Утверждаю

Директор МОУ «Зинаидинская основная

общеобразовательная школа»

<u>Л.В. Кудинова</u> Приказ № <u>18 от 18 января</u>

<u>2021</u> 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	Наименование	брутто	нетто	Выход	Пище	вые веще	ства (г)	Энергетическая	Витамин	№
пищи	блюда				Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептуры
Завтрак	_							_	•	
	Макароны,				9,79	8,79	40,22	278,8	0,04	207, 204
	запеченные с									
	сыром	40	40							
	- макаронные изделия	40	40							
	- сыр	10	10							
	- масло сливочное	3	3							
	выход	5	3	200						
	Бутерброд с			200	2,51	11,44	28,88	171,45	0,48	2
	маслом				_,-,-	,	,	1	.,	
	- 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							
	- caxap	9	9							
	выход			150						
	Конфета	20	20							
	выход			20	4	40.00	0.1.2=			
D 2	Всего за завтрак				12,66	20,32	84,07	507,1	0,7	
Второй завт		100	100	1	0.74	0.24	20.24	122.00	126	200
	Яблоко	100	100	100	0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100	0.71	0.26	20.24	122.00	2.6	
	Всего за второй				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед	завтрак									
ООСД			1	1						
	Рассольник				2,51	7,11	18,19	147,3	7,53	76
	ленинградский				2,31	7,11	10,17	147,5	7,55	70
	- картофель	53	35							
	- крупа перловая	6	6							
	- морковь	10	7							
	- лук репчатый	5	4							
	- огурцы соленые	20	20							
	- масло	3	3							
	растительное									
	- 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	145	100							
	белокочанная									
	- масло	4	4							
	растительное									
	- масло сливочное	3	3							
	- морковь	15	11							
	- лук репчатый	5	4							
	- томатная паста	3	3	1.5						
	выход			120	12 : :	10.00	10.55	200.07	0.12	202
	Биточки мясные	70			12,44	12,23	12,56	209,97	0,12	282
	- свинина	70	56							
	- хлеб пшеничный	10	10					-		
	- молоко	5	5		1	ļ		1		
	- масло	2	2							
	растительное	1/10	1/10	1	1		+	+		
	- яйцо (шт.)	1/10	1/10	1	1		+	+		
	-лук репчатый)	٦	65	1		+	+		
	выход Компот из яблок		1	0.5	0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	373
	- яблоки	25	25		0,14	10,9	24,00	100,40	0,07	313
		10	10		1			+		
	- caxap	10	10	150			+	+		
	выход	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5		1
	хлеб ржано- пшеничный	40	40	40	3,3	0,0	1/,1	90,3		1
	Всего за обед		1		22,9	37,25	92,56	705,61	11,92	
			1	Ī	44,7	21,43	12,30	102,01	11,74	1

Прием	Наименование	брутто	нетто	Выход	Пище	вые веще	ства (г)	Энергетическая	Витамин	№
пищи	блюда				Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептуры
Уплотненни	ый полдник									
	Пюре				1,16	5,21	26,02	164,65	20,17	321
	картофельное									
	- картофель	150	110							
	- МОЛОКО	30	30							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			150						
	Рыба запеченная				13,22	4,73	3,03	156,71	1,96	247
	с овощами									
	- рыба	78	55							
	свежемороженая									
	- морковь	18	13							
	- томатная паста	3	3							
	- лук репчатый	18	15							
	- масло	3	3							
	растительное									
	выход			60						
	Кофейный				5,04	4,5	23,43	150,45	1,17	395
	напиток с									
	молоком									
	- кофейный	2	2							
	напиток									
	- caxap	8	8							
	- МОЛОКО	100	100							
	выход			150						
	Хлеб ржано-	30	30		2,64	0,48	13,68	72,4	00	1
	пшеничный							·		
	выход			30						
	Всего за				22,06	14,92	66,16	544,21	23.3	
	уплотненный					ĺ		<u> </u>		
	полдник									
Всего за вес										
	Хлеб ржано-	70	70							
	пшеничный									
	Хлеб пшеничный	40	40	1	 				1	
	Соль	3	3		<u> </u>					
	Всего за день	3	,		49,75	54,21	254,45	1752,81	53,66	

