

Утверждаю
Директор МОУ «Зинаидинская основная
общеобразовательная школа»
Л.В. Кудинова
Приказ № 18 от 18 января
2021 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ до 3 лет,
ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД В СТРУКТУРЕ МОУ
«ЗИНАИДИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»
С 12 - ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

(весенне-летний период)

День 1-ый, понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------|-----------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Макароны, запеченные с сыром | | | | 9,79 | 8,79 | 40,22 | 278,8 | 0,04 | 207, 204 |
| | - макаронные изделия | 40 | 40 | | | | | | | |
| | - сыр | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 200 | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | | | | 2,51 | 11,44 | 28,88 | 171,45 | 0,48 | 2 |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | - хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | |
| | выход | | | 34 | | | | | | |
| | Чай с сахаром | | | | 0,36 | 0,09 | 14,97 | 56,85 | 0,18 | 391, 392 |
| | - чай | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| | - сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Конфета | 20 | 20 | | | | | | | |
| | выход | | | 20 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 12,66 | 20,32 | 84,07 | 507,1 | 0,7 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 100 | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
| | выход | | | 100 | | | | | | |
| | Всего за второй завтрак | | | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | | | | 2,51 | 7,11 | 18,19 | 147,3 | 7,53 | 76 |
| | - картофель | 53 | 35 | | | | | | | |
| | - крупа перловая | 6 | 6 | | | | | | | |
| | - морковь | 10 | 7 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | |
| | - огурцы соленые | 20 | 20 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - свинина | 20 | 15 | | | | | | | |
| | - сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| | - томатная паста | 2 | 2 | | | | | | | |
| | выход | | | 200 | | | | | | |
| | Капуста тушеная | | | | 4,51 | 6,41 | 19,83 | 157,38 | 3,4 | 336 |
| | - капуста белокочанная | 145 | 100 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - морковь | 15 | 11 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | |
| | - томатная паста | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 120 | | | | | | |
| | Биточки мясные | | | | 12,44 | 12,23 | 12,56 | 209,97 | 0,12 | 282 |
| | - свинина | 70 | 56 | | | | | | | |
| | - хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - молоко | 5 | 5 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - яйцо (шт.) | 1/10 | 1/10 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 5 | | | | | | | |
| | выход | | | 65 | | | | | | |
| | Компот из яблок | | | | 0,14 | 10,9 | 24,88 | 100,46 | 0,87 | 373 |
| | - яблоки | 25 | 25 | | | | | | | |
| | - сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | 1 |
| | Всего за обед | | | | 22,9 | 37,25 | 92,56 | 705,61 | 11,92 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| | Пюре картофельное | | | | 1,16 | 5,21 | 26,02 | 164,65 | 20,17 | 321 |
| | - картофель | 150 | 110 | | | | | | | |
| | - молоко | 30 | 30 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Рыба запеченная с овощами | | | | 13,22 | 4,73 | 3,03 | 156,71 | 1,96 | 247 |
| | - рыба свежемороженая | 78 | 55 | | | | | | | |
| | - морковь | 18 | 13 | | | | | | | |
| | - томатная паста | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 18 | 15 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 60 | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | | | | 5,04 | 4,5 | 23,43 | 150,45 | 1,17 | 395 |
| | - кофейный напиток | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - сахар | 8 | 8 | | | | | | | |
| | - молоко | 100 | 100 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 00 | 1 |
| | выход | | | 30 | | | | | | |
| | Всего за уплотненный полдник | | | | 22,06 | 14,92 | 66,16 | 544,21 | 23,3 | |
| Всего за весь день: | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 70 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Соль | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 49,75 | 54,21 | 254,45 | 1752,81 | 53,66 | |

День 2-ой, вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------------|--------|-------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | | | | 8,04 | 9,24 | 32,94 | 247,16 | 1,99 | 179 |
| | - крупа манная | 12 | 12 | | | | | | | |
| | - молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | - сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | выход | | | 180 | | | | | | |
| | Чай с молоком | | | | 4,2 | 3,75 | 22,02 | 134,85 | 1,2 | 394 |
