенные в соусе	200	4,23	10,89	31	239	0,17	0,12	15,37	34,49	1,65
71	Помидоры свежие	100	1,03	0,18	3,46	20	0,04	0,03	25	12,32	0,78
876	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
	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:	725	36,41	32,99	91,04	807	0,58	0,46	41,03	141,68	9,7
УЖИН - 2											
386	Кофеур	200	5,6	6,4	8,2	113	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	7,85	9,94	15,28	182	0,08	0,35	1,4	248,7	0,83
	ВСЕГО:	3314	141,71	129,53	473,34	3874	2,22	2,28	602,59	1425,54	43,63

11 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											
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
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
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	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:	575	23,7	28	121,48	833	0,4	0,49	1,18	326,3	6,32
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

		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											
Куриный суп с горохом		250	5,03	3,47	17,69	122	0,17	0,06	4,57	41,26	1,73
Куриный суп с рисом		120	8,95	8,36	8,49	145	0,06	0,09	60,36	14,61	1,5
Куриный суп с томатом		50	0,84	2,14	3,08	35	0,01	0,02	0,92	11,91	0,17
Куриный суп с говядиной		180	3,37	6,79	26,19	179	0,15	0,1	14,08	19,83	1,41
Куриный суп с овощами		100	0,85	0,11	2,76	15	0,03	0,04	10,6	24,38	0,64
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		80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
ИТОГО:		1080	32,97	23,58	147,86	934	0,86	0,51	116,93	196,15	14,45

ПОЛДНИК

Пирожок со свежей капустой		100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
Каша 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
Конфеты шоколадные		30	1,24	8,15	18,35	152	0,01	0,02	0	8,68	0,93
ИТОГО:		655	11,43	14,57	91,04	692	0,21	0,25	511,36	221,29	8,32

УЖИН

Куры отварные		100	31,03	25,53	1,66	361	0,08	0,2	0,16	29,34	2,41
Вермишель отварная		200	6,91	7,54	44,49	273	0,09	0,01	0	18,15	1,02
Икра овощная (из свежих овощей)		100	1,92	4,9	8,59	86	0,06	0,06	10,31	33,45	0,86
Чай с сахаром		200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
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	48,5	39,6	106,28	975	0,49	0,38	10,55	140,82	10,65
УЖИН - 2											
Пудинг		200	6,8	12	18,5	282	0,01	0	0,01	12	0,01
Зефир		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:		3245	123,64	117,75	508,65	4110	1,97	1,63	640,03	899,26	39,84

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										
Омлет, смешанный с сосисками	150	8,08	13,85	6,81	201	0,07	0,14	0,18	57,18	0,68
Масло сливочно-слипное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
Икра кабачковая (пром. производства)	100	2,04	9,18	8,71	126	0,02	0,05	7,14	41,82	0,71
Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
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:	575	11,53	10,97	63,95	655	0,31	0,17	7,22	106	7,57
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 капустой и картофелем	250	2,04	6,32	9,15	102	0,06	0,05	12,46	50,14	0,75
Биточки по-казаки	270	19,71	24,54	43,46	474	0,12	0,18	0,19	114,8	3,01
Огурцы свежие	100	0,85	0,11	2,76	15	0,03	0,04	10,6	24,38	0,64
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	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
ИТОГО:	1000	36,53	33,68	145,02	1029	0,65	0,47	49,65	273,48	13,4
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										
Котлета из говядины	100	16,07	24,45	12,89	336	0,08	0,14	0,48	50,85	2,86
Пюре картофельное	180	3,67	5,46	24,1	160	0,14	0,13	12,46	50,55	1,29
Икра кабачковая (из свежих кабачков)	100	1,63	5,02	8,52	86	0,05	0,05	12,8	29	0,85
Кисель	200	0,02	0	34,91	140	0	0	0	8,27	0,07
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

УЖИН - 2		ИТОГО:	685	29,65	36,47	118,26	920	0,53	0,43	25,74	181,02	9,94
Кефир		200										
Пшеница		30	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
			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:		3070		94,85	98,51	480,8	3662	1,75	1,62	136,47	865,42	34,46

13 день

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										
Каши жидкая молочная рисовая	200	4,74	9,95	29,96	228	0,04	0,14	0,52	114,06	0,36
Пудинг из творога	50	6,9	5,17	10,79	117	0,03	0,09	0,08	62,32	0,38
Масло сливочное Крестьянское 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	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:	575	24,1	26,12	105,51	753	0,39	0,48	1,12	335,26	6,23
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	250/10	2,21	4,19	10,99	91	0,07	0,06	9,67	44,66	0,8
Омлет из печени	120	26,18	29,17	8,4	401	0,36	2,57	19,73	29,99	9,65
Вермишель отварная	200	6,91	7,54	44,49	273	0,09	0,01	0	18,15	1,02
Огурцы свежие	100	0,85	0,11	2,76	15	0,03	0,04	10,6	24,38	0,64
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	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
ИТОГО:	1060	50,35	43,57	157,83	1224	0,98	2,87	40,16	216,62	21,39
ПОЛДНИК										
Пирожок с картофелем и луком	100	6,55	10,5	41,46	287	0,12	0,08	4,25	47,19	1,02
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	11,29	15,13	94,68	560	0,24	0,27	499,77	207,43	8,24