День 2-ой, вторник

менование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищ	евые веі (г)	щества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
олгода				Б	Ж	У	_ Henrioe IB (KKaai)		рецентуры
манная				8,04	9,24	32,94	247,16	1,99	179
ная									
п манная	12	12							
ко	150	150							
ı	3	3							
сливочное	4	4	100						
			180	1.2	2.75	22.02	124.07	1.2	20.4
молоком	0.5	0.5		4,2	3,75	22,02	134,85	1,2	394
	0, 5	0, 5							
	8	8							
ко	100	100	150						
			150	4 70	12.51	14.64	100.7		1.6
брод с лом				4,78	12,51	14,64	190,7		1, 6
пшеничный	40	40							
сливочное	4	4							
ло	10	10							
			54						
за завтрак				17,02	25,49	69,57	572,71	3,19	
<u>.</u>	1	I.	I.	1 ,	- ,	, , , , ,	1 /	1 / -	1
	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
			150				,	,	
за второй				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
ıĸ					ĺ	ĺ	,	,	
				2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	80
фельный с									
<u>й</u>	52	22							
фель	53	33 10							
гречневая	10								
ОВЬ	8	6							
епчатый	8	6							
ельное	3	3							
CHBITOC			200						
вощное				3,06	5,69	18,16	155,25	26,79	331
фель	80	60		- ,	, , , , ,	-, -	, -	- ,	
ста	60	48							
чанная									
ОВЬ	15	2							
епчатый	8	6							
)	3	3							
ельное			120						
		1	130	12.7	12.04	0.02	194.05	1.10	279 250
роганов из ного мяса				13,7	12,94	0,02	184,05	4,46	278, 350
(говядина)	90	60							
пшеничная	3	3							
на	15	15				1			
епчатый	8	6							
			70						
ь из				0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
нтрата									
)		<u> </u>							
IЬ	15	15							
трированный	5	5				1			
)	5	5	150			1			
			150						
жано-	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5		1
жано- Ічный	.5	.0		5,5	0,0	1,,1	70,0		1
за обед				22,64	22,08	74,81	624,02	39,86	
за обед					22,64	22,64 22,08	22,64 22,08 74,81	22,64 22,08 74,81 624,02	22,64 22,08 74,81 624,02 39,86

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищ	евые веі (г)	щества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
пищи	олюда				Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецентуры
					_		-			
Уплотненный	й полдник									_
	Салат из				2,44	10,39	12,89	155	37,4	22
	картофеля с									
	солеными									
	огурцами - картофель	30	20							
		20	15			-				
	- огурцы соленые		2			+				
	- лук репчатый	3								
	- морковь	8	6							
	- масло растительное	3	3	1			1			
	выход			45						
	Ватрушка с			43	7,08	2,63	41,81	202		52
	творожным				7,00	2,03	71,01	202		32
	фаршем									
	- мука пшеничная	30	30							
	- caxap	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	2	2							
	растительное									
	выход			70						
	Молоко кипяченое	150	150		5,04	4,5	8,46	93,6	2,46	400
	выход			150						
	хлеб ржано-	20	20	20	2,64	0,48	13,68	72,4		1
	пшеничный									
	Всего за				17,2	18,00	76,84	523,00	39,86	
	уплотненный									
Dagra na nas-	полдник	1	 	1	 	1	1			
Всего за весь		60	60		<u> </u>					
	Хлеб ржано- пшеничный	60	00	1						
	Хлеб пшеничный	40	40	 	 	+	 			
	Соль	3	3		 					
	Всего за день	,	3	-	57,4	65,93	250,56	1842,73	86,51	
	осего за день	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	31,4	03,93	230,30	1044,/3	00,31	L