| | - чай | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| | - сахар | 8 | 8 | | | | | | | |
| | - молоко | 100 | 100 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Бутерброд с повидлом | | | | 4,78 | 12,51 | 14,64 | 190,7 | | 1,6 |
| | - хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | -повидло | 10 | 10 | | | | | | | |
| | выход | | | 54 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 17,02 | 25,49 | 69,57 | 572,71 | 3,19 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Сок | 150 | 150 | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Всего за второй завтрак | | | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | | | | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 8,25 | 80 |
| | - картофель | 53 | 33 | | | | | | | |
| | - крупа гречневая | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - морковь | 8 | 6 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 8 | 6 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 200 | | | | | | |
| | Рагу овощное | | | | 3,06 | 5,69 | 18,16 | 155,25 | 26,79 | 331 |
| | - картофель | 80 | 60 | | | | | | | |
| | - капуста белокочанная | 60 | 48 | | | | | | | |
| | - морковь | 15 | 2 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 8 | 6 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 130 | | | | | | |
| | Бефстроганов из отварного мяса | | | | 13,7 | 12,94 | 0,02 | 184,05 | 4,46 | 278, 350 |
| | - мясо (говядина) | 90 | 60 | | | | | | | |
| | - мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - сметана | 15 | 15 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 8 | 6 | | | | | | | |
| | выход | | | 70 | | | | | | |
| | Кисель из концентрата (смесь) | | | | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 | 0,36 | 376 |
| | - кисель концентрированный | 15 | 15 | | | | | | | |
| | - сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | 1 |
| | Всего за обед | | | | 22,64 | 22,08 | 74,81 | 624,02 | 39,86 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---|--------|-------|-------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| | Салат из картофеля с солеными огурцами | | | | 2,44 | 10,39 | 12,89 | 155 | 37,4 | 22 |
| | - картофель | 30 | 20 | | | | | | | |
| | - огурцы соленые | 20 | 15 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 3 | 2 | | | | | | | |
| | - морковь | 8 | 6 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 45 | | | | | | |
| | Ватрушка с творожным фаршем | | | | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 202 | | 52 |
| | - мука пшеничная | 30 | 30 | | | | | | | |
| | - сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - 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 | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 150 | | 5,04 | 4,5 | 8,46 | 93,6 | 2,46 | 400 |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | | 1 |
| | Всего за уплотненный полдник | | | | 17,2 | 18,00 | 76,84 | 523,00 | 39,86 | |
| Всего за весь день: | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 60 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Соль | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 57,4 | 65,93 | 250,56 | 1842,73 | 86,51 | |

День 3-ий, среда

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|---|--------|-------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | | | | 7,71 | 6,56 | 29,00 | 206,43 | 1,13 | 93 |
| | -молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | - вермишель, фигурные изделия, макароны | 15 | 15 | | | | | | | |
| | - сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Выход | | | 200 | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | | | | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 | 3 |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | - хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Выход | | | 44 | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | | | | 4,53 | 3,91 | 22,16 | 141,15 | 1,17 | 395 |
| | - кофейный напиток | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - сахар | 8 | 8 | | | | | | | |
| | - молоко | 100 | 100 | | | | | | | |
| | Выход | | | 150 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 14,51 | 15,03 | 61,58 | 438,8 | 4,07 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 110 | 110 | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
| | Выход | | | 110 | | | | | | |
| | Всего за второй завтрак | | | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | Свекольник | | | | 2,04 | 5,00 | 14,10 | 109,75 | 8,78 | 58 |
| | - свекла | 55 | 41 | | | | | | | |
| | - картофель | 53 | 40 | | | | | | | |
| | - морковь | 7 | 5 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 8 | 6 | | | | | | | |
| | - томатная паста | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Выход | | | 200 | | | | | | |
