

СОГЛАСОВАНО

директор МБОУ СОШ им. С.Е. Кузнецова с. Чемодановка

Пугачева Е.В.

"15" апреля 2021г

УТВЕРЖДАЮ

ИПТ глава КФХ Лисенков Д.Н.

Лисенков Д.Н.

"15" апреля 2021г

Меню приготавливаемых блюд

Школьники 7-11 лет

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТР	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,95	
	Пшено	11/11	1,26	0,36	7,32	37,62	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	Молоко	102/102	2,96	3,26	4,79	61,2	
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
	Сахарный песок	25/25	0	0	24,95	94,75	
	Какао-порошок	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45	
	Вода	80/80	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	91
	Сыр "Российский"	15,5/15	3,66	4,67	0	57,75	
	Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,31	
Хлеб пшеничный	15/15	1,19	0,15	7,25	32,04		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		695	22,48	29,8	90,74	727	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	22
	Помидоры (томаты)	64,8/54,6	0,33	0,11	2,29	10,87	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп-лапша домашняя	250	25,5	55,75	139	1110	156
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Птица отварная	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,1	341,9	406
	Курица, 1 категории	197,14/125,7	22,88	23,13	0	299,21	
	Лук репчатый	20,96/10,48	0,15	0,02	0,86	4,3	
	Крупа рисовая	46,66/46,66	3,27	0,47	34,53	155,38	
Морковь	13,34/10,48	0,14	0,01	0,72	3,67		
Бульон куриный	99,04/99,04	0,99	0	0	2,97		
Масло растительное	10,48/10,48	0	10,47	0	94,22		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	50,91	81,07	202,29	1825,17	
ПОЛД	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Булочка "Веснушка"	60	4,8	3,8	31,4	179	648
	Пшеничная мука, высшего сорта	42/42	4,54	0,55	29,36	140,28	
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,85/0,85	0,09	0,01	0,6	2,85	
	Изюм	2,1/2,1	0,06	0,01	1,39	5,55	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	4,3/4,3	0	0	4,29	16,3	
	Масло сливочное	3,8/3,8	0,05	2,34	0,06	21,5	
	Дрожжи прессованные	1,3/1,3	0,17	0,04	0,11	1,42	
Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04		
Вода	17,2/17,2	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,9	3,8	46,6	240	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	78,29	114,67	339,63	2792,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Масло сливочное	5,77/5,77	0,08	3,55	0,1	32,69	
	Масло сливочное	5,77/5,77	0,08	3,55	0,1	32,69	
	Яйцо	92,31/92,31	11,72	10,62	0,65	144,93	
	Молоко	57,69/57,69	1,67	1,85	2,71	34,61	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,2	105
	Масло сладко-сливочное несоленое	15/15	0,08	12,38	0,12	112,2	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	20,58	37,06	61,18	643,22	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	48
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Капуста белокочанная, квашеная	69,6/48,6	0,87	0,05	1,46	11,18	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,13	108	144
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0	0	6,5	
	Мясо отварное	10	2,72	1,94	0	28,3	357
	Говядина, покромка	22/16,2	3,01	2,59	0	35,38	
	Лук репчатый	0,5/0,4	0,01	0	0,03	0,16	
	Морковь	0,6/0,5	0,01	0	0,03	0,18	
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	120	11,4	6,17	5,4	122,57	343
	Лук репчатый	14,57/12	0,17	0,02	0,98	4,92	
	Минтай	96/72,85	11,66	0,44	0	50,27	
	Томат-пюре	7,72/7,72	0	0	0	0	
	Морковь	27,43/21,43	0,28	0,02	1,48	7,5	
	Сахарный песок	2,15/2,15	0	0	2,14	8,14	
	Петрушка (корень)	4,28/3,43	0,05	0,02	0,35	1,75	
	Вода	21,43/21,43	0	0	0	0	
	Масло растительное	6,43/6,43	0	6,43	0	57,82	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	Картофель	169,5/126	2,52	0,5	20,54	97,02	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Молоко	24/22,5	0,65	0,72	1,06	13,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	25,29	25,62	90,46	694,97	