Прием	Наименование	брутто	Нетто	Выход	Пишев	ые вещес	твя (г)	Энергетическая	Витамин	№ рецептуры
пищи	блюда	орупто	110110	Выход	Б	Ж	y	ценность (ккал)	C	за рецентуры
Завтрак						721		(_	
	Суп молочный с				7,71	6,56	29,00	206,43	1,13	93
	макаронными				ĺ	ĺ	,	,	,	
	изделиями									
	-молоко	150	150							
	- вермишель,	15	15							
	фигурные изделия,									
	макароны		1							
	- caxap	2	2	1						
	- масло сливочное	4	4	200						
	Выход			200	6.60	0.45	10.20	100	0.11	
	Бутерброд с				6,68	8.45	19,39	180	0,11	3
	маслом - масло сливочное	4	4							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	Выход	40	40	44						
	Кофейный			44	4,53	3,91	22,16	141,15	1.17	395
	напиток с				4,55	3,91	22,10	141,13	1.17	393
	молоком									
	- кофейный	2	2							
	напиток	-								
	- caxap	8	8	1		1				
	- 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				0.54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	завтрак									
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	3	3							
	растительное	5	5							
	- сметана Выход	3	3	200						
				200	8,14	9,04	10,3	205	0,45	287
	Суфле мясное с рисом				0,14	9,04	10,5	203	0,43	201
	- бедро (куриное)	76	60							
	- крупа рисовая	15	15	+	 					
	- лук репчатый	8	6	†		1				
	- молоко	10	10	†						
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5	†						†
	- масло сливочное	2	2	1		1				
	-масло растительн	3	3	1		1				
	Выход			150						1
	Соус томатный	1		1	0,23	0,84	1,6	14,9	0.47	348
	- мука пшеничная	5	5	1	<u> </u>		1			
	- морковь	2	1	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				0,40	0,09	30,59	124,7	11,61	374
	сухофруктов	<u> </u>								
	- сухофрукты	10	10							
	- caxap	9	9							
	Выход			150						
	Хлеб ржано-	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	пшеничный	<u> </u>						<u> </u>	<u> </u>	

Прием	Наименование	брутто	Нетто	Выход	Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетическая	Витамин	№ рецептуры
пищи	блюда				Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	
	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.							
	- caxap	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										
	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	Наименование	брутто	нетто	Выход	Пиш	евые веш	ества (г)	Энергетическая	Витамин	№
пищи	блюда	орупто	licito	Выход	Б	Ж	y	ценность (ккал)	C	рецептуры
Завтрак								,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	_	F V
	Омлет с				5,8	11,6	3,53	142,8	3,51	220
	овощами				ĺ	,	,			
	- яйца (в шт.)	1	1							
	- молоко	20	20							
	- морковь	10	7							
	- лук репчатый	5	4							
	- капуста свежая	10	8							
	белокочанная	4	1							
	- масло сливочное	4	4							
	-масло растител	3	3	80			1			
	Выход Печенье	20	20	80	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Выход	20	20	20	2,31	3,93	20,00	101	0,46	2
	Хлеб	30	30	20						
	пшеничный	30	30							
	Выход			30						
	Какао с молоком				5,04	4,5	23,42	150,45	1,43	397
	- какао порошок	1	1		ĺ			,	,	
	- caxap	9	9		1					
	- молоко	150	150							
	Выход			150						
	Всего за завтрак				13,35	20,03	55,83	454,25	5,42	
Второй завтр										
	Сок	150	150		0.54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			150						
	Всего за второй				0.54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	завтрак									
Обед	T =	ı	1		10.40		1505	145.05	20.04	
	Борщ со свежей				12,42	8,82	7,25	145,37	20,04	66
	капустой - свекла	20	16							
	- картофель	40	28				1			
	- капуста	30	24							
	белокочанная	30	24							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	4							
	- томатная паста	2	2							
	- сметана	4	4							
	- масло	3	3							
	растительное									
	- говядина	20	15							
	выход			200						
	Каша гречневая				3.3	4,06	21,24	135		168
	рассыпчатая	40	40							
	- гречка	40	40		1	-	1			
	- масло сливочное	4	4	130						
	выход		1	130	11.02	11,73	Q 10	186,34	2.52	282
	Шницель рубленый				11,92	11,/3	8,18	100,34	2,53	202
	- говядина	60	55				1			
	(покромка,									
	лопаточная часть,									
	грудинка)									<u></u>
	- 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							
		40	40	20 40	3,3	0,6	17,1	90,5		1