| | Суфле мясное с рисом | | | | 8,14 | 9,04 | 10,3 | 205 | 0,45 | 287 |
| | - бедро (куриное) | 76 | 60 | | | | | | | |
| | - крупа рисовая | 15 | 15 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 8 | 6 | | | | | | | |
| | - молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - яйцо (шт.) | 1/5 | 1/5 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | -масло растительн | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Выход | | | 150 | | | | | | |
| | Соус томатный | | | | 0,23 | 0,84 | 1,6 | 14,9 | 0,47 | 348 |
| | - мука пшеничная | 5 | 5 | | | | | | | |
| | - морковь | 2 | 1 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 1 | 0,8 | | | | | | | |
| | - томатная паста | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Выход | | | 20 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | | | | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 4,75 | 13 |
| | - огурцы соленые | 50 | 50 | | | | | | | |
| | Выход | | | 50 | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | | | | 0,40 | 0,09 | 30,59 | 124,7 | 11,61 | 374 |
| | - сухофрукты | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | Выход | | | 150 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 40 | 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 | | | |
| | Всего за обед | | | | 14,49 | 18,61 | 74,88 | 578,5 | 26,06 | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога (запеченный) | | | | 15,14 | 12,71 | 24,34 | 271,98 | 0,20 | 235 |
| | - творог | 90 | 90 | | | | | | | |
| | - крупа манная | 15 | 15 | | | | | | | |
| | - яйцо | 1/8 шт. | 1/8 шт. | | | | | | | |
| | - сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - молоко | 30 | 30 | | | | | | | |
| | - сметана | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - растительное масло | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Выход | | | 110 | | | | | | |
| | Соус молочный (на сгущенном молоке) | | | | 9,7 | 22,6 | 66,3 | 50,75 | 1,6 | 351 |
| | - молоко сгущенное | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Выход | | | 20 | | | | | | |
| | Ряженка | 180 | 180 | | 0,4 | 0,018 | 32,21 | 129,25 | 0,36 | 376 |
| | Выход | | | 180 | | | | | | |
| | Всего за уплотненный полдник | | | | 25,24 | 35,3 | 112,8 | 462,18 | 2,16 | |
| | Всего за день: | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Соль | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 68,49 | 87,94 | 296,28 | 1929,59 | 21,75 | |

День 4-ый, четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|---|-----------|-----------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Омлет с овощами | | | | 5,8 | 11,6 | 3,53 | 142,8 | 3,51 | 220 |
| | - яйца (в шт.) | 1 | 1 | | | | | | | |
| | - молоко | 20 | 20 | | | | | | | |
| | - морковь | 10 | 7 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | |
| | - капуста свежая белокочанная | 10 | 8 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | -масло растител | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Выход | | | 80 | | | | | | |
| | Печенье | 20 | 20 | | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 0,48 | 2 |
| | Выход | | | 20 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | |
| | Выход | | | 30 | | | | | | |
| | Какао с молоком | | | | 5,04 | 4,5 | 23,42 | 150,45 | 1,43 | 397 |
| | - какао порошок | 1 | 1 | | | | | | | |
| | - сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | - молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | Выход | | | 150 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 13,35 | 20,03 | 55,83 | 454,25 | 5,42 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Сок | 150 | 150 | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Всего за второй завтрак | | | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | Борщ со свежей капустой | | | | 12,42 | 8,82 | 7,25 | 145,37 | 20,04 | 66 |
| | - свекла | 20 | 16 | | | | | | | |
| | - картофель | 40 | 28 | | | | | | | |
| | - капуста белокочанная | 30 | 24 | | | | | | | |
| | - морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | |
| | - томатная паста | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - сметана | 4 | 4 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - говядина | 20 | 15 | | | | | | | |
| | выход | | | 200 | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | | | | 3,3 | 4,06 | 21,24 | 135 | | 168 |
| | - гречка | 40 | 40 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | выход | | | 130 | | | | | | |
| | Шницель рубленый | | | | 11,92 | 11,73 | 8,18 | 186,34 | 2,53 | 282 |
| | - говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка) | 60 | 55 | | | | | | | |
| | - хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| | - масло раст. | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - яйцо (шт.) | 1/10 | 1/10 | | | | | | | |
| | выход | | | 80 | | | | | | |
| | Соус сметанный | | | | 0,3 | 2,67 | 1,00 | 29,36 | 0,02 | 354 |
| | - мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| | -масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | выход | | | 20 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 40 | 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 | | | |
| | Компот из сухофруктов | | | | 0,14 | 10,9 | 24,88 | 100,46 | 0,87 | 372 |
| | - сухофрукты | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Всего за обед | | | | 31,38 | 38,78 | 79,65 | 687,03 | 23,46 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| | Каша из круп вязкая | | | | 8,91 | 9,59 | 32,79 | 303 | 0,91 | 177 |
| | - крупа рисовая | 20 | 20 | | | | | | | |
| | - молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | - сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | | | | 4,53 | 3,91 | 22,16 | 141,15 | 1,17 | 395 |
| | - кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | |
| | - сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | - молоко | 100 | 100 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Всего за уплотненный полдник | | | | 14,13 | 14,09 | 40,35 | 400,2 | 1,45 | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Соль | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 59,4 | 73,26 | 205,17 | 1664,48 | 33,93 | |

День 5-ый, пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая из смеси круп | | | | 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 | 150 | 150 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Выход | | | 150 | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом сыром | | | | 3,28 | 4,23 | 33,86 | 187,2 | 0,48 | 2 |
| | сыр твердый | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | - хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Выход | | | 54 | | | | | | |
| | Чай с сахаром | | | | 2,67 | 2,34 | 19,25 | 107,95 | 1,2 | 394 |
| | - чай | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| | - сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | Выход | | | 150 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 12,44 | 13,13 | 98,17 | 559,95 | 2,13 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 110 | 110 | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
| | Выход | | | 110 | | | | | | |
| | Всего за второй завтрак | | | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобами | | | | 7,33 | 5,83 | 11,08 | 151,33 | | 7 |
| | - картофель | 54 | 40 | | | | | | | |
| | - горох | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | |
| | - мясо (свинина) | 20 | 18 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Выход | | | 200 | | | | | | |
| | Пюре картофельное | | | | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 20,17 | 321 |
| | - картофель | 200 | 100 | | | | | | | |
| | - молоко | 30 | 30 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Выход | | | 130 | | | | | | |
| | Котлеты рыбные | | | | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117,00 | 5,46 | 248 |
| | - рыба свежемороженая | 98 | 70 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | |
| | - яйцо (шт.) | 1/6 | 1/6 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Выход | | | 70 | | | | | | |
| | Соус томатный | | | | 0,23 | 0,84 | 1,6 | 14,9 | 0,47 | 348 |
| | - масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - мука пшеничная | 1 | 1 | | | | | | | |
| | - морковь | 2 | 1 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 2 | 1 | | | | | | | |
| | - томатная паста | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Выход | | | 20 | | | | | | |
| | Кисель из концентр (смесь) | | | | 0,4 | 0,018 | 32,21 | 129,25 | 0,36 | 376 |
| | - кисель концентрированный | 15 | 15 | | | | | | | |
| | - сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Выход | | | 150 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | 1 |
| | Всего за обед | | | | 25,25 | 67,1 | 86,68 | 655,48 | 26,46 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| | Вареники из творога (ленивые) | | | | 18,19 | 12,36 | 21,05 | 268,6 | 5,65 | 41 |
| | -творог | 90 | 90 | | | | | | | |
| | -мука пшеничная | 20 | 20 | | | | | | | |
| | -сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| | -яйцо (шт.) | 1/5 | 1/5 | | | | | | | |
| | Выход | | | 110 | | | | | | |
| | Соус сметанный | | | | 0.3 | 2.67 | 1.00 | 29,36 | 0.02 | 354 |
| | - мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Выход | | | 20 | | | | | | |
| | Йогурт | 180 | 180 | | | | | | | |
| | Выход | | | 180 | | | | | | |
