

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Вышнепенская  
основная общеобразовательная школа»

*Т.В. Дурманова* Т.В. Дурманова.

Приказ № 3 от 02 01 2021 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНУЮ ГРУППУ  
С 12 - ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ  
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

**(осенне-зимний период)**

День 1-ый, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	<b>Макароны, запеченные с сыром</b>				9,79	8,79	40,22	278,8	0,04	207, 204
	- макаронные изделия	40	40							
	- сыр	8	8							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			200						
	<b>Бутерброд с маслом</b>				2,51	11,44	28,88	171,45	0,48	2
	- масло сливочное	4	4							
	- хлеб пшеничный	30	30							
	выход			35						
	<b>Чай с сахаром</b>				0,36	0,09	14,97	56,85	0,18	391, 392
	- чай	0,6	0,6							
	- сахар	10	10							
	выход			180						
	<b>Конфета</b>	<b>20</b>	<b>20</b>							
	выход			20						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>12,66</b>	<b>20,32</b>	<b>84,07</b>	<b>507,1</b>	<b>0,7</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	<b>Яблоко</b>	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>										
	<b>Рассольник ленинградский</b>				2,51	7,11	18,19	147,3	7,53	76
	- картофель	53	45							
	- крупа перловая	7	7							
	- морковь	10	7							
	- лук репчатый	11	9							
	- огурцы соленые	20	20							
	- масло растительное	3	3							
	- свинина	30	25							
	-томатная паста	4	4							
	- сметана	7	7							
	выход			250						
	<b>Капуста тушеная</b>				4,51	6,41	19,83	157,38	3,4	336
	- капуста белокочанная	150	105							
	- масло растительное	5	5							
	- масло сливочное	4	4							
	- морковь	12	9							
	- лук репчатый	10	8							
	- томатная паста	4	4							
	выход			120						
	<b>Биточки мясные</b>				12,44	12,23	12,56	209,97	0,12	282
	- свинина	80	65							
	- хлеб пшеничный	10	10							
	- молоко	10	10							
	- масло растительное	4	4							
	- яйцо (шт.)	1/10	1/10							
	-мука пшеничная	5	5							
	выход			70						
	<b>Компот из яблок</b>				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	373
	- яблоки	25	25							
	- сахар	13	13							
	выход			180						
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5		1
	<b>Всего за обед</b>				<b>22,9</b>	<b>37,25</b>	<b>92,56</b>	<b>705,61</b>	<b>11,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Уплотненный полдник</b>										
	<b>Пюре картофельное</b>				1,16	5,21	26,02	164,65	20,17	321
	- картофель	150	140							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			180						
	<b>Рыба запеченная с овощами</b>				13,22	4,73	3,03	156,71	1,96	247
	- рыба свежемороженая	80	70							
	- морковь	10	8							
	- томатная паста	3	3							
	- лук репчатый	20	15							
	- масло растительное	3	3							
	выход			80						
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>				5,04	4,5	23,43	150,45	1,17	395
	- кофейный напиток	3	3							
	- сахар	10	10							
	- молоко	120	120							
	выход			200						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30		2,64	0,48	13,68	72,4	00	1
	выход			30						
	<b>Всего за уплотненный полдник</b>				<b>22,06</b>	<b>14,92</b>	<b>66,16</b>	<b>544,21</b>	<b>23,3</b>	
<b>Всего за весь день:</b>										
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	80	80							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40							
	<b>Соль</b>	5	5							
	<b>Всего за день</b>				<b>49,75</b>	<b>54,21</b>	<b>254,45</b>	<b>1752,81</b>	<b>53,66</b>	