Прием	Наименование	брутто	нетто	Выход	Пищ	евые веп	цества (г)	Энергетическая	Витамин	N₂
пищи	блюда				Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептуры
	Компот из				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	сухофруктов									
	- сухофрукты	10	10							
	- caxap	9	9							
	выход			150						
	Всего за обед				31,38	38,78	79,65	687,03	23,46	
Уплотненны	ій полдник				•	•	•	•		
	Каша из круп				8,91	9,59	32,79	303	0.91	177
	вязкая				ĺ	ĺ				
	- крупа рисовая	20	20							
	- молоко	150	150							
	- caxap	3	3							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			150						
	Кофейный				4,53	3,91	22,16	141,15	1.17	395
	напиток с									
	молоком									
	- кофейный	1	1							
	напиток									
	- caxap	9	9							
	- молоко	100	100							
	выход			150						
	Всего за				14,13	14,09	40,35	400,2	1,45	
	уплотненный									
	полдник									
Всего за дени	;									
	Хлеб ржано-	40	40							
	пшеничный									
	Хлеб	40	40							
	пшеничный									
	Соль	3	3							
	Всего за день				59,4	73,26	205,17	1664,48	33,93	

День 5-ый, пятница

Прием	Наименование	брутто	нетто	Выход	Пише	вые веще	стра (г)	Энергетическая	Витамин	№
пищи	блюда	орутто	нетто	Выход	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
Завтрак	олгода				.	Ж	3	ценность (ккал)	U	рецентуры
Завтрак	Каша вязкая из				6,49	6.56	45,06	264.80	0.45	178
	смеси круп				0,.>	0.00	,,,,	2000	0	1,0
	- крупа гречневая	7	7							
	- рисовая	7	7							
	- пшено	7	7							
	- caxap	4	4							
	- молоко	150	150							
	- масло сливочное	3	3							
	Выход			150						
	Бутерброд с				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	масломи сыром									
	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							
	- caxap	10	10	4.5.5	ļ					
	Выход			150						
D 2	Всего за завтрак	j			12,44	13,13	98,17	559,95	2,13	
Второй завт	-	110	110	ı	0.71	0.26	20.24	122.00	126	200
	Яблоко	110	110	110	0.54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	Выход			110	0.74	0.24	20.21	100.00	2 -	
	Всего за второй				0.54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед	завтрак									
Обед	C····	1	1	l	7,33	5,83	11,08	151,33	I	7
	Суп картофельный с				1,33	3,03	11,08	131,33		/
	бобами									
	- картофель	54	40							
	- горох	10	10							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	4							
	- мясо (свинина)	20	18							
	- масло сливочное	2	2							
	Выход			200						
	Пюре				3,4	53,35	20,52	152.5	20.17	321
	картофельное				٥,.	00,00	20,02	102.0	20117	021
	- 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	98	70							
	свежемороженая									
	- лук репчатый	5	4							
	- яйцо (шт.)	1/6	1/6							
	- масло	3	3							
	растительное			70	ļ					
	Выход			70	0.22	0.04	1.0	140	0.47	249
	Соус томатный	2	2		0.23	0.84	1,6	14.9	0,47	348
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	1	1		<u> </u>	1	1			
	- морковь	2	1		-					
	- лук репчатый	2	1		-					
	- томатная паста	3	3	20	 	1	1			
	Выход			20	0.4	0.019	22.21	120.25	0.26	376
	Кисель из				0.4	0.018	32,21	129,25	0,36	3/0
	концентр (смесь)	15	15		-					
	- кисель концентрированный	13	13							
	- сахар	5	5							
	Выход			150						
	Хлеб ржано-	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5		1
	пшеничный	10	40	10] 5,5	0,0	17,1	70,5		1
	Всего за обед				25,25	67,1	86,68	655,48	26,46	
		l	l	l	,	~		,	,	l

