

1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	20,87	183		93
Хлопья геркулесовые	20							
Молоко свежее	150							
Масло сливочное	3							
Сахар	4							
	Чай с сахаром	180/8	-	-	8,02	26,8		263,264
Чай	0,8							
Сахар	8							
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,35	4,64	19,29	128,2		1,6
Хлеб пшеничный	40							
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		425						
2 завтрак								
	Сок	110	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Суп уха с рыбными консервами	200	5,3	6,5	25,3	150,3		41
Консервы рыбные	40							
Манка	6							
Морковь	14							
Картофель	01.09-31.10- 100 31.10.-31.12- 107 31.12-28.02-116 01.03-01.09- 125							
Лук	12							
Масло сливочное	4							
	Греча отварная	150	4,5	6,4	21,9	263		186
Греча	69							
Масло сливочное	5							
	Гуляш из печени	80	6	7,6	2,47	164,8		152
Печень говяжья	78							
Масло растительное	4							
Лук	4							

Морковь	4							
Томатная паста	6							
Мука	3							
	Салат из консервированной кукурузы с луком	60	4,88	7,24	28,51	198		17
Кукуруза консервирован	77							
Лук репчатый	12							
Масло растительное	5							
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	16,88	61,6		241
Сухофрукты	22							
Сахар	8							
	Хлеб ржаной	45	2,75	8,49	16,45	153		1
Итого за обед		735						
Полдник								
	Запеканка из творога	140	22,15	13,28	20,16	337,7		117
Творог	132							
Мука	11							
Молоко свежее	34							
Сахар	8							
Яйцо	1/10							
Масло сливочное	5							
Сметана	5							
	Сметанный соус	30	0,45	5,06	1,62	45,0		226
Мука	2							
Масло сливочное	1							
Сметана	15							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108		255
Молоко	210							
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Фрукт	130	0,39	-	13,26	53,82		
Фрукт								
Итого за полдник		540						
Итого за день		1810	64,85	80,27	232,5	2063,8		

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	7,47	25,08	192		173
Рис	20							
Молоко свежее	150							
Сахар	4							

Масло сливочное	3							
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	8,05	69,7		248
Молоко	84							
Сахар	7							
Какао	1,2							
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,35	4,64	19,29	128,2		1,6
Хлеб пшеничный	40							
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		425						
2 завтрак								
	Сок	110	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Суп гороховый с мясом птицы	200/15	6,5	5,2	22,09	150,0		36
Птица	41							
Морковь	20							
Лук	14							
Картофель	01.09-31.10- 67 31.10.-31.12 - 72 31.12-28.02 - 77 01.03-01.09 - 84							
Горох	21							
Масло сливочное	4							
	Капуста тушеная с мясом	220	10,0	8,2	10,8	280,0		200
Мясо	107							
Капуста	209							
Масло растительное	7							
Томатная паста	6							
Морковь	16							
Лук	12							
Мука	3							
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	12,56	47,3		282
Лимон свежий	16							
Сахар	12							
	Хлеб ржаной	45	2,75	8,49	16,45	153		1
Итого за обед		665						
Полдник								
	Салат зимний	150	2,95	7,86	14,66	141,3		25
Картофель	90							
Морковь	26							
Огурец соленый	30							
Горошек зеленый	23							
Лук	8							
Масло растительное	8							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108		255
Молоко	210							
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Кондитерские изделия	42	3,15	4,96	31,25	168		

