

всёя - лето

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	160	6,18	7,16	27,42	199,19	1,72	199
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,4	1,21	412
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	75,84	150	14
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	3,03	4,95	14,39	114,5	7	38
	Плов из курицы	160	12,18	10,41	27,45	242,08	1,22	321
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,46	1,74	11,54	0,22	373
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
	Икра свекольная	40	0,95	2,84	4,16	46	3,16	124
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	батон с изюмом	40	3,52	0,88	20,12	102,8	0	117
	Кисель из повидла	150	0,08	0	21,79	85,37	0,09	401
Ужин								
Итого за 1 день.		1260	33,37	35,85	189,66	1214,94	165,22	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Каша молочная пшеничная жидкая	160	5,92	5,98	29,2	194,39	1,07	270
Завтрак2								
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
Обед								
	борщ со сметаной	150	2,23	6,05	13,03	116,3	27,06	7
	Картофельное пюре	110	2,32	4,98	11,93	102,39	3,74	434
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80	11,05	1,8	7,67	92,19	0,19	351
	Икра морковная	40	0,9	1,88	4,44	39,01	2,82	55
	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,16	18,8	79,26	5,85	126
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	60	3,93	7,23	41,9	249,62	0,15	102
Ужин								
Итого за 2 день.		1290	39,24	37,56	193,03	1277,24	42,92	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
	Каша молочная кукурузная жидкая	160	4,96	5,97	29,69	192,47	1,04	271
Завтрак2								
	компот из кураги и изюма	150	0,44	0,06	18,79	77,97	0,2	2
Обед								
	Рассольник домашний	150	3,43	6,15	7,88	98,31	7,57	137
	Макаронные изделия отварные	120	4,53	0,53	23,36	116,31	0	297
	Фрикадельки из кур	60	8,56	7,44	4,56	119,2	0,48	415
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,46	1,74	11,54	0,22	373
	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95	1,5	390
	салат из свеклы с сыром	40	1,88	3,8	2,85	53,43	3,28	32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	булочная мелочь	50	5	3,7	23,1	152	0	452
Ужин								
Итого за 3 день.		1280	39,1	41,46	180,07	1256,74	16,46	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Омлет натуральный	65	6,12	10,67	1,18	125,27	0,1	229
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,4	1,21	412
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,32	32,76	176,26	0,2	101
Завтрак2								
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	5,49	2,33	10,22	84,07	4,68	159
	Котлета мясная	60	9,44	9,09	9,93	156,14	0,18	299
	Гарнир гречневый	100	5,91	4,11	26,68	166,35	0	330
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,46	1,74	11,54	0,22	373
	салат мозаика	45	1,29	3,32	4,57	53,5	5,18	52
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0	
Ужин								
Итого за 4 день.		1180	40,06	42,11	183,6	1273,5	16,57	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	каша вязкая ячневая молочная	150	5,19	5,31	21,76	156,45	1,47	77
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	компот из шиповника с лимоном	150	0,32	0,12	18,98	84,27	82	30
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	150	4,19	4,22	14,82	115,18	4,47	149
	Овощное рагу	120	2,01	3,77	12,69	93,46	24,24	77
	Тефтели из говядины паровые	80	11,04	10,16	6,96	163,2	2	394
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Ужин								
Итого за 5 день.		1290	39,4	41,16	170,08	1220,89	121,42	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	160	6,64	8,36	25,41	203,54	1,72	199
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Завтрак2								
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	70,53	75	417
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне	150	2,67	3,87	12,48	88,9	5,03	86
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	0	243
	Птица, тушенная в соусе	80	9,4	9,05	2,3	128,68	0,01	318
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
	Икра морковная	40	0,9	1,88	4,44	39,01	2,82	55
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	батон с изюмом	40	3,52	0,88	20,12	102,8	0	117
	Кисель из повидла	150	0,08	0	21,79	85,37	0,09	401
Ужин								
Итого за 6 день.		1260	35,96	38,42	182,41	1223,96	85,29	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	160	7,07	7,76	30,74	221,4	1,64	199
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,42	4,4	6,43	72,93	12,3	73
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	0	419
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,46	1,74	11,54	0,22	373
	Кнели рыбные припущенные (минтай)	70	9,62	1,13	3,83	64,34	0,19	340
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Икра свекольная	40	0,95	2,84	4,16	46	3,16	124
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Бутерброд с повидлом	60	3,7	0,38	31,42	142,8	0,06	2
Ужин								
Итого за 7 день.		1290	42,49	33,85	190,35	1238,13	23,79	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	150	9,3	9,89	29,36	225,82	0,14	220
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	чай с шиповником	150	0,27	0,1	13,41	58,79	50,05	26
Обед								
	Рассольник ленинградский (рис)	150	1,89	4,45	9,94	88,17	4,63	139
	Биточки	60	9,44	9,17	9,92	156,87	0,18	299
	Картофельное пюре	110	2,32	4,98	11,93	102,39	3,74	434
	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95	1,5	390
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Чай с сахаром	150	0,4	0,1	9,06	38,73	0,2	55
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0	
Ужин								
Итого за 8 день.		1250	35,04	44,04	177,31	1232,17	66,42	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (рис)	160	3,86	4,13	13,22	105,44	1,02	170
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
Обед								
	Макаронные изделия отварные	120	4,53	0,53	23,36	116,31	0	297
	Тефтели из говядины паровые	80	11,04	10,16	6,96	163,2	2	394
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,46	1,74	11,54	0,22	373
	салат мозаика	45	1,29	3,32	4,57	53,5	5,18	52
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Суп картофельный	150	2,7	3,8	12,34	95,47	8,21	83
Полдник								
	Кисель из повидла	150	0,08	0	21,79	85,37	0,09	401
	булочная мелочь	50	5	3,7	23,1	152	0	452
Ужин								
Итого за 9 день.		1315	41,12	33,21	186,61	1218,52	18,59	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	160	5,92	5,98	29,2	194,39	1,07	270
	Чай с сахаром	150	0,4	0,1	9,06	38,73	0,2	55
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,71	10	197,12	0	99
Завтрак2								
	компот из шиповника с лимоном	150	0,32	0,12	18,98	84,27	82	30
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	5,49	2,33	10,22	84,07	4,68	159
	Жаркое по-домашнему	150	15,66	16,46	13,4	264,69	17,57	153
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	салат из свеклы с сыром	40	1,88	3,8	2,85	53,43	3,28	32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	батон с изюмом	40	3,52	0,88	20,12	102,8	0	117
Ужин								
Итого за 10 день.		1220	40,2	49,87	156,32	1245,26	112,99	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		385,98	397,53	1809,44	12401,35	669,67	
Среднее значение за период		38,6	39,75	180,94	1240,14	66,97	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		12,49	28,95	58,56			