Прием	Наименование	брутто	нетто	Выход	Пище	вые вещ	ества (г)	Энергетическая	Витамин	№
пищи	блюда				Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептуры
Уплотненны	ый полдник		•			•	•	•	•	•
	Вареники из				18,19	12,36	21,05	268,6	5,65	41
	творога (ленивые)									
	-творог	90	90							
	-мука пшеничная	20	20							
	-caxap	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				23,4	18,01	43,23	428,9	11,27	
	уплотненный				ĺ			,		
	полдник									
Всего за ден	ь:									
	Хлеб ржано-	40	40							
	пшеничный									
	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	№ pe	цептуры	
2					Б	Ж	У			
Завтрак	Капуста			1	1,5	4,0	5,1	65,5	3221	1
	тушеная				1,5	4,0	3,1	05,5	3221	
	-капуста	90	55							
	-морковь	15	11							
	-лук	8	6							
	-масло	3	3							
	растительное									
	-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							
	- caxap	9	9							
	молоко	100	100	150					+	
	выход Пряник	25	25	130						
	выход	23	23	25						
	Хлеб пшеничный	30	30	23						
	выход			30						
	Всего за завтрак				21,34	32,08	51,79	589,05	34,31	
Второй завт		· I	l	ı			1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	Яблоко	110	110		0.54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	выход			110						
	Всего за второй				0.54	0,36	29,34	123,00	3,6	
07:	завтрак									
Обед	Суп		1		7,64	5,8	14,5	163,8	8,25	80
	суп картофельный с				7,04	3,8	14,3	105,8	8,23	80
	вермишелью									
	- картофель	53	40							
	- вермишель	5	5							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	4,2							
	- масло сливочное	2	2							
	- мясо (говядина)	20	15	200						
	выход			200	2.4	50.05	20.52	150.5	20.15	221
	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						
	Тефтели 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	4	4							
	растительное -яйцо (шт.)	1/4	1/4						+	
	выход	1,7	1/7	60					+	
	Соус сметанный				0,25	0,34	0,8	17,21	0,02	354
	-мука пшеничная	3	3		, .	,	,		-,	T
	-сметана	5	5						1	
	-масло сливочное	1	1							
	выход			20						
	Компот из				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	сухофруктов	1.0	1.0							
	- сухофрукты	10	10						1	
	- caxap	9	9							<u> </u>