Итого за полдник		432						
Итого за день		1632	43,85	60,8	198,1	1628,1		

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
Завтрак			Б	Ж	У			
	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25		110
Яйцо	1, 1/2							
Молоко	38							
Масло сливочное	5							
	Кофе с молоком	180	1,3	1,3	10,04	75,8		253
Кофейный напиток	2,4							
Сахар	8							
Молоко	84							
	Хлеб пшеничный с сыром	67	8,71	15,51	14,62	233,2		1,7
Хлеб пшеничный	40							
Сыр	29							
Итого за завтрак		347						
2 завтрак								
	Фрукт	130	0,39	-	13,26	53,82		
Обед								
	Свекольник с мясом со сметаной	200/ 10/7	4,22	6,5	13,77	145		34
Мясо	18							
Морковь	17							
Лук	16							
Свекла	85							
Масло сливочное	4							
Томатная паста	3							
Сметана	8							
Картофель	01.09-31.10 -57 31.10.-31.12-61 31.12-28.02-66 01.03-01.09-72							
	Макаронны отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203		195
Макаронные изделия	40							
Масло сливочное	8							
Морковь	28							
Лук	15							
Томатная паста	8							
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13		161
Мясо	65							
Лук	7							

Мука	4							
Яйцо	1/10							
Хлеб пшеничный	9							
Молоко	16							
Масло растительное	5							
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	10,94	39,7		240
Яблоки	45							
Сахар	8							
	Хлеб ржаной	45	2,75	8,49	16,45	153		1
Итого за обед		665						
Полдник								
	Салат из свежей моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3		8
Морковь	50							
Яблоко	25							
Масло растительное	4							
	Пирожок из дрожжевого теста с яйцом	65	3,96	2,48	3,33	178,3		79
Мука	34							
Сахар	2							
Масло сливочное	4							
Масло растительное	1							
Дрожжи	0,8							
Молоко	8							
Яйцо	1/10							
Выход		45						
Фарш яичный		20						
Яйцо	0,5							
Рис	8							
Масло сливочное	2							
	Чай сладкий	180/8	-	-	8,02	26,8		263,264
Чай	0,8							
Сахар	8							
Итого за полдник		305						
Итого за день		1447	46,27	65,97	135,5	1461,3		

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	24,39	187,9		91
Крупа	20							
Молоко свежее	150							
Сахар	4							

Масло сливочное	3							
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	8,05	69,7		248
Молоко	84							
Сахар	7							
Какао	1,2							
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,35	4,64	19,29	128,2		1,6
Хлеб пшеничный	40							
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		425						
2 завтрак								
	Сок	110	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200/ 10/6	3,68	7,07	8,58	118,0		56
Мясо	18							
Морковь	20							
Лук	14							
Капуста	63							
Картофель	01.09-31.10 -40 31.10.-31.12 - 43 31.12-28.02 -46 01.03-01.09 -50							
Томатная паста	3							
Масло сливочное	4							
Сметана	7							
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142		206
Картофель	01.09-31.10 - 170 31.10.-31.12 - 183 31.12-28.02 - 197 01.03-01.09 - 214							
Молоко свежее	24							
Масло сливочное	5							
	Рыбная котлета	80	7,8	4,35	28,3	114		134
Рыба минтай	115							
Хлеб	14							
Лук	7							
Яйцо	1/4							
Молоко	11							
Масло растительное	5							
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	11,41	76,1		256
Шиповник	20							
Сахар	8							
	Хлеб ржаной	45	2,75	8,49	16,45	153		1
Итого за обед		675						
Полдник								
	Лапша в молоке	200	5,85	5,81	19,99	155		44
Молоко	154							
Вермишель	16							
Масло сливочное	1							
Сахар	2							

	Чай сладкий	180/8	-	-	8,02	26,8		236,264
Чай заварка	0,8							
Сахар	8							
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Хлеб пшеничный	40							
	Кондитерские изделия	42	3,15	4,96	31,25	168		
Итого за полдник		462						
Итого за день		1672	39,96	57,04	222,03	1529,3		