ПОЛДН	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	15	60	493
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	541
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,5/1,5	0,16	0,02	1,05	5,01	
	Масло растительное	0,2/0,2	0	0,2	0	1,78	
	Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04	
	Ванилин	0/0	0	0	0	0	
	Творог мягкий диетический 4,0% жирности	23,76/23,52	4,94	0,94	0,71	31,99	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,74	0,02	6,79	
	Яйцо	2,4/2,4	0,3	0,28	0,02	3,77	
	Сахарный песок	2,7/2,7	0	0	2,69	10,23	
	Пшеничная мука, высшего сорта	29,74/29,74	3,21	0,39	20,79	99,34	
	Вода	11,97/11,97	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,46/0,46	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные	0,88/0,88	0,11	0,02	0,07	0,96	
	Масло сливочное	1,35/1,35	0,02	0,83	0,02	7,62	
Яйцо	1,58/1,58	0,2	0,18	0,01	2,48		
Сахарный песок	1,58/1,58	0	0	1,57	5,98		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	3,7	1,7	37,2	178	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	49,57	64,38	188,84	1516,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	267
	Пшено	40/40	4,6	1,32	26,6	136,8	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Вода	56/56	0	0	0	0	
	Молоко	112/112	3,25	3,58	5,26	67,2	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	16,72	20	87,18	626,4	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	76
	Свекла	11,4/9	0,14	0,01	0,79	3,78	
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Огурец соленый	22,8/18	0,14	0,02	0,31	2,34	
	Картофель	17,64/13,2	0,26	0,05	2,15	10,16	
	Морковь	7,8/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Минтай	76,25/53,75	8,55	0,48	0	38,7	
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Бульон рыбный	175/175	54,78	11,02	18,9	432,08	
	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Сухари	9,9/9,9	1,58	0,1	6,93	33,21	
	Говядина (котлетное мясо)	104,4/77,4	15,48	7,59	0	130,03	
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	Молоко	20,7/20,7	0,6	0,66	0,97	12,42	
	Хлеб пшеничный	17,1/17,1	1,35	0,17	8,26	36,53	
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Макаронные изделия	51/51	5,76	1,07	35,5	174,42	
	Соль пищевая йодированная	2,55/2,55	0	0	0	0	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Вода	306/306	0	0	0	0	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	512
	Яблоки	15/56	0,22	0,22	5,49	26,32	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	202/202	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	36,86	28,32	106,02	827,5	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5	8	100	516
	Кефир	206/200	6	2	8	80	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	542
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,9/0,9	0,1	0,01	0,63	3,01	
	Масло растительное	0,9/0,9	0	0,9	0	8,09	
	Повидло	25,25/25	0	0	0	0	
	Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04	
	Пшеничная мука, высшего сорта	27,56/27,56	2,98	0,36	19,27	92,06	
	Вода	11,09/11,09	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,43/0,43	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные	0,82/0,82	0,1	0,02	0,07	0,89	
	Масло сливочное	1,25/1,25	0,02	0,77	0,02	7,06	
	Яйцо	1,46/1,46	0,19	0,17	0,01	2,3	
	Сахарный песок	1,46/1,46	0	0	1,46	5,54	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,4	8,2	44,6	290	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	62,98	56,52	237,8	1743,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	262
	Крупа манная	30,8/30,8	3,17	0,31	21,74	102,56	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	Молоко	106/106	3,07	3,39	4,98	63,6	
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
	Сахарный песок	25/25	0	0	24,95	94,75	
	Какао-порошок	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45	
	Вода	80/80	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	112	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	20,67	18,17	105,56	671,8		