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ pe	ецептуры	
					Б	Ж	У			
	выход			150						
	Хлеб ржано-	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	пшеничный									
	Всего за обед				27,06	91,75	97,1	828,53	42,92	
Уплотненны		1							•	
	Запеканка из				17.54	14,0	-	264,98	0,24	237
	творога									
	- творог	90	90							
	- крупа манная	10	10							
	- caxap	7	7							
	- яйца (в шт.)	1/4	1/4							
	- молоко	30	30							
	- сметана	3	3							
	- масло	2	2							
	растительное									
	выход			110						
	Соус молочный				9.7	22.6	66.3	50.75	1,6	351
	(на сгущенном									
	молоке)									
	- 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	15	15				·			
	концентрированный									
	(смесь)									
	- caxap	5	5							
	выход			150						
	Всего за				18,24	16,6	33,11	423,59	0,62	
	уплотненный				,	,	,	,		
	полдник									
Всего за										
день:										
	Хлеб ржано-	40	40							
	пшеничный									
	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	Наименование	брутто	нетто	Выход			ества (г)	Энергетическая	Витамин	№
пищи	блюда				Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептуры
автрак	T 70	ı			1 = = :	T = = -	T 00 00	L 202.02		T
	Каша гречневая				7,56	7,76	32,32	203,93		47
	на молоке	150	150							
	- молоко	150	150							
	- caxap	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							
	- caxap	9	9							
	выход			150						
	Бутерброд с				7,43	8.73	24,35	175	0,11	3
	маслом				., -		,		- 4	
	- масло сливочное	4	4							
	- хлеб	40	40							
	пшеничный	10	10							
	выход			44						
	Всего за завтрак				15,3	16,55	70,7	437,32	0,26	
rono¥ non					13,3	10,55	70,7	431,32	0,20	
второй зав		150	150		1		11,2	45	3,2	
	Сок	150	150	150			11,2	45	3,2	
	выход			150						
	Всего за второй						11,2	45	3,2	
	завтрак									
Обед										
	Суп				3,74	2,03	23,84	128,59		6
	картофельный с									
	клецками									
	- картофель	53	35							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	4,2							
	- масло	3	3							
	растительное									
	- мука пшеничная	20	20							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- выход	-/		200						
	Птица,			200	10,94	8,24	19.86	197.36	8,15	302,354,318
	тушенная в				10,54	0,24	19.00	197.30	0,13	302,334,310
	соусе с овощами									
		77	67							
	- мясо (куриная грудка)	11	07							
	- морковь	30	23							
	_									
	- лук репчатый	18	15							
	-масло	3	3							
	растительное		1	0.0	1	1	1			
	выход			80			1			
	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		1	20			1			
	Картофель				1,8	3,8	2,00	49,4	21.5	318
	отварной				1,0	5,0	2,00	12,1	21.5	310
	- картофель	150	105							
	-масло сливочное	3	3	 		 	+		 	
	_	3	3	100	1	-	+			
	Выход		-	100	0.14	10.0	24.00	100.46	0.97	272
	Компот из яблок	25	22		0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	373
	- яблоки	25	22							
	- caxap	10	10							
	выход			150						
	Хлеб ржано-	40	40	40	2,24	0,44	17,32	79,6		1
	пшеничный					<u></u>		<u> </u>		
	Всего за обед			1	19,11	25,75	87,91	908,96	30,54	1

Прием	Наименование	брутто	нетто	Выход	Пище	вые вещ	ества (г)	Энергетическая	Витамин	No
пищи	блюда				Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептуры
	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-	30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6		1
	пшеничный									
	Всего за уплотненный полдник				15,10	12,42	43,91	330,93	12,65	
Всего за ден										
	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	Наименование	брутто	нетто	Выход				Энергетическая	Витамин	№
пищи	блюда				Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептурь
автрак					_	_	_			
	Каша рисовая на				5,1	9,3	32,1	134,75		105
	молоке	4.0	10							
	-рис	10	10							
	-масло сливочное	3	3							
	-молоко	150	150							
	-caxap	2	2	100						
	выход			180	2.20	4.00	22.06	107.0	0.40	2
	Бутерброд с				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	маслом - масло сливочное	4	4							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход	40	40	44						
	Кофейный			44	3,58	3,01	23,15	125,21	1,17	395
	напиток с				3,36	3,01	23,13	123,21	1,17	393
	молоком									
	- кофейный	2	2							
	напиток	-	~							
	- caxap	9	9					1		
	- молоко	100	100					1		
	выход	-		150				1		
								1		
	Всего за завтрак				56,66	15,24	67,11	447,53	1,65	
Второй завтр		<u>I</u>	<u>I</u>	1	1 ,	-	- ,	<u> </u>	,	<u> </u>
- I	Яблоко	110	110		0.54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	выход			110			- ,-	- ,	- , -	
	Всего за второй				0.54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	завтрак					,,,,,,		,	-,-	
Обед		I	I		1	1	1			1
	Щи из свежей				11,77	20,66	58,15	462,7	46.35	61
	капусты				,	,	,	,		
	- картофель	53	33							
	- капуста свежая	50	40							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	3,8							
	- томатная паста	3	3							
	- масло	3	3							
	растительное									
	- сметана	4	4							
	выход			200						
	Курица отварная				11,57	17	16,41	216,98	7,37	284
	- мясо (бедро	77	60							
	куриное)									
	выход			60						
	Макаронные				5,2	1,2	33,5	102,4	00	204
	изделия отварные									
	с маслом	2.	25			1				
	- макаронные	35	35							
	изделия	2	2							
	- масло сливочное	3	3	107						
	выход			105	0.40	0.01	2.04	0.2		224
	Пюре из моркови	70	50.5	1	0,48	0,01	2,04	8,2		324
	- морковь	70	52,5	1		1				
	- масло сливочное	3	3	45						
	выход			45	0.12	0.00	24.01	00.46	0.05	252
	Компот из				0,13	0,08	24,81	98,46	0,87	372
	сухофруктов	10	10				1	-		
	- сухофрукты	10	10				1	-		
	- caxap	9	9	150	1	1	1	-		
	выход			150						
	V not manage	40	40	40	2.24	0.44	17.1	76.5	00	1
	Хлеб ржано-	40	40	40	2,24	0,44	17,1	76,5	00	1
	пшеничный Всего за обед			-	33,04	29,39	152,01	965,24	66,59	
	Всего за обед й полдник	l		1	33,04	47,37	132,01	705,24	00,39	

