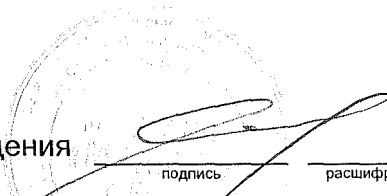


УТВЕРЖДАЮ

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								
	Суп молочный с крупой (рис)	160	5,09	6,26	13,77	132,01	1,46	170
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	4,93	20,87	1,45	412
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,64	70,5	0	
Завтрак2								
	Напиток из плодов шиповника	150	0,68	0,28	16,65	84,66	100	417
Обед								
	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	150	1,41	1,88	11,5	61,84	4,95	86
	Макароны отварные(гарнир)	110	4,15	0,42	25,79	115,82	0	218
	котлеты рубленые из курицы	50	7,63	7,11	8,72	126,34	0,17	322
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	0,86	1,71	15,12	0,21	373
	салат картофельный с зелёным горошком	30	0,92	3,42	3,24	47,48	4,07	3
	компот из кураги 1	150	0,78	0,04	15,88	67,63	0,6	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,3	0	115
Полдник								
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,14	0,02	411
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
	Батон	50	3,74	1,45	25,65	131,07	0	117
Ужин								
Итого за 1 день.		1270	29,21	29,57	161,9	1027,88	112,93	

Всего - всего 01.04.2026

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

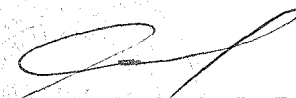
подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	каша вязкая ячневая молочная	140	4,76	8,3	20,36	176,79	1,37	77
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	8,25	70,02	1,17	414
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,64	70,5	0	
Завтрак2								
	Компот из изюма	150	0,52	0,11	23,04	96,06	0	394
Обед								
	Рассольник домашний	150	1,48	4,32	7,88	75,3	7,56	137
	Биточки рубленые из курицы паровые	50	6,69	4,45	4,35	85,27	0,09	323
	пюре картофельное	110	1,89	3,96	15,13	103,87	18,48	434
	Икра свекольная	30	0,72	2,13	3,12	34,5	2,37	124
	Компот из яблок с10	150	0,12	0,12	12,91	53,86	3	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,3	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	160	4,64	5,12	7,52	96	2,08	419
	Бутерброд с повидлом	50	3,08	0,32	25,62	118,4	0,05	2
Ужин								
Итого за 2 день.		1230	30,77	32,28	155,12	1040,87	36,17	

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								
	Каша Дружба	140	3,67	8,16	17,51	158,45	0,93	266
	Какао с молоком	180	3,78	3,82	9,82	90,69	1,44	416
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,64	70,5	0	
Завтрак2								
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	борщ с мясом	150	3,86	5,79	9,19	104,52	17,13	68
	Рис отварной (гарнир)	110	2,79	3,98	29,12	163,49	0	332
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	0,86	1,71	15,12	0,21	373
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50	6,91	1,13	4,76	57,62	0,12	351
	Винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39	2,52	82
	компот из изюма 1	150	0,34	0,08	18,1	74,98	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,3	0	115
Полдник								
	Чай с/с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,33	1,21	412
	Батон	50	3,74	1,45	25,65	131,07	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Ужин								
Итого за 3 день.		1200	30,63	36,74	161,87	1108,17	33,56	

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	5,9	6,34	17,73	151,13	2,08	180
	Чай с сахаром	180	0,48	0,12	5,49	24,87	0,24	55
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,64	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35	0,07	7
Завтрак2								
	Напиток из плодов шиповника	150	0,68	0,28	16,65	84,66	100	417
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне	150	1,5	2,34	12,2	68,66	4,95	86
	Биточки рубленые из курицы паровые	50	6,69	4,45	4,35	85,27	0,09	323
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,33	3,63	28,62	171,54	0	179
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	0,86	1,71	15,12	0,21	373
	салат мозаика	30	0,86	2,21	3,04	35,67	3,45	52
	Компот из яблок с10	150	0,12	0,12	12,91	53,86	3	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,3	0	115
Полдник								
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,56	4,45	16,97	126,83	0	99
	Какао с молоком	160	2,9	2,29	10,47	75,61	1,04	508
Ужин								
Итого за 4 день.		1270	35,25	30,32	157,08	1059,02	115,13	

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 геркулесовая молочная	140	5,57	8,58	19,92	180,08	1,5	199
	Какао с молоком	180	3,78	3,82	9,82	90,69	1,44	416
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,64	70,5	0	
Завтрак2								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	5,94	6,65	10,15	124,45	4,21	159
	Овощное рагу	110	2,97	2,15	14,28	89,6	52,5	53
	Тефтели из говядины паровые	50	4,7	11,11	4,99	139,1	1,25	394
	Икра свекольная	30	0,72	2,13	3,12	34,5	2,37	124
	компот из кураги и изюма с 10	150	0,44	0,06	17,79	73,88	0,2	2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,3	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	160	4,64	5,12	7,52	96	2,08	419
	Бутерброд с повидлом	50	3,08	0,32	25,62	118,4	0,05	2
Ужин								
Итого за 5 день.		1180	36,5	40,81	150,45	1124,5	70,6	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