День 2-ой, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	<b>Каша манная молочная</b>				8,04	9,24	32,94	247,16	1,99	179
	- крупа манная	15	15							
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	5	5							
	Выход			200						
	<b>Чай с молоком</b>				4,2	3,75	22,02	134,85	1,2	394
	- чай	0,6	0,6							
	- сахар	10	10							
	- молоко	100	100							
	Выход			180						
	<b>Бутерброд с повидлом</b>				4,78	12,51	14,64	190,7		1,6
	- хлеб пшеничный	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	-повидло	10	10							
	Выход			55						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>17,02</b>	<b>25,49</b>	<b>69,57</b>	<b>572,71</b>	<b>3,19</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	<b>Сок</b>	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	Выход			150						
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>										
	<b>Суп картофельный с крупой</b>				2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	80
	- картофель	63	55							
	- крупа гречневая	10	10							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительное	5	5							
	Выход			250						
	<b>Рагу овощное</b>				3,06	5,69	18,16	155,25	26,79	331
	- картофель	100	74							
	- капуста белокочанная	80	66							
	- морковь	20	16							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительное	4	4							
	Выход			168						
	<b>Бефстроганов из отварного мяса</b>				13,7	12,94	0,02	184,05	4,46	278, 350
	- мясо (говядина)	100	70							
	- мука пшеничная	5	5							
	- сметана	20	20							
	- лук репчатый	10	8							
	Выход			102						
	<b>Кисель из концентрата (смесь)</b>				0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	- кисель концентрированный	20	20							
	- сахар	5	5							
	Выход			180						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5		1
	<b>Всего за обед</b>				<b>22,64</b>	<b>22,08</b>	<b>74,81</b>	<b>624,02</b>	<b>39,86</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Уплотненный полдник</b>										
	<b>Салат из картофеля с солеными огурцами</b>				2,44	10,39	12,89	155	37,4	22
	- картофель	30	20							
	- огурцы соленые	20	20							
	- лук репчатый	3	2							
	- морковь	20	15							
	- масло растительное	5	5							
	Выход			50						
	<b>Ватрушка с творожным фаршем</b>				7,08	2,63	41,81	202		52
	- мука пшеничная	30	30							
	- сахар	15	15							
	- масло сливочное	2	2							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- дрожжи сухие	0,8	0,8							
	- молоко	10	10							
	- творог	30	30							
	- масло растительное	2	2							
	Выход			70						
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	180		5,04	4,5	8,46	93,6	2,46	400
	Выход			180						
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20	20	2,64	0,48	13,68	72,4		1
	<b>Всего за уплотненный полдник</b>				<b>17,2</b>	<b>18,00</b>	<b>76,84</b>	<b>523,00</b>	<b>39,86</b>	
<b>Всего за весь день:</b>										
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	70	70							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40							
	<b>Соль</b>	5	5							
	<b>Всего за день</b>				<b>57,4</b>	<b>65,93</b>	<b>250,56</b>	<b>1842,73</b>	<b>86,51</b>	

День 3-ий, среда

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>				7,71	6,56	29,00	206,43	1,13	93
	-молоко	150	150							
	- вермишель, фигурные изделия, макароны	20	20							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	5	5							
	Выход			200						
	<b>Бутерброд с маслом</b>				6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	Выход			45						
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>				4,53	3,91	22,16	141,15	1,17	395
	- кофейный напиток	3	3							
	- сахар	10	10							
	- молоко	120	120							
	Выход			200						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>14,51</b>	<b>15,03</b>	<b>61,58</b>	<b>438,8</b>	<b>4,07</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	<b>Яблоко</b>	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	Выход			150						
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>										
	<b>Свекольник</b>				2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	- свекла	60	50							
	- картофель	53	40							
	- морковь	15	10							
	- лук репчатый	10	8							
	- томатная паста	6	6							
	- масло растительное	4	4							
	- сметана	5	5							
	Выход			250						
	<b>Суфле мясное с рисом</b>				8,14	9,04	10,3	205	0,45	287
	- бедро (куриное)	90	72							
	- крупа рисовая	20	20							
	- лук репчатый	10	8							
	- молоко	5	5							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- масло сливочное	4	4							
	Выход			180						
	<b>Соус томатный</b>				0,23	0,84	1,6	14,9	0,47	348
	- мука пшеничная	5	5							
	- морковь	15	10							
	- лук репчатый	3	1							
	- томатная паста	4	4							
	-масло растительное	1	1							
	Выход			20						
	<b>Огурцы соленые</b>				0,38	3,04	1,19	33,65	4,75	13
	- огурцы соленые	50	50							
	Выход			50						
	<b>Компот из сухофруктов</b>				0,40	0,09	30,59	124,7	11,61	374
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	10	10							
	Выход			180						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Уплотненный полдник</b>										
	<b>Пудинг из творога (запеченный)</b>				15,14	12,71	24,34	271,98	0,20	235
	- творог	90	90							
	- крупа манная	20	20							
	- яйцо	1/8 шт.	1/8 шт.							
	- сахар	10	10							
	- масло сливочное	4	4							
	- молоко	40	40							
	- сметана	2	2							
	- растительное масло	4	4							
	выход			150						
	<b>Соус молочный (на сгущенном молоке)</b>				9,7	22,6	66,3	50,75	1,6	351
	- молоко сгущенное	10	10							
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	5	5							
	Выход			40						
	<b>Ряженка</b>	180	180		0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	Выход			180						
	<b>Всего за уплотненный полдник</b>				<b>25,24</b>	<b>35,3</b>	<b>112,8</b>	<b>462,18</b>	<b>2,16</b>	
<b>Всего за день:</b>										
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40							
	<b>Соль</b>	5	5							
	<b>Всего за день</b>				<b>68,49</b>	<b>87,94</b>	<b>296,28</b>	<b>1929,59</b>	<b>21,75</b>	