Прием	Наименование	брутто	нетто	Выход	Пище	вые вещ	ества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	No
пищи	блюда				Б	Ж	У		C	рецептуры
	Салат из свеклы				0,54	0,72	3,15	27,55	2,64	34
	- свекла	40	35							
	- лук	3	2,5							
	- масло	2	2							
	растительное									
	выход			40						
	Омлет на				11,6	19,8	1,54	230,7	0,5	216
	натуральном									
	молоке									
	- яйца (шт.)	1,2	1,2							
	- молоко	70	70							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			100						
	Хлеб ржано-	30	30	30	1,68	0,44	17,32	79,6	00	1
	пшеничный									
	Молоко	150	150		4,5	4,8	7,3	90,7		
	кипяченое									
	выход			150						
	Всего за				27,05	38,24	29,24	428,55	3,14	
	уплотненный									
	полдник									
Всего за день:										
	Хлеб ржано-	70	70							
	пшеничный									
	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	Наименование	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин	№
пищи	блюда				Б	Ж	y	ценность (ккал)	C	рецептуры
Завтрак										
	Каша молочная из				6,3	8,06	21,96	184,86		49
	«Геркулеса»,									
	жидкая									
	- крупа «Геркулес»	15	15							
	- МОЛОКО	150	150							
	- caxap	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							
	- caxap	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				1			
	выход			54						
	Всего за завтрак				10,47	13,18	59,75	397,73	3,31	
Второй завт						_	_			
	Сок	150	150				11,2	45	3,2	
	выход			150						
	Всего за второй						11,2	45	3,2	
	завтрак									
Обед							_			
	Суп крестьянский				51,7	10,39	11,40	144,99		8
	с крупой									
	- капуста	25	20							
	белокочанная	_	_							
	- крупа пшено	7	7							
	- картофель	30	18							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	4,2							
	- масло	2	2							
	растительное	•								
	-мясо (свинина)	20	16							
	-сметана	5	5	200						
	-выход			200						
	Голубцы ленивые				12,28	15,98	14,38	262,65		14
	(формовые)	60	7.1							
	- мясо (свинина)	60	51							
	- рис (отварной)	15	15			1	1			
	- лук репчатый	5	4			1	1			
	- масло сливочное	3	3			1	1			
	- капуста (отварная)	50	40	100		1	1			
	выход			120	0.25	0.21		17.01	0.02	25.4
	Соус сметанный				0.25	0,34	0,8	17,21	0.02	354
	- мука пшеничная	3	3			1	1			
	- сметана	5	5							
	- масло сливочное	1	1	20						
	выход			20	0 = 1	1	1		10.15	
	Икра кабачковая	50	50		0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	
	выход			50			1			
	Кисель из				0.4	0.018	32,21	129,25	0,36	376
	концентрата									
	(смесь)	1.5	1.5			1	1			
	- кисель	15	15							
	концентрированный						1			
	- caxap	5	5	150		1	1			
	выход	16	16	150			1			
	Хлеб ржано-	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	пшеничный Всего за обед				60 i=	0.000	==	<04.42	10.00	
		•	1	1	68,47	26,89	77,62	681,42	12,83	Ĭ.