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	24,1	187,9		88
Манка	20							
Молоко свежее	150							
Масло сливочное	3							
Сахар	4							
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,35	4,64	19,29	128,2		1,6
Хлеб пшеничный	40							
Масло сливочное	5							
	Кофе с молоком	180	1,3	1,3	10,04	75,8		253
Кофейный напиток	2,4							
Молоко	84							
Сахар	8							
Итого за завтрак		425						
	Сок	110	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Суп крестьянский мясом со сметаной	200/10/6	4,15	6,04	19,67	144		80
Мясо	18							
Картофель	01.09-31.10- 100 31.10.-31.12-107 31.12-28.02 -116 01.03-01.09-125							
Масло растит.	4							
Пшено, греча	7							
Морковь	17							
Лук	14							
Сметана	7							
	Жаркое- по домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27		153
Мясо	111							

Картофель	01.09-31.10- 120 31.10.-31.12-129 31.12-28.02- 139 01.03-01.09- 150							
Лук	13							
Томатная паста	3							
Морковь	31							
Масло растит.	5							
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	10,94	39,7		240
Яблоки	45							
Сахар	8							
	Хлеб ржаной	45	2,75	8,49	16,45	153		1
Итого за обед		645						
Полдник								
	Капуста тушённая	150	3,02	5,66	10,14	109,5		200
Капуста свежая	198							
Лук	13							
Морковь	15							
Томат	6							
Мука	2							
Масло сливочное	4							
Масло растительное	4							
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7		274
Мука	48							
Сахар	8							
Яйцо	1/10							
Дрожжи	1							
Яйцо(для смазки)	1/29							
Молоко	20							
Масло растит.	0,2							
Масло сливочное	11							
	Чай с молоком	180/7	0,8	1,0	8,55	35,7		261
Чай	0,8							
Сахар	7							
Молоко	50							
Итого за полдник		400						
Итого за день		1580	34,29	49,69	181,01	1333,4		

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,33	7,87	26,89	206,57		96

Греча	25							
Молоко сухое	17							
Масло сливочное	3							
Сахар	5							
	Чай сладкий	180/8	-	-	8,02	26,8		263,264
Чай	0,8							
Сахар	8							
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,35	4,64	19,29	128,2		1,6
Хлеб пшеничный	40							
Масло сливочное	5							
Итого за завтрак		425						
	Сок	110	-	-	13,65	54,6		399
Обед								
	Суп харчо с мясом птицы	200/13	4,97	6,19	21,3	152,84		101
Кура	36							
Морковь	17							
Лук	15							
Картофель	01.09-31.10 -100 31.10.-31.12 -107 31.12-28.02 -116 01.03-01.09 -125							
Рис	6							
Томатная паста	3							
Чеснок	4							
Масло сливочное	4							
	Макароны отварные	120/5	4,58	3,58	27,25	146,8		204
Макароны	40							
Масло сливочное	5							
	Гуляш из печени	80	6	7,6	2,47	164,8		152
Печень говяжья	73							
Масло растительное	4							
Лук	4							
Морковь	4							
Томатная паста	6							
Мука	3							
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	16,88	61,6		241
Сухофрукты	22							
Сахар	8							
	Хлеб ржаной	45	2,75	8,49	16,45	153		1
Итого за обед		645						
Полдник								
Салат из капусты с морковью		60	1,14	10,1	10,63	140		3
Капуста	64							
Морковь	8							
Сахар	2							
Масло растительное	6							
Гребешок из		70	5,3	4,75	29,5	183,3		417

дрожжевого теста								
Мука	47							
Сахар	2							
Масло сливочное	2							
Яйцо	1/24							
дрожжи	1,2							
Молоко	18							
Повидло	16							
Яйцо для смазки	1/40							
Масло растительное	1							
Хлеб пшеничный	40							
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108		255
	Молоко	210						
	Фрукт	130	0,39	-	13,26	53,82		
Итого за полдник		460						
Итого за день		1640	42,09	58,22	215,2	1580,3		