День 4-ый, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	<b>Омлет с овощами</b>				5,8	11,6	3,53	142,8	3,51	220
	- яйца (в шт.)	1	1							
	- молоко	30	30							
	- морковь	19	15							
	- лук репчатый	6	5							
	- капуста свежая белокочанная	14	11							
	- масло сливочное	5	5							
	Выход			80						
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Выход			20						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>							
	Выход			40						
	<b>Какао с молоком</b>				5,04	4,5	23,42	150,45	1,43	397
	- какао порошок	2	2							
	- сахар	10	10							
	- молоко	150	150							
	Выход			180						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>13,35</b>	<b>20,03</b>	<b>55,83</b>	<b>454,25</b>	<b>5,42</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	<b>Сок</b>	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			150						
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>										
	<b>Борщ со свежей капустой</b>				12,42	8,82	7,25	145,37	20,04	66
	- свекла	20	18							
	- картофель	40	28							
	- капуста белокочанная	30	18							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	7							
	- томатная паста	2	2							
	- сметана	5	5							
	- масло растительное	4	4							
	- говядина	30	25							
	выход			250						
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>				3,3	4,06	21,24	135		168
	- гречка	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			130						
	<b>Шницель рубленый</b>				11,92	11,73	8,18	186,34	2,53	282
	- говядина (покроя, лопаточная часть, грудинка)	70	59							
	- хлеб пшеничный	10	10							
	- молоко	15	15							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло раст.	3	3							
	- яйцо (шт.)	1/10	1/10							
	выход			80						
	<b>Соус сметанный</b>				0,3	2,67	1,00	29,36	0,02	354
	- мука пшеничная	3	3							
	- сметана	7	7							
	выход			30						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5		1
	<b>Компот из сухофруктов</b>				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	10	10							



Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	выход			180						
	<b>Всего за обед</b>				<b>31,38</b>	<b>38,78</b>	<b>79,65</b>	<b>687,03</b>	<b>23,46</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>										
	<b>Каша из круп вязкая</b>				8,91	9,59	32,79	303	0,91	177
	- крупа рисовая	20	20							
	- молоко	100	100							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			150						
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>				4,53	3,91	22,16	141,15	1,17	395
	- кофейный напиток	3	3							
	- сахар	10	10							
	- молоко	120	120							
	выход			200						
	<b>Всего за уплотненный полдник</b>				<b>14,13</b>	<b>14,09</b>	<b>40,35</b>	<b>400,2</b>	<b>1,45</b>	
<b>Всего за день:</b>										
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40							
	<b>Соль</b>	5	5							
	<b>Всего за день</b>				<b>59,4</b>	<b>73,26</b>	<b>205,17</b>	<b>1664,48</b>	<b>33,93</b>	