Прием	Наименование	брутто	нетто	Выход	Пищен	вые веще	ства (г)	Энергетическая	Витамин	№
пищи	блюда				Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептуры
Уплотненн	ый 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 де										
	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	брутто	нетто	Выход		вые веще		Энергетическая	Витамин	№
2	блюда				Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептуры
Завтрак	Каша «Дружба»		1		6,42	7,5	28,8	271,55		46
	- крупа рисовая	8	18		0,42	7,3	20,0	271,33		40
	- крупа пшено	8	8							
	- молоко	150	150							
	- caxap	2	2							
	- масло	4	4							
	сливочное									
	выход			200						
	Какао с				5,04	4,5	23,42	150,45	1,43	397
	молоком	1	1							
	- какао порошок	8	8							
	- сахар - молоко	150	150							
	ВЫХОД	150	130	150						
	Бутерброд с			130	3,18	3,86	28,8	167,2	0,41	2
	повидлом				3,10	3,00	20,0	107,2	0,41	_
	- повидло	20	20							
	- хлеб	40	40							
	пшеничный									
	-масло сливочное	4	4							
_	выход			64				-	1.0	
	Всего за завтрак		<u> </u>	<u> </u>	14,64	15,86	81,02	589,2	1,84	
Второй завтра		110	110	1	10.54	0.24	1 20 24	1122.00		L 200
	Яблоко	110	110	110	0.54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			110	0.54	0.26	20.24	122.00	2.6	
	Всего за второй				0.54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед	завтрак		1							
ООСД	Суп		1		4,84	3,6	9,75	92,76	10,2	84
	картофельный				7,04	3,0	7,73	72,70	10,2	04
	рыбный с									
	крупой									
	- картофель	53	32,5							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	3							
	- крупа перловая	8	8							
	- масло	3	3							
	растительное	20	20							
	- рыба свежемороженая	38	20							
	выход			200						
	Жаркое по-			200	15,3	15,8	20,13	253,6		11
	домашнему				10,0	10,0	20,15	200,0		
	- мясо (говядина)	90	60							
	- картофель	130	84.5							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло	3	3]						
	сливочное		<u> </u>		ļ					
	- томатная паста	5	5	150	ļ					
	выход	50	70	150	0.55	0.12	2.00	12.0		
	Соленый огурец	50	50	50	0,66	0,12	2.28	13,8		
	Выход		-	50	0.14	10.0	24.00	100.46	0,87	372
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,67	312
	- сухофрукты	10	10							+
	- сахар	9	9		1					
	выход			150		1				
	Хлеб ржано-	40	40	40	2,24	0,44	16,1	87,6	00	1
	пшеничный				_,,	,,,,,	10,1	0.,0] -
	Всего за обед				23,18	30,86	73,14	548,22	11,07	
Уплотненный	полдник		•	•						
	Булочка				4,8	8,50	38,7	250,5		51
	домашняя				ļ					
	- caxap	5	5							

Прием пищи	Наименование	брутто	нетто	Выход	Пище	вые веще	ества (г)	Энергетическая	Витамин	№
	блюда				Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептуры
	- молоко	20	20							
	- яйцо (смазка)	0,3	0,3							
	- дрожжи	0,8	0,8							
	- масло	3	3							
	сливочное									
	- 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			.,	- ,	,		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
	-caxap	9	9							
	выход			150						
	Хлеб ржано- пшеничный	30	30							
	выход			30						
	Всего за				12,4	21,1	56,44	472,22	33,7	
	уплотненный				,	,_	,			
	полдник									
Всего за день:	•									
	Хлеб ржано-	70	70							
	пшеничный	1								
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3				1			
	Всего за день				56,97	64,37	256,83	1732,64	50,21	