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,9	3,9	8,88	74,4	52
	Свекла	62,4/49,8	0,75	0,05	4,38	20,92	
	Чернослив	6,48/7,2	0,21	0,04	4,75	19,02	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Азу	180	14,67	15,73	18,72	275,26	364
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	89,17/65,92	13,32	4,22	0	91,23	
	Лук репчатый	16,61/13,84	0,19	0,03	1,14	5,68	
	Картофель	147,87/110,7	2,22	0,44	18,06	85,29	
	Мука пшеничная	2,77/2,77	0,29	0,03	1,91	9,26	
	Огурцы соленые	18,27/16,61	0,13	0,02	0,28	2,16	
Томат-пюре	8,32/8,32	0	0	0	0		
Масло сливочное	6,64/6,64	0,09	4,08	0,11	37,59		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	22,44	26,91	60,71	632,81		
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5	8	100	516
	Кефир	206/200	6	2	8	80	
	Ватрушка "Лакомка"	75	10,6	23,2	22,5	341	639
	Пшеничная мука, высшего сорта	20/20	2,16	0,26	13,98	66,81	
	Творог	50/50	8,35	4,5	1	77,65	
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,89	
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,21	
Яйцо	2,6/2,6	0,33	0,3	0,02	4,09		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275	16,4	28,2	30,5	441		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1725	59,51	73,28	196,77	1745,61		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,95	
	Пшено	11/11	1,26	0,36	7,32	37,62	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	Молоко	102/102	2,96	3,26	4,79	61,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	91
	Сыр "Российский"	15,5/15	3,66	4,67	0	57,75	
	Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,31	
	Хлеб пшеничный	15/15	1,19	0,15	7,25	32,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	15,58	23,5	74,64	557
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	1,02	3,18	6,3	57,6	66
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Огурцы соленые	12/7,8	0,06	0,01	0,13	1,01	
	Лук зеленый	8,4/6,6	0,09	0,01	0,21	1,32	
	Морковь	8,98/7,19	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Масло сливочное	0,33/0,33	0	0,2	0,01	1,87	
	Картофель	47,52/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	153
	Лук репчатый	9,5/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Крупа рисовая	5/5	0,35	0,05	3,7	16,65	
	Картофель	93,25/70	1,4	0,28	11,41	53,9	
	Укроп	1,8/1,75	0,04	0,01	0,11	0,7	
	Морковь	20/16	0,21	0,02	1,1	5,6	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Консервы из рыбы	40/40	0	0	0	0	
	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Сухари	9,9/9,9	1,58	0,1	6,93	33,21	
	Говядина (котлетное мясо)	104,4/77,4	15,48	7,59	0	130,03	
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	Молоко	20,7/20,7	0,6	0,66	0,97	12,42	
	Хлеб пшеничный	17,1/17,1	1,35	0,17	8,26	36,53	
	Капуста, тушенная с яблоками	150	2,55	5,25	7,2	85,5	425
	Яблоки	43,5/30	0,12	0,12	2,94	14,1	
	Капуста белокочанная	198/157,5	2,84	0,16	7,4	44,1	
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	
	Сахарный песок	2,25/2,25	0	0	2,25	8,53	
Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2		
Компот из яблок с лимонами	200	0,3	0,2	25,1	103	509	
Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5		
Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38		
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8		
Вода	180/180	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	33,38	32,21	92,3	792,45	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Пирожки печеные из сдобного теста	60	3,7	3,8	29,9	138	637
	Масло растительное	0,9/0,9	0	0,9	0	8,09	
	Мука пшеничная	0,9/0,9	0,09	0,01	0,62	3,01	
	Повидло	25,25/25	0	0	0	0	
	Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04	
	Пшеничная мука, высшего сорта	27,52/27,52	2,97	0,36	19,24	91,92	
	Вода	7,31/7,31	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,34/0,34	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные	0,99/0,99	0,13	0,03	0,08	1,08	