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная	200	5,83	7,27	24,57	187,9		91
	Крупа	20						
	Молоко свежее	150						
	Сахар	4						
	Масло сливочное	3						
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	8,05	69,7		248
	Какао	1,2						
	Молоко	84						
	Сахар	7						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,35	4,64	19,29	128,2		1
	Хлеб пшеничный	40						
	Масло сливочное	5						
Итого за завтрак		425						
	Сок	110	-	-	13,65	54,6		399
Обед								
	Суп картофельный с мясом птицы	200/13	6,45	5,16	21,92	148,87		38
	Куры	36						
	Картофель	01.09-31.10 -67 31.10-31.12 -72 31.12-28.02 -77 01.03-01.09 -84						
	Морковь	20						
	Лук	14						
	Масло сливочное	4						
	Зеленый горошек	31						

	Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63		151
Мясо	39							
Рис	4							
Лук	5							
Яйцо	1/10							
Масло растит.	4							
Капуста	53							
	Овощной соус	50	0,69	1,95	3,09	31,0		228
Мука	3							
Масло сливочное	2							
Томатная паста	2							
Лук	4							
Морковь	13							
	Рис отварной	100	2,09	1,88	30,94	144,16		191
Рис	40							
Масло сливочное	2							
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	12,56	47,3		282
Лимон свежий	16							
Сахар	12							
	Хлеб ржаной	45	2,75	8,49	16,45	153		1
Итого за обед		665						
Полдник								
	Виннегрет овощной	150	2,05	9,26	12,66	142,2		45
Картофель	60							
Свекла	45							
Морковь	15							
Капуста свежая	30							
Огурец соленый	30							
Горошек зеленый	11							
Лук	7							
Масло растительное	7							
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63,0		209
Яйцо	1							
	Чай сладкий	180/ 8	-	-	8,02	26,8		236,264
Чай	0,8							
Сахар	8							
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Хлеб пшеничный	40							
Итого за полдник		410						
Итого за день		1610	37,86	56,56	190,3	1412,3		

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								

	Каша пшѐнная молочная	200	7,01	8,09	27,4	209		96
Пшено	25							
Молоко свежее	150							
Масло сливочное	3							
Сахар	4							
	Кофе с молоком	180	1,3	1,3	10,04	75,8		253
Кофейный напиток	2,4							
Молоко	84							
Сахар	8							
	Хлеб пшеничный с сыром	67	8,71	15,51	14,62	233,2		1,7
Хлеб	40							
Сыр	29							
Итого за завтрак		447						
	Фрукт	130	0,81	-	8,9	37,05		
Обед								
	Щи с мясом со сметаной	200/ 10/6	3,68	7,07	8,58	118,0		56
Мясо	18							
Морковь	20							
Лук	14							
Капуста	63							
Картофель	01.09-31.10 - 40 31.10-31.12 - 43 31.12-28.02 - 46 01.03-01.09 - 50							
Томатная паста	3							
Масло сливочное	4							
Сметана	7							
	Картофельная запеканка с мясом	200	15,73	12,10	22,29	271,11		157
Мясо	126							
Картофель	01.09-31.10 - 186 31.10-31.12 - 200 31.12-28.02 - 216 01.03-01.09 - 234							
Морковь	20							
Лук	12							
Яйцо	1/10							
Масло растительное	5							
Масло сливочное	5							
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80		
Икра кабачковая	63							
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	10,94	39,7		240
Яблоки	45							
Сахар	8							
	Хлеб ржаной	45	2,75	8,49	16,45	153		1
Итого за обед		705						
Полдник								
	Запеканка крупяная со сгущеным	90/25	6,63	6,27	45,3	220,3		102

	МОЛОКОМ							
Рис	20							
Молоко	40							
Сахар	4							
Масло сливочное	2							
Сметана	1							
Яйцо	1/13							
Изюм	10							
Сгущенка	25							
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108		255
Молоко	210							
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Кондитерские изделия	42	3,15	4,96	31,25	168		
Итого за полдник		397						
Итого за день		1679	58,9	79,3	224,6	1815,9		