День 5-ый, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	<b>Каша вязкая из смеси круп</b>				6,49	6,56	45,06	264,80	0,45	178
	- крупа гречневая	7	7							
	- рисовая	7	7							
	- пшено	7	7							
	- сахар	4	4							
	- молоко	100	100							
	- масло сливочное	5	5							
	Выход			200						
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	сыр твердый	8	8							
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	Выход			53						
	<b>Чай с сахаром</b>				2,67	2,34	19,25	107,95	1,2	394
	- чай	0,6	0,6							
	- сахар	10	10							
	Выход			180						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>12,44</b>	<b>13,13</b>	<b>98,17</b>	<b>559,95</b>	<b>2,13</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	<b>Яблоко</b>	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	Выход			100						
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>										
	<b>Суп картофельный с бобами</b>				7,33	5,83	11,08	151,33		7
	- картофель	54	40							
	- горох	15	15							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- мясо (свинина)	20	18							
	- масло сливочное	2	2							
	Выход			250						
	<b>Пюре картофельное</b>				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	- картофель	200	142							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	4	4							
	Выход			180						
	<b>Котлеты рыбные</b>				10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	248
	- рыба свежемороженая	100	80							
	- лук репчатый	10	8							
	- яйцо (шт.)	1/6	1/6							
	- масло растительное	5	5							
	Выход			80						
	<b>Соус томатный</b>				0,23	0,84	1,6	14,9	0,47	348
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	1	1							
	- морковь	2	1,6							
	- лук репчатый	2	1,6							
	- томатная паста	3	3							
	- сахар	0,2	0,2							
	Выход			20						
	<b>Кисель из концентрат (смесь)</b>				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный	20	20							
	- сахар	5	5							
	Выход			180						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5		1

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	<b>Всего за обед</b>				<b>25,25</b>	<b>67,1</b>	<b>86,68</b>	<b>655,48</b>	<b>26,46</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>										
	<b>Вареники из творога (ленивые)</b>				18,19	12,36	21,05	268,6	5,65	41
	-творог	90	90							
	-мука пшеничная	25	25							
	-сахар	5	5							
	-яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	Выход			120						
	<b>Соус сметанный</b>				0.3	2.67	1.00	29,36	0.02	354
	- мука пшеничная	3	3							
	- масло сливочное	3	3							
	- сметана	7	7							
	Выход			30						
	<b>Йогурт</b>	180	180							
	Выход			180						
	<b>Всего за уплотненный полдник</b>				<b>23,4</b>	<b>18,01</b>	<b>43,23</b>	<b>428,9</b>	<b>11,27</b>	
<b>Всего за день:</b>										
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40							
	<b>Соль</b>	5	5							
	<b>Всего за день</b>				<b>61,63</b>	<b>98,6</b>	<b>257,42</b>	<b>1767,33</b>	<b>43,46</b>	

День 6-ой, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	<b>Салат из белокочанной капусты и моркови</b>				1,6	4,1	5,7	66,5	33	21
	- капуста белокочан	80	71							
	- морковь	17	15							
	- лук	12	10							
	- масло растительное	6	6							
	выход			100						
	<b>Яйцо</b>				8,91	15,88	0,9	182,7	00	9
	- яйцо (шт.)	1	1							
	выход			0,5						
	<b>Чай с молоком</b>				3,51	3,36	20,7	134,85	1,2	394
	- чай	0,6	0,6							
	- сахар	10	10							
	- молоко	100	100							
	выход			180						
	<b>Пряник</b>	25	25							
	выход			25						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30							
	выход			20						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>21,34</b>	<b>32,08</b>	<b>51,79</b>	<b>589,05</b>	<b>34,31</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	<b>Яблоко</b>	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	выход			100						
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>										
	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>				7,64	5,8	14,5	163,8	8,25	80
	- картофель	53	40							
	- вермишель	7	7							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло сливочное	2	2							
	- мясо (говядина)	30	25							
	выход			250						
	<b>Пюре картофельное</b>				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	- картофель	200	162							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			180						
	<b>Тефтели мясные</b>				11,78	15,9	14,9	249,97	1,13	286
	- мясо (говядина)	70	51							
	- хлеб пшеничный	10	10							
	- молоко	15	15							
	- лук репчатый	15	13							
	- мука пшеничная	2	2							
	- масло растительное	5	5							
	- яйцо (шт.)	1/4	1/4							
	выход			70						
	<b>Соус сметанный</b>				0,3	2,67	1,00	29,36	0,02	354
	- мука пшеничная	3	3							
	- масло сливочное	3	3							
	- сметана	7	7							
	выход			30						
	<b>Компот из сухофруктов</b>				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	10	10							
	выход			180						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	<b>Всего за обед</b>				<b>27,06</b>	<b>91,75</b>	<b>97,1</b>	<b>828,53</b>	<b>42,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Уплотненный полдник</b>										
	<b>Запеканка из творога</b>				17,54	14,0	-	264,98	0,24	237
	- творог	90	90							
	- крупа манная	15	15							
	- сахар	8	8							
	- яйца (в шт.)	1/4	1/4							
	- молоко	40	40							
	- сметана	2	2							
	- масло растительное	2	2							
	выход			150						
	<b>Соус молочный (на сгущенном молоке)</b>				9,7	22,6	66,3	50,75	1,6	351
	- молоко сгущенное	15	15							
	- масло сливочное	3	3							
	- мука пшеничная	5	5							
	выход			40						
	<b>Кисель</b>				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный (смесь)	20	20							
	- сахар	5	5							
	выход			180						
	<b>Всего за уплотненный полдник</b>				<b>18,24</b>	<b>16,6</b>	<b>33,11</b>	<b>423,59</b>	<b>0,62</b>	
<b>Всего за день:</b>										
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40							
	<b>Соль</b>	5	5							
	<b>Всего за день</b>				<b>67,18</b>	<b>140,79</b>	<b>211,34</b>	<b>1964,17</b>	<b>81,45</b>	