	Масло сливочное	2,97/2,97	0,04	1,82	0,05	16,79	
	Яйцо	2,97/2,97	0,38	0,34	0,02	4,66	
	Сахарный песок	1,98/1,98	0	0	1,97	7,5	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,3	4	30,1	274
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	53,26	59,71	197,04	1623,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	40,8	62
	Абрикосы сушеные (Курага)	4,02/6	0,31	0,02	3,06	13,92	
	Морковь	70,08/56,04	0,73	0,06	3,87	19,61	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Запеканка из творога	160	25,6	26,88	25,49	453,33	313
	Крупа манная	10,35/10,35	1,07	0,1	7,31	34,47	
	Сухари	5,55/5,55	0,89	0,06	3,89	18,63	
	Сметана	5,55/5,55	0,15	0,56	0,22	6,61	
	Творог	150,4/148,8	24,85	13,39	2,98	231,09	
	Сахарный песок	10,35/10,35	0	0	10,33	39,23	
	Масло сливочное	5,55/5,55	0,07	3,41	0,09	31,42	
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0	
	Яйцо	4,8/4,8	0,61	0,55	0,03	7,54	
	Вода	38,4/38,4	0	0	0	0	
	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	440
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,74	0,02	6,79	
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0	
	Вода	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Молоко	22,5/22,5	0,65	0,72	1,06	13,5	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	30,24	29,96	76,56	707,68		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	19
	Помидоры (томаты)	34,2/28,8	0,17	0,06	1,21	5,73	
	Лук зеленый	9/7,2	0,09	0,01	0,23	1,44	
	Огурец свежий	26,4/21	0,17	0,02	0,52	2,94	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5	154
	Крупа овсяная	2/2	0,25	0,12	1,19	6,84	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Крупа рисовая	2/2	0,14	0,02	1,48	6,66	
	Крупа перловая	2/2	0,19	0,02	1,34	6,3	
	Крупа ячневая	2/2	0,2	0,03	1,31	6,26	
	Картофель	33,25/25	0,5	0,1	4,08	19,25	
	Капуста белокачанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,4	
	Крупа пшеничная	2/2	0,25	0,02	1,41	6,5	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	212,5/212,5	2,12	0	0	8,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Мясо отварное	10	2,72	1,94	0	28,3	357
	Говядина, покромка	22/16,2	3,01	2,59	0	35,38	
	Лук репчатый	0,5/0,4	0,01	0	0,03	0,16	
	Морковь	0,6/0,5	0,01	0	0,03	0,18	
	Тефтели рыбные	120	10,44	6,36	11,52	145,2	349
	Лук репчатый	13,2/11,16	0,16	0,02	0,92	4,58	
	Минтай	75,6/54	8,59	0,49	0	38,88	
	Вода	16,8/16,8	0	0	0	0	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Мука пшеничная	6,72/6,72	0,69	0,07	4,64	22,44	
	Хлеб пшеничный	11,16/11,16	0,88	0,11	5,39	23,84	
	Яйцо	4,8/4,8	0,61	0,55	0,03	7,54	
	Лимонная кислота	0,07/0,07	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,8/1,8	0,19	0,02	1,24	6,01	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	
	Бульон рыбный	39,6/39,6	12,39	2,49	4,28	97,77	
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	23,1	168	174
	Картофель	178,5/133,5	2,67	0,53	21,76	102,8	
	Мука пшеничная	7,5/7,5	0,77	0,08	5,18	25,05	
	Молоко	45/45	1,3	1,44	2,12	27	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	25,6	25,06	76,67	767,3		
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
	Молоко	210/200	5,8	6,4	9,4	120	
	Булочка "Веснушка"	60	4,8	3,8	31,4	179	648
	Пшеничная мука, высшего сорта	42/42	4,54	0,55	29,36	140,28	
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,85/0,85	0,09	0,01	0,6	2,85	
	Изюм	2,1/2,1	0,06	0,01	1,39	5,55	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	4,3/4,3	0	0	4,29	16,3	
	Масло сливочное	3,8/3,8	0,05	2,34	0,06	21,5	
	Дрожжи прессованные	1,3/1,3	0,17	0,04	0,11	1,42	
	Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04	
	Вода	17,2/17,2	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10,6	8,8	41	285	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	66,44	63,82	194,23	1759,98		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Масло сливочное	5,77/5,77	0,08	3,55	0,1	32,69	
