


Зимнее - осеннее

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 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
	Икра свекольная	45	1,07	3,2	4,68	51,75	3,56	124
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,46	1,74	11,54	0,22	373
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
Ужин								
Итого за 1 день.		1265	32,97	36,54	191,2	1225,39	165,78	

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 2								
Завтрак								
	каша вязкая ячневая молочная	150	5,19	5,31	21,76	156,45	1,47	77
	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
Завтрак2								
	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,16	18,8	79,26	5,85	126
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,56	5,19	8,93	90,35	7,19	63)
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80	11,05	1,8	7,67	92,19	0,19	351
	Картофельное пюре	110	2,32	4,98	11,93	102,39	3,74	434
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
	Икра морковная	40	0,89	2,84	3,69	44,2	2,45	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
	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.		1280	38,83	36,99	180,74	1218,54	23,08	

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								
	омлет натуральный	65	5,07	7,86	0,34	92,33	0	307
	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								
	компот из кураги и изюма	150	0,44	0,06	18,79	77,97	0,2	2
Обед								
	Рассольник ленинградский (рис)	150	1,89	4,45	9,94	88,17	4,63	139
	Макаронные изделия отварные	120	4,53	0,53	23,36	116,31	0	297
	Фрикадельки из курицы	60	8,88	5,55	5,17	110,5	0,49	325
	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95	1,5	390
	Салат из свеклы и моркови	40	0,52	4,03	2,98	50,41	3,04	61
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,46	1,74	11,54	0,22	373
	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
	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	31,09	198,7	0	452
Ужин								
Итого за 3 день.		1195	36,08	43,8	167,31	1215,74	12,25	


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 4								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,59	4,89	16,15	126,02	1,46	180
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	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 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
	Биточки	60	9,44	9,17	9,92	156,87	0,18	299
	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
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
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.		1275	35,47	39,07	198,75	1280,97	17,09	

УТВЕРЖДАЮ

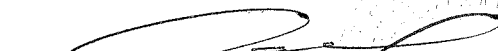
Руководитель учреждения


 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 кукурузная	160	2,69	3,28	26,76	147,36	0	271
	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 с рыбными консервами (сайра)	150	5,49	2,33	10,22	84,07	4,68	159
	Тефтели из говядины паровые	80	11,04	10,16	6,96	163,2	2	394
	Овощное рагу	120	2,01	3,77	12,69	93,46	24,24	77
	Икра свекольная	45	1,07	3,2	4,68	51,75	3,56	124
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
	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.		1295	38,87	40,39	173,91	1225,44	118,72	

УТВЕРЖДАЮ

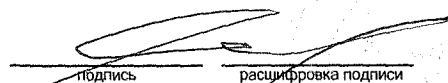
Руководитель учреждения


 подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 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 молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
Завтрак2								
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	70,53	75	417
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	150	4,19	4,22	14,82	115,18	4,47	149
	Макаронные изделия отварные	120	4,53	0,53	23,36	116,31	0	297
	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								
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	батон с изюмом	40	3,52	0,88	20,12	102,8	0	117
Ужин								
Итого за 6 день.		1280	41,02	39,35	176,4	1239,63	86,79	

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 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
	Кнели рыбные припущенные (минтай)	70	9,62	1,13	3,83	64,34	0,19	340
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,46	1,74	11,54	0,22	373
	Икра свекольная	45	1,07	3,2	4,68	51,75	3,56	124
	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								
	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.		1295	42,61	34,21	190,87	1243,88	24,19	

УТВЕРЖДАЮ

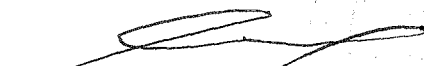
Руководитель учреждения

подпись

расшифровка подписи

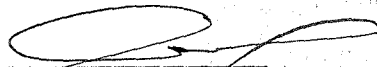
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	150	9,3	9,89	29,36	225,82	0,14	220
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Завтрак2								
	чай с шиповником	150	0,27	0,1	13,41	58,79	50,05	26
Обед								
	Рассольник домашний	150	3,43	6,15	7,88	98,31	7,57	137
	Котлета мясная	60	9,44	9,09	9,93	156,14	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
	Салат из свеклы и моркови	40	0,52	4,03	2,98	50,41	3,04	61
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0	
Ужин								
Итого за 8 день.		1230	35,62	48,63	169,12	1240,17	67,22	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения


подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,75	13,85	116,37	0,68	101
	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								
	Суп картофельный	150	2,7	3,8	12,34	95,47	8,21	83
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	0	243
	Биточки	60	9,44	9,17	9,92	156,87	0,18	299
	салат мозаика	45	1,29	3,32	4,57	53,5	5,18	52
	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
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
	батон с изюмом	40	3,52	0,88	20,12	102,8	0	117
Ужин								
Итого за 9 день.		1255	39,7	34,77	189,16	1229,01	16,59	

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	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
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
	Икра свекольная	45	1,07	3,2	4,68	51,75	3,56	124
	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
	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	31,09	198,7	0	452
Ужин								
Итого за 10 день.		1235	40,36	45,76	174,01	1278,96	113,27	

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		381,53	399,51	1811,47	12397,73	644,98	
Среднее значение за период		38,15	39,95	181,15	1239,77	64,5	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		12,34	29,07	58,59			