День 7-ой, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	<b>Каша гречневая на молоке</b>				8,41	8,63	35,92	255,01		47
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	5	5							
	- крупа гречневая	25	25							
	выход			200						
	<b>Чай с сахаром</b>				0,36	0,09	15,03	59,39	0,18	391, 394
	- чай	0,6	0,6							
	- сахар	10	10							
	выход			180						
	<b>Бутерброд с маслом</b>				7,45	8,75	24,37	180	0,11	3
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			45						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>16,22</b>	<b>17,47</b>	<b>75,32</b>	<b>494,4</b>	<b>0,29</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	<b>Сок</b>	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>										
	<b>Суп картофельный с клецками</b>				4,80	2,85	24,97	145,82		6
	- картофель	53	40							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительное	4	4							
	- мука пшеничная	25	25							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- выход			250						
	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b>				11,94	8,64	20,88	209,00	9,24	302,354,318
	- мясо (куриная грудка)	90	78							
	- морковь	30	25							
	- лук репчатый	20	18							
	- масло растительн	5	5							
	выход			100						
	<b>Соус сметанный</b>				0,3	2,67	1,00	29,36	0,02	354
	- мука пшеничная	3	3							
	- масло сливочное	3	3							
	- сметана	7	7							
	выход			30						
	<b>Картофель отварной</b>				2,9	4,4	2,08	146,0	21,5	318
	- картофель	150	105							
	-масло сливочное	5	5							
	выход			100						
	<b>Компот из яблок</b>				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	373
	- яблоки	25	22							
	- сахар	15	15							
	выход			180						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	<b>Всего за обед</b>				<b>24,01</b>	<b>17,54</b>	<b>100,8</b>	<b>746,91</b>	<b>31,108</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>										
	<b>Икра кабачковая</b>	50	50		0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	
	выход			50						
	<b>Тфтели рыбные</b>				11,47	6,64	23,44	187,07		20
	- лук репчатый	11	9							
	- масло растительн	5	5							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- рыба	80	70							
	- мука пшеничная	5	5							
	- яйцо (шт.)	1/10	1/10							
	- сметана	5	5							
	- рис	7	7							
	выход			70						
	«Снежок»				0,8	0,8	3,8	28,4	0,2	
	- снежок	180	180							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6		1
	Всего за уплотненный полдник				15,12	11,42	43,91	330,93	12,65	
<b>Всего за день:</b>										
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	5	5							
	<b>Всего за день</b>				<b>55,89</b>	<b>46,79</b>	<b>249,37</b>	<b>1695,24</b>	<b>47,65</b>	