	Масло сливочное	5,77/5,77	0,08	3,55	0,1	32,69	
	Яйцо	92,31/92,31	11,72	10,62	0,65	144,93	
	Молоко	57,69/57,69	1,67	1,85	2,71	34,61	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	95
	Джем	35,4/35	0,17	0	25,06	96,59	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	19,95	28,11	78,24	628,42	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	76
	Свекла	11,4/9	0,14	0,01	0,79	3,78	
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Огурец соленый	22,8/18	0,14	0,02	0,31	2,34	
	Картофель	17,64/13,2	0,26	0,05	2,15	10,16	
	Морковь	7,8/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	368
	Говядина, лопаточная часть (запеченная)	109,33/80,67	15,65	5,32	0	110,52	
	Лук репчатый	2,67/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Лук репчатый	10/8,67	0,12	0,02	0,71	3,55	
	Мука пшеничная	2,67/2,67	0,28	0,03	1,84	8,92	
	Томат-пюре	6/6	0	0	0	0	
	Морковь	2,67/2	0,03	0	0,14	0,7	
	Морковь	12/9,33	0,12	0,01	0,64	3,27	
	Масло сливочное	6,67/6,67	0,09	4,1	0,11	37,75	
	Петрушка (корень)	2/1,33	0,02	0,01	0,13	0,68	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237	
Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2		
Крупа гречневая	69/69	8,69	2,28	39,19	212,52		
Вода	102/102	0	0	0	0		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	30,87	37,74	77,94	832,87	
ПОЛДНИК	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	517
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	103/100	5	3,2	8,5	87	
	Булочка "Алтайская"	50	4,3	2,6	24,2	137	647
	Пшеничная мука, высшего сорта	38/38	4,1	0,49	26,56	126,92	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1/1	0,11	0,01	0,7	3,34	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	
	Морковь	5,3/3,8	0,05	0	0,26	1,33	
	Дрожжи прессованные	0,95/0,95	0,12	0,03	0,08	1,04	
	Яйцо	0,95/0,95	0,12	0,11	0,01	1,49	
	Вода	14/14	0	0	0	0	
Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	9,3	5,8	32,7	224	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	60,12	71,65	188,88	1685,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	268
	Крупа рисовая	30,8/30,8	2,16	0,31	22,79	102,56	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Вода	58/58	0	0	0	0	
	Молоко	118/118	3,42	3,78	5,55	70,8	
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
	Сахарный песок	25/25	0	0	24,95	94,75	
	Какао-порошок	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45	
	Вода	80/80	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	100
	Сыр "Российский"	10,1/10	2,56	2,61	0	34,3	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	112	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	17,47	17,34	106,8	657,1	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	19
	Помидоры (томаты)	34,2/28,8	0,17	0,06	1,21	5,73	
	Лук зеленый	9/7,2	0,09	0,01	0,23	1,44	
	Огурец свежий	26,4/21	0,17	0,02	0,52	2,94	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	128
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Мясо отварное	10	2,72	1,94	0	28,3	357
	Говядина, покромка	22/16,2	3,01	2,59	0	35,38	
	Лук репчатый	0,5/0,4	0,01	0	0,03	0,16	
	Морковь	0,6/0,5	0,01	0	0,03	0,18	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	Картофель	169,5/126	2,52	0,5	20,54	97,02	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Молоко	24/22,5	0,65	0,72	1,06	13,5	
	Рыба, припущенная в молоке	120	16,08	8,64	3,72	154,8	336
	Лук репчатый	27,6/24	0,34	0,05	1,97	9,84	
	Минтай	148,8/108	17,28	0,65	0	74,52	
	Молоко	38,4/38,4	1,11	1,23	1,8	23,04	
Масло растительное	8,4/8,4	0	8,39	0	75,52		
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	512	
Яблоки	15/56	0,22	0,22	5,49	26,32		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	202/202	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,14	27,34	78,12	674,4	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5	8	100	516
	Кефир	206/200	6	2	8	80	
	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	563