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	27,14	200		99
	Крупа	25						
	Молоко свежее	150						
	Сахар	4						
	Масло сливочное	3						
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	8,05	69,7		248
	Какао	1,2						
	Молоко	84						
	Сахар	7						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,35	4,64	19,29	128,2		1,6
	Хлеб	40						
	Масло сливочное	5						
Итого за завтрак		425						
	Сок	110	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Рассольник с мясом со сметаной	200/ 10/6	4,1	7,16	20,93	145,0		33
	Мясо	18						
	Морковь	17						
	Лук	8						
Картофель	01.09-31.10- 100 31.10.-31.12- 107 31.12-28.02- 116 01.03-01.09- 125							
Перловка	5							

Огурец соленый	27							
Масло сливочное	4							
Сметана	7							
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142		206
Картофель	01.09-31.10- 170 31.10-31.12- 183 31.12-28.02 - 197 01.03-01.09- 214							
Молоко свежее	24							
Масло сливочное	5							
	Рыба тушеная с овощами	90	9,57	4,96	43,31	101,25		144
Рыба (пикша)	130							
Морковь	20							
Лук	10							
Томатная паста	5							
Масло растит.	5							
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	11,41	71,6		256
Шиповник	20							
Сахар	8							
	Хлеб ржаной	45	2,75	8,49	16,45	153		1
Итого за обед		685						
Полдник								
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34		33
Свекла	73							
Масло растит.	4							
Творог								
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,6	4,3	24,48	182,3		289,314
Мука	38							
Сахар	4							
Яйцо	0,2							
Дрожжи	1,2							
Масло сливочное	2							
Молоко	14							
Творог	26							
Масло растительное	1							
	Чай сладкий	180/8	-	-	8,02	26,8		263,264
Чай	0,8							
Сахар	8							
Итого за полдник		310						
Итого за день		1530	37,36	47,43	215,8	1330,8		

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества(г)	Энергет ическая ценность	Вита мин С	№ рецепт уры
------------	-----------------------	--------------------	---------------------	--------------------------------	---------------	--------------------

						(ккал)		
Завтрак			Б	Ж	У			
	Каша Дружба	200	6,21	7,73	26,72	197		84
Рис	13							
Пшено	10							
Молоко свежее	150							
Сахар	4							
Масло слив.	3							
	Кофе с молоком	180	1,3	1,3	10,04	75,8		253
Кофейный напиток	2,4							
Молоко	84							
Сахар	8							
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,35	4,64	19,29	128,2		1,6
Хлеб пшеничный	40							
Маслом сливочным	5							
Итого за завтрак		425						
	Сок	110	-	-	13,65	54,6		
Обед								
	Борщ с мясом со сметаной	200/10/6	3,52	5,98	9,78	117,0		27
Мясо	18							
Свекла	53							
Картофель	01.09-31.10 -27 31.10-31.12 -29 31.12-28.02 -31 01.03-01.09 -33							
Капуста	25							
Морковь	20							
Лук	10							
Сметана	7							
Масло растит.	4							
	Овощи тушеные	180	2,67	4,82	12,19	104		77
Картофель	01.09-31.10 - 114 31.10-31.12 - 123 31.12-28.02 - 132 01.03-01.09-144							
Морковь	39							
Лук	17							
Капуста	45							
Масло сливочное	7							
	Куриное суфле	70	7,5	11,2	3,42	250,3		183
Кура	129							
Яйцо	1/3							
Молоко	15							
Мука	3							
Масло сливочное	3							
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	10,94	39,7		240
Яблоки	45							
Сахар	8							
	Хлеб ржаной	45	2,75	8,49	16,45	153		1
Итого за обед		695						
Полдник								

	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25		110
Яйцо	1, 1/2							
Молоко	38							
Масло сливочное	5							
	Бутерброт с джемом	40/8	2,48	7,55	19,9	157,68		
Хлеб пшеничный	40							1
Джем	8							
	Чай с молоком	180/7	0,8	1,0	8,55	35,7		261
Чай	0,8							
Сахар	7							
Молоко	50							
Итого за полдник		328						
Итого за день		1558	39,75	65,38	153,17	1469,2		