День 8-ой, среда

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	<b>Каша рисовая на молоке</b>									
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	5	5							
	- рис	20	20							
	выход			200						
	<b>Бутерброд с маслом</b>				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			45						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20							
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>				3,69	3,15	23,91	125,55	1,17	395
	- кофейный напиток	3	3							
	- сахар	10	10							
	- молоко	120	120							
	выход			200						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>18,36</b>	<b>13,13</b>	<b>50,81</b>	<b>382,13</b>	<b>1,47</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	<b>Яблоко</b>	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	выход			100						
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>										
	<b>Щи из свежей капусты</b>				14,72	25,66	73,15	482,7	58,35	61
	- картофель	53	40							
	- капуста свежая	50	44							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- томатная паста	5	5							
	- масло растительное	4	4							
	- сметана	5	5							
	выход			250						
	<b>Курица отварная</b>				11,57	17	16,41	216,98	7,37	284
	- мясо (бедро куриное)	90	70							
	выход			70						
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>				38,42	5,49	207,62	103,4	00	204
	- макаронные изделия	35	35							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			130						
	<b>Пюре из моркови</b>				0,48	0,06	2,04	8,4		324
	- морковь	80	65							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			68						
	<b>Компот из сухофруктов</b>				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	10	10							
	выход			180						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	<b>Всего за обед</b>				<b>68,63</b>	<b>59,71</b>	<b>307</b>	<b>1002,44</b>	<b>66,59</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>										



Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>				0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	34
	- свекла	40	34							
	- лук	3	2							
	- зеленый горошек	25	23							
	- масло растительное	5	5							
	выход			55						
	<b>Омлет на натуральном молоке</b>				18,1	30,8	2,4	268	0,34	216
	- яйца (шт.)	1,2	1,2							
	- молоко	80	80							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			135						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	2,64	0,48	13,68	72,4	00	1
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	180		5,48	4,88	9,07	102,0		
	выход			180						
	<b>Всего за уплотненный полдник</b>				<b>27,05</b>	<b>38,24</b>	<b>29,24</b>	<b>507,52</b>	<b>5,24</b>	
<b>Всего за день:</b>										
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>							
	<b>соль</b>	<b>5</b>	<b>5</b>							
	<b>Всего за день</b>				<b>114,58</b>	<b>111,44</b>	<b>416,39</b>	<b>2015,09</b>	<b>76,9</b>	

День 9-ый, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	<b>Каша молочная из «Геркулеса», жидкая</b>				8,4	10,75	28,96	245,86		49
	- крупа «Геркулес»	20	20							
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	-масло сливочное	5	5							
	выход			200						
	<b>Чай с лимоном</b>				0,12	0,02	13,19	52,37	2,83	393,391
	- чай	0,6	0,6							
	- лимон	4	4							
	- сахар	12	12							
	выход			180						
	<b>Бутерброд с сыром</b>				5,58	7,13	33,86	223,2	0,48	2
	- хлеб пшеничный	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	- сыр	8	8							
	выход			53						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>14,1</b>	<b>17,9</b>	<b>76,01</b>	<b>521,43</b>	<b>3,31</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	<b>Сок</b>	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	выход			100						
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>										
	<b>Суп крестьянский с крупой</b>				57,7	11,39	12,40	181,99		8
	- капуста белокочанная	30	24							
	- крупа пшено	10	10							
	- картофель	30	20							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительное	4	4							
	-мясо (свинина)	30	25							
	- сметана	5	5							
	-выход			250						
	<b>Голубцы ленивые (формовые)</b>				13,28	16,98	16,38	272,65		14
	- мясо (свинина)	70	61							
	- рис (отварной)	20	20							
	- лук репчатый	5	4							
	- масло сливочное	3	3							
	- капуста (отварная)	50	40							
	- масло растительн	3	3							
	выход			120						
	<b>Соус сметанный</b>				0,3	2,67	1,00	29,36	0,02	354
	- мука пшеничная	3	3							
	- масло сливочное	3	3							
	- сметана	7	7							
	выход			30						
	<b>Икра кабачковая</b>	50	50		0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	
	выход			60						
	<b>Кисель из концентрата (смесь)</b>				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный	20	20							
	- сахар	5	5							
	выход			180						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	<b>Всего за обед</b>				<b>74,96</b>	<b>42,95</b>	<b>72,49</b>	<b>682,46</b>	<b>13,32</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>										
	<b>Пюре</b>				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	<b>картофельное</b>									
	- картофель	150	140							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			150						
	<b>Рыба, тушенная с овощами</b>				13,36	4,73	3,6	109,68	1,96	247
	- рыба свежемороженая	80	70							
	- морковь	20	16							
	- томатная паста	5	5							
	- лук репчатый	20	16							
	- масло растительное	5	5							
	выход			80						
	<b>Кефир</b>				4,2	3,75	22,01	134,85	1,43	
	- кефир	180	180							
	- сахар	5	5							
	выход			185						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	00	1
	<b>Всего за уплотненный полдник</b>				<b>22,94</b>	<b>62,19</b>	<b>56,39</b>	<b>451,33</b>	<b>23,56</b>	
<b>Всего за день:</b>										
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>80</b>	<b>80</b>							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>							
	<b>Соль</b>	<b>5</b>	<b>5</b>							
	<b>Всего за день</b>				<b>112,54</b>	<b>123,4</b>	<b>234,5</b>	<b>1778,22</b>	<b>43,79</b>	