	Пшеничная мука, высшего сорта	39,3/39,3	4,24	0,51	27,47	131,26	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,2/1,2	0,13	0,02	0,84	4,01	
	Соль пищевая йодированная	0,8/0,8	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Дрожжи прессованные	0,8/0,8	0,1	0,02	0,07	0,87	
	Ванилин	0,03/0,03	0	0	0	0	
	Яйцо	2,4/2,4	0,3	0,28	0,02	3,77	
	Яйцо	1,2/1,2	0,15	0,14	0,01	1,88	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,5	9,8	41,9	298	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	57,11	54,48	226,82	1629,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	40,8	62
	Абрикосы сушеные (Курага)	4,02/6	0,31	0,02	3,06	13,92	
	Морковь	70,08/56,04	0,73	0,06	3,87	19,61	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Запеканка из творога	160	25,6	26,88	25,49	453,33	313
	Крупа манная	10,35/10,35	1,07	0,1	7,31	34,47	
	Сухари	5,55/5,55	0,89	0,06	3,89	18,63	
	Сметана	5,55/5,55	0,15	0,56	0,22	6,81	
	Творог	150,4/148,8	24,85	13,39	2,98	231,09	
	Сахарный песок	10,35/10,35	0	0	10,33	39,23	
	Масло сливочное	5,55/5,55	0,07	3,41	0,09	31,42	
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0	
	Яйцо	4,8/4,8	0,61	0,55	0,03	7,54	
	Вода	38,4/38,4	0	0	0	0	
	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	440
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,74	0,02	6,79	
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0	
	Вода	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Молоко	22,5/22,5	0,65	0,72	1,06	13,5	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	15	60	493
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,24	29,96	76,36	706,68
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,4	75
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Картофель	40,86/29,4	0,59	0,12	4,79	22,64	
	Горошек зеленый консервированный	15,72/10,2	2,35	0,12	5,44	30,88	
	Огурцы соленые	18/14,4	0,12	0,01	0,24	1,87	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Суп из овощей с фасоль	250	3,68	4,4	15,28	115,5	143
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	50/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	
	Капуста белокочанная	47/37,5	0,68	0,04	1,76	10,5	
	Фасоль	10/10	2,1	0,2	4,7	29,8	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Петрушка (корень)	6,75/5	0,08	0,03	0,51	2,55	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Кнели из кур с рисом	90	15,56	15,81	6,69	221,14	411
	Курица, 1 категории	198/84,86	15,44	15,81	0	201,97	
	Крупа рисовая	8,36/8,36	0,59	0,08	6,19	27,84	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	
	Вода	9,64/9,64	0	0	0	0	
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	423
	Лук репчатый	10,65/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Капуста белокочанная	196,95/157,5	2,84	0,16	7,4	44,1	
	Мука пшеничная	1,8/1,8	0,19	0,02	1,24	6,01	
	Томат-пюре	12/12	0	0	0	0	
	Морковь	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	4,49	17,06	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Петрушка	4,05/3	0,11	0,01	0,23	1,47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	190/190	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	30,89	31,43	85,3	739,44	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	541
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,5/1,5	0,16	0,02	1,05	5,01	
	Масло растительное	0,2/0,2	0	0,2	0	1,78	
	Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04	
	Ванилин	0/0	0	0	0	0	
	Творог мягкий диетический 4,0% жирности	23,76/23,52	4,94	0,94	0,71	31,99	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,74	0,02	6,79	
	Яйцо	2,4/2,4	0,3	0,28	0,02	3,77	
	Сахарный песок	2,7/2,7	0	0	2,69	10,23	
	Пшеничная мука, высшего сорта	29,74/29,74	3,21	0,39	20,79	99,34	
	Вода	11,97/11,97	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,46/0,46	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные	0,88/0,88	0,11	0,02	0,07	0,96	
Масло сливочное	1,35/1,35	0,02	0,83	0,02	7,62		