279/331	Тефтели 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
139	Капуста тушеная	80	2,01	2,74	7,89	64	0,03	0,04	18,2	47,05	0,7
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,13	9,34	48,13	317	0,27	0,14	0	19,78	4,99
376	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
	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	37	31,13	126,31	933	0,64	0,41	20,6	161,76	14,47
	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:	3180	130,6	130,32	503,29	3949	2,31	4,33	562,45	1197,52	50,75

14 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											
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 № солёное 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
	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:	575	21,85	19,72	56,33	832	0,4	0,18	0,11	220,92	8,1
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											
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	4,38	5,64	19,05	145	0,1	0,07	6,7	59,22	1,88
286	Кабачки фаршированные мясом и рисом	150	17,03	17,89	18,81	304	0,09	0,14	8,47	45,89	2,77
331	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,14	3,08	35	0,01	0,02	0,92	11,91	0,17

312	Пюре картофельное	180	3,67	5,46	24,1	160	0,14	0,13	12,46	50,55	1,29
71	Помидоры свежие	100	1,03	0,18	3,46	20	0,04	0,03	25	12,32	0,78
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	80	5,28	0,96	27,29	139	0,16	0,09	0	28	3,13
	ИТОГО:	1110	41,15	33,87	159,69	1108	0,81	0,58	53,71	279,33	16,17
	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
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,13	0,52	112,24	0,62
338	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	675	24,22	20,36	82,05	608	0,18	0,47	495,82	384,51	7,86
	УЖИН										
235	Шницель рыбный рубленый	120	16,26	13,31	10,95	229	0,09	0,14	2,6	53,04	1,1
304	Рис отварной	180	4,26	5,37	41,65	232	0,04	0,03	0	8,85	0,59
75	Свекольная икра	100	2,25	3,84	12,24	92	0,05	0,05	7,4	37,59	1,59
376	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	0	0	0,08	17,53	1,49
	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	31,41	24,15	116,38	808	0,44	0,33	10,08	159,36	9,64
	УЖИН - 2										
385	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:	3295	124,31	103,16	447,86	3861	1,88	1,78	560,82	1262,04	41,96

Сводный 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	139,7	133,9	506,0	4015	1,8	2,1	120,5	1377,0	30,1
ВСЕГО за 2 день	114,31	128,60	390,44	3851	1,55	1,85	563,35	1382,34	32,41
ВСЕГО за 3 день	144,15	257,13	418,33	4061	1,35	1,64	527,67	1216,88	27,78
ВСЕГО за 4 день	121,72	109,99	450,12	3797	2,21	4,42	606,60	1244,52	48,46
ВСЕГО за 5 день	121,6	119,98	499,73	3862	1,91	2,51	553,56	1287,88	39,95
ВСЕГО за 6 день	127,92	111,56	516,98	3858	1,97	2,05	103,77	1130,32	34,85
ВСЕГО за 7 день	126,00	125,78	500,74	3857	2,02	2,08	581,92	1346,08	41,12
ВСЕГО за 8 день	173	139,49	430,74	4254	1,94	2,48	567,18	1498,45	41,44
ВСЕГО за 9 день	106,06	113,86	517,25	3757	2,02	2,52	118,04	1257,29	37,09
ВСЕГО за 10 день	141,71	129,53	473,34	3874	2,22	2,28	602,59	1425,54	43,63
ВСЕГО за 11 день	123,64	117,75	508,65	4110	1,97	1,63	640,03	899,26	39,84
ВСЕГО за 12 день	94,85	98,51	480,8	3662	1,75	1,62	136,47	865,42	34,46
ВСЕГО за 13 день	130,6	130,32	503,29	3949	2,31	4,33	562,45	1197,52	50,75
ВСЕГО за 14 день	124,31	103,16	447,86	3861	1,88	1,78	560,82	1262,04	41,96
Итого в день фактически	1789,61	1819,58	6644,24	54768,00	26,91	33,25	6244,97	17390,6	543,84
Итого в день норма	127,83	129,97	474,59	3912	1,92	2,38	446,07	1242,18	38,85

Составила:
Технолог

А.А. Тиликина

Основание:

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

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

Период с 15 августа 2015 года по 15 сентября 2015 года