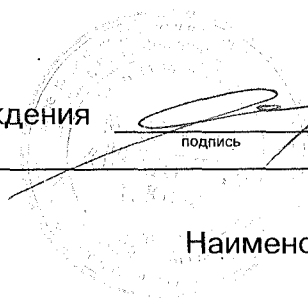
подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	каша вязкая ячневая молочная	140	4,76	8,3	20,36	176,79	1,37	77
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	4,93	20,87	1,45	412
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,64	70,5	0	
Завтрак2								
	Напиток из плодов шиповника	150	0,68	0,28	16,65	84,66	100	417
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	2,88	4,3	14,32	107,46	6,9	38
	Фрикадельки из курицы	50	6,63	3,57	4,28	75,09	0,08	325
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,33	3,63	28,62	171,54	0	179
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	0,86	1,71	15,12	0,21	373
	Икра морковная	30	0,67	2,13	2,77	33,15	1,83	124
	компот из кураги и изюма с 10	150	0,44	0,06	17,79	73,88	0,2	2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,3	0	115
Полдник								
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,14	0,02	411
	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
Ужин								
Итого за 6 день.		1240	30,2	32,14	166,05	1088,4	112,06	

УТВЕРЖДАЮ

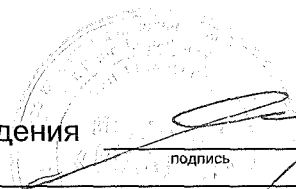
Руководитель учреждения


 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								
	Суп молочный с крупой (рис)	160	5,09	6,26	13,77	132,01	1,46	170
	Какао с молоком	180	3,78	3,82	9,82	90,69	1,44	416
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,64	70,5	0	
Завтрак2								
	Компот из изюма	150	0,52	0,11	23,04	96,06	0	394
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	150	4,96	5,35	14,71	128,14	4,46	149
	Биточки	50	5,64	12,16	8,93	166,61	0,15	299
	Макароны отварные(гарнир)	110	4,15	0,42	25,79	115,82	0	218
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	0,86	1,71	15,12	0,21	373
	Салат из свеклы и моркови	30	0,39	3,02	2,23	37,81	2,28	61
	Компот из яблок с10	150	0,12	0,12	12,91	53,86	3	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,3	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	160	4,64	5,12	7,52	96	2,08	419
	Бутерброд с повидлом	50	3,08	0,32	25,62	118,4	0,05	2
Ужин								
Итого за 7 день.		1270	36,97	38,13	172,99	1181,32	15,13	

УТВЕРЖДАЮ

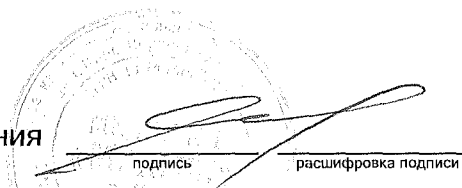
Руководитель учреждения


 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								
	Каша геркулесовая молочная	140	5,57	8,58	19,92	180,08	1,5	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	8,25	70,02	1,17	414
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,64	70,5	0	
Завтрак2								
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Рассольник ленинградский (рис)	150	2,82	5,52	9,84	100,77	4,62	139
	пюре картофельное	110	1,89	3,96	15,13	103,87	18,48	434
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50	6,91	1,13	4,76	57,62	0,12	351
	Икра свекольная	30	0,72	2,13	3,12	34,5	2,37	124
	компот из кураги 1	150	0,78	0,04	15,88	67,63	0,6	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,3	0	115
Полдник								
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,14	0,02	411
	Батон	50	3,74	1,45	25,65	131,07	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Ужин								
Итого за 8 день.		1180	29,82	33,92	146,41	1017,6	38,88	

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 (пшено)	160	5,73	6,28	15,18	141,41	1,04	101
	Чай с сахаром	180	0,48	0,12	5,49	24,87	0,24	55
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,64	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35	0,07	7
Завтрак2								
	Компот из кураги	150	1,01	0,06	18,18	78,07	0,78	394
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,26	3,64	6,25	60,56	12,2	73
	Рис отварной (гарнир)	110	2,79	3,98	29,12	163,49	0	332
	Биточки рубленые из курицы паровые	50	6,69	4,45	4,35	85,27	0,09	323
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	0,86	1,71	15,12	0,21	373
	салат мозаика	30	0,86	2,21	3,04	35,67	3,45	52
	Компот из яблок с лимоном с10	150	0,2	0,16	13,81	59,21	5,85	126
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,3	0	115
Полдник								
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,56	4,45	16,97	126,83	0	99
	Какао с молоком	160	2,9	2,29	10,47	75,61	1,04	508
Ужин								
Итого за 9 день.		1270	31,71	31,73	151,51	1031,91	24,97	

УТВЕРЖДАЮ

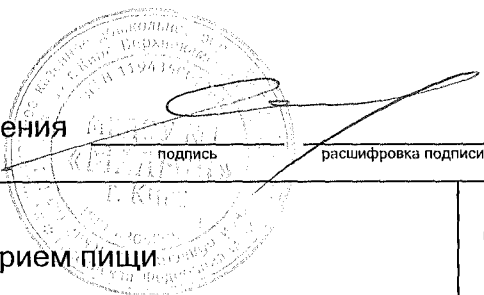
Руководитель учреждения

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 Дружба	140	3,67	8,16	17,51	158,45	0,93	266
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,57	1,43	413
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,64	70,5	0	
Завтрак2								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	5,94	6,65	10,15	124,45	4,21	159
	Жаркое по-домашнему	150	13,99	13,12	13,3	220,11	16,2	153
	Винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39	2,52	82
	напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	70,46	150	417
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,3	0	115
Полдник								
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Чай с/с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,33	1,21	412
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Ужин								
Итого за 10 день.		1160	35,49	44,14	135,73	1089,07	181,5	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		326,55	349,78	1559,11	10768,74	740,93	
Среднее значение за период		32,65	34,98	155,91	1076,87	74,09	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		12,22	29,45	58,34			