| | Всего за уплотненный полдник | | | | 23,4 | 18,01 | 43,23 | 428,9 | 11,27 | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Соль | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 61,63 | 98,6 | 257,42 | 1767,33 | 43,46 | |

День 6-ой, понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | | |
|-----------------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|----------------------|--------------------------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| | | | | | Б | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Капуста тушеная | | | | 1,5 | 4,0 | 5,1 | 65,5 | 3221 | |
| | - капуста | 90 | 55 | | | | | | | |
| | - морковь | 15 | 11 | | | | | | | |
| | - лук | 8 | 6 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - томатная паста | 3 | 3 | | | | | | | |
| | ВЫХОД | | | 75 | | | | | | |
| | Яйцо отварное | | | | 8,91 | 15,88 | 0,9 | 182,7 | 00 | 9 |
| | - яйцо (шт.) | 1 | 1 | | | | | | | |
| | ВЫХОД | | | 1 | | | | | | |
| | Чай с молоком | | | | 0,11 | 0,01 | 9,98 | 134,85 | 1,2 | 394 |
| | - чай | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| | - сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | | |
| | ВЫХОД | | | 150 | | | | | | |
| | Пряник | 25 | 25 | | | | | | | |
| | ВЫХОД | | | 25 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | |
| | ВЫХОД | | | 30 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 21,34 | 32,08 | 51,79 | 589,05 | 34,31 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 110 | 110 | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | |
| | ВЫХОД | | | 110 | | | | | | |
| | Всего за второй завтрак | | | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с вермишелью | | | | 7,64 | 5,8 | 14,5 | 163,8 | 8,25 | 80 |
| | - картофель | 53 | 40 | | | | | | | |
| | - вермишель | 5 | 5 | | | | | | | |
| | - морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 4,2 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - мясо (говядина) | 20 | 15 | | | | | | | |
| | ВЫХОД | | | 200 | | | | | | |
| | Пюре картофельное | | | | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 20,17 | 321 |
| | - картофель | 200 | 100 | | | | | | | |
| | - молоко | 30 | 30 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | ВЫХОД | | | 140 | | | | | | |
| | Тфтели мясные | | | | 11,78 | 15,9 | 14,9 | 249,97 | 1,13 | 286 |
| | - мясо (говядина) | 65 | 45 | | | | | | | |
| | - хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 10 | 8,4 | | | | | | | |
| | - мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | - яйцо (шт.) | 1/4 | 1/4 | | | | | | | |
| | ВЫХОД | | | 60 | | | | | | |
| | Соус сметанный | | | | 0,25 | 0,34 | 0,8 | 17,21 | 0,02 | 354 |
| | - мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 1 | 1 | | | | | | | |
| | ВЫХОД | | | 20 | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | | | | 0,14 | 10,9 | 24,88 | 100,46 | 0,87 | 372 |
| | - сухофрукты | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - сахар | 9 | 9 | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | | |
|----------------------------|--|--------|-------|-------|----------------------|--------------------------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 00 | 1 |
| | Всего за обед | | | | 27,06 | 91,75 | 97,1 | 828,53 | 42,92 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | | | | 17.54 | 14,0 | - | 264,98 | 0,24 | 237 |
| | - творог | 90 | 90 | | | | | | | |
| | - крупа манная | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| | - яйца (в шт.) | 1/4 | 1/4 | | | | | | | |
| | - молоко | 30 | 30 | | | | | | | |
| | - сметана | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | выход | | | 110 | | | | | | |
| | Соус молочный (на сгущенном молоке) | | | | 9.7 | 22.6 | 66.3 | 50.75 | 1,6 | 351 |
| | - молоко сгущенное | 15 | 15 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 30 | | | | | | |
| | Кисель | | | | 0.4 | 0.018 | 32,21 | 129,25 | 0,36 | 376 |
| | - кисель концентрированный (смесь) | 15 | 15 | | | | | | | |
| | - сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Всего за уплотненный полдник | | | | 18,24 | 16,6 | 33,11 | 423,59 | 0,62 | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Соль | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 67,18 | 140,79 | 211,34 | 1964,17 | 81,45 | |

День 7-ой, вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--|--------|-------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая на молоке | | | | 7,56 | 7,76 | 32,32 | 203,93 | | 47 |
| | - молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | - сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - крупа гречневая | 10 | 10 | | | | | | | |
| | выход | | | 200 | | | | | | |
| | Чай с сахаром | | | | 0,31 | 0,06 | 14,03 | 58,39 | 0,15 | 391, 394 |
| | - чай | 0, 5 | 0, 5 | | | | | | | |
| | - сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | | | | 7,43 | 8,73 | 24,35 | 175 | 0,11 | 3 |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | - хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | выход | | | 44 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 15,3 | 16,55 | 70,7 | 437,32 | 0,26 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Сок | 150 | 150 | | | | 11,2 | 45 | 3,2 | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Всего за второй завтрак | | | | | | 11,2 | 45 | 3,2 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками | | | | 3,74 | 2,03 | 23,84 | 128,59 | | 6 |
| | - картофель | 53 | 35 | | | | | | | |
| | - морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 4,2 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - мука пшеничная | 20 | 20 | | | | | | | |
| | - яйцо (шт.) | 1/5 | 1/5 | | | | | | | |
| | - выход | | | 200 | | | | | | |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами | | | | 10,94 | 8,24 | 19,86 | 197,36 | 8,15 | 302,354,318 |
| | - мясо (куриная грудка) | 77 | 67 | | | | | | | |
| | - морковь | 30 | 23 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 18 | 15 | | | | | | | |
| | -масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 80 | | | | | | |
| | Соус сметанный | | | | 0,25 | 0,34 | 0,01 | 4,1 | 0,02 | 354 |
| | - мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 1 | 1 | | | | | | | |
| | выход | | | 20 | | | | | | |
| | Картофель отварной | | | | 1,8 | 3,8 | 2,00 | 49,4 | 21,5 | 318 |
| | - картофель | 150 | 105 | | | | | | | |
| | -масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 100 | | | | | | |
| | Компот из яблок | | | | 0,14 | 10,9 | 24,88 | 100,46 | 0,87 | 373 |
| | - яблоки | 25 | 22 | | | | | | | |
| | - сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 40 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | 79,6 | | 1 |
| | Всего за обед | | | | 19,11 | 25,75 | 87,91 | 908,96 | 30,54 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| | Икра кабачковая | | | | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 12,45 | |
| | - Икра кабачковая | 50 | 50 | | | | | | | |
| | выход | | | 50 | | | | | | |
| | Тефтели рыбные | | | | 10,47 | 6,44 | 23,40 | 184,07 | | 20 |
| | - лук репчатый | 10 | 8,4 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - рыба | 78 | 47 | | | | | | | |
| | - мука пшеничная | 5 | 5 | | | | | | | |
| | - яйцо (шт.) | 1/10 | 1/10 | | | | | | | |
| | - сметана | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - рис | 7 | 7 | | | | | | | |
| | выход | | | 60 | | | | | | |
| | «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 | | | | 15,10 | 12,42 | 43,91 | 330,93 | 12,65 | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 70 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Соль | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 49,51 | 54,72 | 213,72 | 1722,21 | 46,65 | |

День 8-ой, среда

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---|--------|-------|-------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая на молоке | | | | 5,1 | 9,3 | 32,1 | 134,75 | | 105 |
| | -рис | 10 | 10 | | | | | | | |
| | -масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | -молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | -сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| | выход | | | 180 | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | | | | 3,28 | 4,23 | 33,86 | 187,2 | 0,48 | 2 |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | - хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | выход | | | 44 | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | | | | 3,58 | 3,01 | 23,15 | 125,21 | 1,17 | 395 |
| | - кофейный напиток | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | - молоко | 100 | 100 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 56,66 | 15,24 | 67,11 | 447,53 | 1,65 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 110 | 110 | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | |
| | выход | | | 110 | | | | | | |
| | Всего за второй завтрак | | | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты | | | | 11,77 | 20,66 | 58,15 | 462,7 | 46,35 | 61 |
| | - картофель | 53 | 33 | | | | | | | |
| | - капуста свежая | 50 | 40 | | | | | | | |
| | - морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 3,8 | | | | | | | |
| | - томатная паста | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - сметана | 4 | 4 | | | | | | | |
| | выход | | | 200 | | | | | | |
| | Курица отварная | | | | 11,57 | 17 | 16,41 | 216,98 | 7,37 | 284 |
| | - мясо (бедро куриное) | 77 | 60 | | | | | | | |
| | выход | | | 60 | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | | | | 5,2 | 1,2 | 33,5 | 102,4 | 00 | 204 |