Яйцо	1,58/1,58	0,2	0,18	0,01	2,48		
Сахарный песок	1,58/1,58	0	0	1,57	5,98		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,2	1,9	22,4	254	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	65,33	63,29	184,06	1700,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	248
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Крупа гречневая	50/50	6,3	1,65	28,4	154	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	18,08	23,42	83,98	625,8	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	48
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Капуста белокочанная, квашеная	69,6/48,6	0,87	0,05	1,46	11,18	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Крупа овсяная	1,65/1,65	0,2	0,1	0,98	5,64	
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Крупа рисовая	1,65/1,65	0,12	0,02	1,22	5,49	
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Крупа пшеничная	1,65/1,65	0,21	0,02	1,16	5,36	
	Огурцы соленые	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Мясо отварное	10	2,72	1,94	0	28,3	357
	Говядина, покромка	22/16,2	3,01	2,59	0	35,38	
	Лук репчатый	0,5/0,4	0,01	0	0,03	0,16	
	Морковь	0,6/0,5	0,01	0	0,03	0,18	
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	120	11,4	6,17	5,4	122,57	343
	Лук репчатый	14,57/12	0,17	0,02	0,98	4,92	
	Минтай	96/72,85	11,66	0,44	0	50,27	
	Томат-пюре	7,72/7,72	0	0	0	0	
	Морковь	27,43/21,43	0,28	0,02	1,48	7,5	
	Сахарный песок	2,15/2,15	0	0	2,14	8,14	
	Петрушка (корень)	4,28/3,43	0,05	0,02	0,35	1,75	
	Вода	21,43/21,43	0	0	0	0	
	Масло растительное	6,43/6,43	0	6,43	0	57,82	
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	426
	Картофель	198/148,5	2,97	0,59	24,21	114,34	
	Масло растительное	6,75/6,75	0	6,74	0	60,68	
	Компот из яблок с лимонами	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	24,8	29,07	92,74	732,42	
ПОЛДНИК	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	517
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	103/100	5	3,2	8,5	87	
	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203	567
	Пшеничная мука, высшего сорта	34/34	3,67	0,44	23,77	113,57	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1/1	0,11	0,01	0,7	3,35	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,91	
	Сахарный песок	2/2	0	0	1,99	7,57	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Дрожжи прессованные	1/1	0,13	0,03	0,09	1,09	
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0	
	Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,14	
	Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,14	
	Вода	11,5/11,5	0	0	0	0	
	Молоко	5/5	0,14	0,16	0,23	3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		160	9,3	8,2	43,8	290	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	52,18	60,69	220,52	1648,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	165
	Макароны из муки в/с	5/5	0,55	0,06	3,52	16,9	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	5/5	0,57	0,1	3,48	17,1	
	Лапша	5/5	0,52	0,06	0,1	16,85	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	
	Вермишель	5/5	0,52	0,06	0,1	16,85	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Вода	75/75	0	0	0	0	
	Молоко	175/175	5,08	5,6	8,22	105	
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
	Сахарный песок	25/25	0	0	24,95	94,75	
	Какао-порошок	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45	
	Вода	80/80	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		740	21,62	16,86	96,76	630,8	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Огурец свежий	63/60	0,48	0,06	1,5	8,4	
	Суп-лапша домашняя	250	25,5	55,75	139	1110	156
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Птица отварная	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Жаркое по-домашнему	150	17,73	15,83	11,33	258,41	369
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	102,96/75,68	15,29	4,84	0	104,73	
	Лук репчатый	11,92/10,23	0,14	0,02	0,84	4,19	