День 10-ый, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	<b>Каша «Дружба»</b>				8,56	10,13	38,47	278,55		46
	- крупа рисовая	10	10							
	- крупа пшено	10	10							
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			200						
	<b>Какао с молоком</b>				5,04	4,5	23,42	150,45	1,43	397
	- какао порошок	2	2							
	- сахар	10	10							
	- молоко	150	150							
	выход			180						
	<b>Бутерброд с повидлом</b>				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	- повидло	20	20							
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			65						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>11,96</b>	<b>14,38</b>	<b>85,52</b>	<b>518,12</b>	<b>3,31</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	<b>Яблоко</b>	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>										
	<b>Суп картофельный рыбный с крупой</b>				6,05	4,52	12,19	127,95	11,2	84
	- картофель	53	45							
	- морковь	15	13							
	- лук репчатый	10	6							
	- крупа перловая	10	10							
	- масло растительное	4	4							
	- рыба свежемороженая	40	35							
	выход			250						
	<b>Жаркое домашнему</b>				22,54	17,33	22,13	334,08		11
	- мясо (говядина)	100	80							
	- картофель	130	100							
	- лук репчатый	15	12							
	- масло сливочное	5	5							
	- томатная паста	5	5							
	выход			190						
	<b>Соленый огурец</b>	50	50		0,66	0,12	2,28	13,8		
	выход			50						
	<b>Компот из сухофруктов</b>				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	10	10							
	выход			180						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	<b>Всего за обед</b>				<b>32,69</b>	<b>33,47</b>	<b>78,58</b>	<b>666,79</b>	<b>12,07</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>										
	<b>Булочка домашняя</b>				6,3	11,28	54,32	376,84		51
	- сахар	7	7							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- молоко	50	50							
	- яйцо (смазка)	0,3	0,3							
	- дрожжи	0,8	0,8							
	- масло сливочное	5	5							
	- мука	50	50							
	- мука (на подпыл)	5	5							
	- сахар для отделки	2	2							
	- масло растительное	2	2							
	- сметана	5	5							
	выход			70						
	<b>Винегрет овощной</b>				3,2	8,2	11,4	133,00	66	45
	- картофель	40	33							
	- свекла	30	18							
	- морковь	10	8							
	- огурцы соленые	20	20							
	- капуста белокочанная	20	16							
	- лук репчатый	5	4							
	- зеленый горошек	7	5							
	- масло растительное	5	5							
	выход			90						
	<b>Чай с сахаром</b>				0,36	0,09	14,97	56,85	0,18	391, 392
	- чай	0,6	0,6							
	- сахар	10	10							
	выход			180						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30							
	выход			30						
	<b>Всего за уплотненный полдник</b>				<b>11,78</b>	<b>16,16</b>	<b>63,39</b>	<b>478,84</b>	<b>2,46</b>	
<b>Всего за день:</b>										
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>80</b>	<b>80</b>							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>							
	<b>Соль</b>	<b>5</b>	<b>5</b>							
	<b>Всего за день</b>				<b>56,97</b>	<b>64,37</b>	<b>256,83</b>	<b>1786,75</b>	<b>21,44</b>	