| | - макаронные изделия | 35 | 35 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 105 | | | | | | |
| | Пюре из моркови | | | | 0,48 | 0,01 | 2,04 | 8,2 | | 324 |
| | - морковь | 70 | 52,5 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 45 | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | | | | 0,13 | 0,08 | 24,81 | 98,46 | 0,87 | 372 |
| | - сухофрукты | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 40 | 2,24 | 0,44 | 17,1 | 76,5 | 00 | 1 |
| | Всего за обед | | | | 33,04 | 29,39 | 152,01 | 965,24 | 66,59 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------|-----------|-------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| | Салат из свеклы | | | | 0,54 | 0,72 | 3,15 | 27,55 | 2,64 | 34 |
| | - свекла | 40 | 35 | | | | | | | |
| | - лук | 3 | 2,5 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | выход | | | 40 | | | | | | |
| | Омлет на натуральном молоке | | | | 11,6 | 19,8 | 1,54 | 230,7 | 0,5 | 216 |
| | - яйца (шт.) | 1,2 | 1,2 | | | | | | | |
| | - молоко | 70 | 70 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 100 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,68 | 0,44 | 17,32 | 79,6 | 00 | 1 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 150 | | 4,5 | 4,8 | 7,3 | 90,7 | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Всего за уплотненный полдник | | | | 27,05 | 38,24 | 29,24 | 428,55 | 3,14 | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 70 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | соль | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 117,29 | 83,23 | 374,15 | 21694,32 | 74,98 | |

День 9-ый, четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|---|--------|-------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная из «Геркулеса», жидкая | | | | 6,3 | 8,06 | 21,96 | 184,86 | | 49 |
| | - крупа «Геркулес» | 15 | 15 | | | | | | | |
| | - молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | - сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| | -масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 200 | | | | | | |
| | Чай с лимоном | | | | 0,12 | 0,02 | 13,19 | 52,37 | 2,83 | 393,391 |
| | - чай | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| | - лимон | 4 | 4 | | | | | | | |
| | - сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром | | | | 4,05 | 5,1 | 24,6 | 160,5 | 0,48 | 2 |
| | - хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | -масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | - сыр | 10 | 10 | | | | | | | |
| | выход | | | 54 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 10,47 | 13,18 | 59,75 | 397,73 | 3,31 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Сок | 150 | 150 | | | | 11,2 | 45 | 3,2 | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Всего за второй завтрак | | | | | | 11,2 | 45 | 3,2 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой | | | | 51,7 | 10,39 | 11,40 | 144,99 | | 8 |
| | - капуста белокочанная | 25 | 20 | | | | | | | |
| | - крупа пшено | 7 | 7 | | | | | | | |
| | - картофель | 30 | 18 | | | | | | | |
| | - морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 4,2 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | -мясо (свинина) | 20 | 16 | | | | | | | |
| | -сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| | -выход | | | 200 | | | | | | |
| | Голубцы ленивые (формовые) | | | | 12,28 | 15,98 | 14,38 | 262,65 | | 14 |
| | - мясо (свинина) | 60 | 51 | | | | | | | |
| | - рис (отварной) | 15 | 15 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - капуста (отварная) | 50 | 40 | | | | | | | |
| | выход | | | 120 | | | | | | |
| | Соус сметанный | | | | 0,25 | 0,34 | 0,8 | 17,21 | 0,02 | 354 |
| | - мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 1 | 1 | | | | | | | |
| | выход | | | 20 | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 50 | 50 | | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 12,45 | |
| | выход | | | 50 | | | | | | |
| | Кисель из концентрата (смесь) | | | | 0,4 | 0,018 | 32,21 | 129,25 | 0,36 | 376 |
| | - кисель концентрированный | 15 | 15 | | | | | | | |
| | - сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 00 | 1 |
| | Всего за обед | | | | 68,47 | 26,89 | 77,62 | 681,42 | 12,83 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|-----------|-----------|-------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| | Пюре картофельное | | | | 2,9 | 51,35 | 19,52 | 151,5 | 20,17 | 321 |
| | - картофель | 150 | 105 | | | | | | | |
| | - молоко | 30 | 30 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 120 | | | | | | |
| | Рыба, тушенная с овощами | | | | 8,35 | 2,95 | 2,25 | 98,95 | 1,96 | 247 |
| | - рыба свежемороженая | 78 | 55 | | | | | | | |