	Картофель	103,63/77,73	1,55	0,31	12,67	59,85	
	Томат-пюре	4,77/4,77	0	0	0	0	
Масло сливочное	4,77/4,77	0,06	2,93	0,08	27		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	53,28	75,7	176,92	1684,08	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5	8	100	516
	Кефир	206/200	6	2	8	80	
	Булочка "Алтайская"	50	4,3	2,6	24,2	137	647
	Пшеничная мука, высшего сорта	38/38	4,1	0,49	26,56	126,92	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1/1	0,11	0,01	0,7	3,34	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	
	Морковь	5,3/3,8	0,05	0	0,26	1,33	
	Дрожжи прессованные	0,95/0,95	0,12	0,03	0,08	1,04	
	Яйцо	0,95/0,95	0,12	0,11	0,01	1,49	
	Вода	14/14	0	0	0	0	
Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,1	7,6	32,2	237	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	85	100,16	305,88	2551,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 12							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,9	3,9	8,88	74,4	52
	Свекла	62,4/49,8	0,75	0,05	4,38	20,92	
	Чернослив	6,48/7,2	0,21	0,04	4,75	19,02	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Макаронные изделия	51/51	5,76	1,07	35,5	174,42	
	Соль пищевая йодированная	2,55/2,55	0	0	0	0	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Вода	306/306	0	0	0	0	
	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	16,8	410
	Курица, 1 категории	144/62,4	11,36	11,48	0	148,5	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,98	
	Яйцо	7,2/7,2	0,91	0,83	0,05	11,3	
	Молоко	18/18	0,52	0,58	0,85	10,8	
	Хлеб пшеничный	13,2/13,2	1,04	0,13	6,38	28,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	26,19	18,91	82,1	420,4		
ОБЕД	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	72
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Лук зеленый	12,78/10,2	0,13	0,01	0,33	2,04	
	Картофель	66,53/60,4	1,01	0,2	8,22	38,81	
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Минтай	76,25/53,75	8,55	0,48	0	38,7	
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Бульон рыбный	175/175	54,78	11,02	18,9	432,08	
	Тефтели из говядины паровые	90	12,42	11,43	7,83	183,6	389
	Лук репчатый	35,1/29,7	0,42	0,06	2,44	12,18	
	Говядина (котлетное мясо)	86,4/63	12,6	6,17	0	105,84	
	Масло сливочное	2,7/2,7	0,04	1,66	0,05	15,28	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	11,7/11,7	0,92	0,12	5,65	24,99	
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	423
	Лук репчатый	10,65/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Капуста белокочанная	196,95/157,5	2,84	0,16	7,4	44,1	
	Мука пшеничная	1,8/1,8	0,19	0,02	1,24	6,01	
	Томат-пюре	12/12	0	0	0	0	
	Морковь	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	4,49	17,06		
Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2		
Петрушка	4,05/3	0,11	0,01	0,23	1,47		
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	512	
Яблоки	15/66	0,22	0,22	5,49	26,32		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	202/202	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	33,52	25,49	81,75	691,3		
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Булочка "Веснушка"	60	4,8	3,8	31,4	179	648
	Пшеничная мука, высшего сорта	42/42	4,54	0,55	29,36	140,28	
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,85/0,85	0,09	0,01	0,6	2,85	
	Изюм	2,1/2,1	0,06	0,01	1,39	5,55	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	4,3/4,3	0	0	4,29	16,3	
	Масло сливочное	3,8/3,8	0,05	2,34	0,06	21,5	
	Дрожжи прессованные	1,3/1,3	0,17	0,04	0,11	1,42	
	Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04	
Вода	17,2/17,2	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	5,4	4	31,6	315		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	65,11	48,4	195,45	1426,7		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	20280	754,9	831,05	2675,92	21823,01		
Среднее значение за период	1690	62,90833333333333	69,25416666666666	222,99333333333333	1818,5841666666666		