| | - морковь | 20 | 16 | | | | | | | |
| | - томатная паста | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 10 | 8,4 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 60 | | | | | | |
| | Кефир | | | | 4,1 | 3,64 | 21,21 | 133,85 | 1,41 | |
| | - кефир | 180 | 180 | | | | | | | |
| | выход | | | 18 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 00 | 1 |
| | Всего за уплотненный полдник | | | | 17,33 | 58,3 | 53,24 | 438,6 | 23,54 | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 70 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Соль | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 96,27 | 98,37 | 201,81 | 1562,75 | 42,88 | |

День 10-ый, пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---|--------|-------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Каша «Дружба» | | | | 6,42 | 7,5 | 28,8 | 271,55 | | 46 |
| | - крупа рисовая | 8 | 18 | | | | | | | |
| | - крупа пшено | 8 | 8 | | | | | | | |
| | - молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | - сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | выход | | | 200 | | | | | | |
| | Какао с молоком | | | | 5,04 | 4,5 | 23,42 | 150,45 | 1,43 | 397 |
| | - какао порошок | 1 | 1 | | | | | | | |
| | - сахар | 8 | 8 | | | | | | | |
| | - молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Бутерброд с повидлом | | | | 3,18 | 3,86 | 28,8 | 167,2 | 0,41 | 2 |
| | - повидло | 20 | 20 | | | | | | | |
| | - хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | -масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | выход | | | 64 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 14,64 | 15,86 | 81,02 | 589,2 | 1,84 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 110 | 110 | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | 399 |
| | выход | | | 110 | | | | | | |
| | Всего за второй завтрак | | | | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный рыбный с крупой | | | | 4,84 | 3,6 | 9,75 | 92,76 | 10,2 | 84 |
| | - картофель | 53 | 32,5 | | | | | | | |
| | - морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 5 | 3 | | | | | | | |
| | - крупа перловая | 8 | 8 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - рыба свежемороженая | 38 | 20 | | | | | | | |
| | выход | | | 200 | | | | | | |
| | Жаркое домашнему | | | | 15,3 | 15,8 | 20,13 | 253,6 | | 11 |
| | - мясо (говядина) | 90 | 60 | | | | | | | |
| | - картофель | 130 | 84,5 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - томатная паста | 5 | 5 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Соленый огурец | 50 | 50 | | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,8 | | |
| | выход | | | 50 | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | | | | 0,14 | 10,9 | 24,88 | 100,46 | 0,87 | 372 |
| | - сухофрукты | 10 | 10 | | | | | | | |
| | - сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 40 | 2,24 | 0,44 | 16,1 | 87,6 | 00 | 1 |
| | Всего за обед | | | | 23,18 | 30,86 | 73,14 | 548,22 | 11,07 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| | Булочка домашняя | | | | 4,8 | 8,50 | 38,7 | 250,5 | | 51 |
| | - сахар | 5 | 5 | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------|-----------|-------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | | |
| | - молоко | 20 | 20 | | | | | | | |
| | - яйцо (смазка) | 0,3 | 0,3 | | | | | | | |
| | - дрожжи | 0,8 | 0,8 | | | | | | | |
| | - масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - мука | 30 | 30 | | | | | | | |
| | - мука (на подпыл) | 3 | 3 | | | | | | | |
| | - сахар для отделки | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| | - сметана | 3 | 3 | | | | | | | |
| | выход | | | 50 | | | | | | |
| | Винегрет овощной | | | | 3,1 | 7,8 | 10,44 | 131,00 | 32 | 45 |
| | - картофель | 40 | 30 | | | | | | | |
| | - свекла | 25 | 20 | | | | | | | |
| | - морковь | 8 | 6 | | | | | | | |
| | - огурцы соленые | 20 | 20 | | | | | | | |
| | - капуста белокочанная | 15 | 12 | | | | | | | |
| | - лук репчатый | 3 | 2,5 | | | | | | | |
| | - масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | выход | | | 75 | | | | | | |
| | Чай с сахаром | | | | 0,36 | 0,09 | 15,03 | 59,39 | 0,18 | 391,394 |
| | -чай | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| | -сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | выход | | | 150 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | |
| | выход | | | 30 | | | | | | |
| | Всего за уплотненный полдник | | | | 12,4 | 21,1 | 56,44 | 472,22 | 33,7 | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 70 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Соль | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 56,97 | 64,37 | 256,83 | 1732,64 | 50,21 | |