

День 1: понедельник

Неделя: первая

Разновозрастная категория:

| №<br>рецептуры |                | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые<br>вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |       |
|----------------|----------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------|-------|
|                |                |                                   |                        | (г)                 | Б     | Ж     |                                   | У        |       |
| 151            | Завтрак        | Каша манная на молоке             | 200/180                | 6,57                | 9,11  | 41,01 | 277,6                             |          | 0,00  |
|                |                | Молоко                            | 200                    |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Манная крупа                      | 30                     |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Масло сливочное                   | 6                      |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Сахар                             | 6                      |                     |       |       |                                   |          |       |
| 364            |                | Чай с сахаром                     | 200/180                |                     |       | 6,0   | 28                                |          | 0,00  |
|                |                | Сахар                             | 11                     |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Чай                               | 2                      |                     |       |       |                                   |          |       |
| 3              |                | Бутерброды с сыром                | 40/6                   | 5,31                | 7,61  | 14,54 | 168,66                            |          | 0,09  |
|                |                | Сыр                               | 6                      |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Хлеб                              | 40                     |                     |       |       |                                   |          |       |
| 100            | Второй завтрак | Свежий фрукт                      | 80                     | 0,35                | 0,35  | 8,62  | 42,4                              |          | 16,69 |
|                | Всего:         |                                   |                        | 12,05               | 15,9  | 69,01 | 496,0                             |          | 16,78 |
| 75             | Обед           | Суп рассольник                    | 200/180                | 1,89                | 4,51  | 14,93 | 217,41                            |          | 6,8   |
|                |                | Огурцы                            | 15                     |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Лук                               | 10                     |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Растительное масло                | 4                      |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Картофель                         | 140                    |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Перловка                          | 14                     |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Мясо                              | 15                     |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Томатная паста                    | 10                     |                     |       |       |                                   |          |       |
| 205            |                | Макароны отварные                 | 120/100                | 3,83                | 0,55  | 20,76 | 191,0                             |          | 0,00  |
|                |                | Макароны                          | 60                     |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Масло сливочное                   | 8                      |                     |       |       |                                   |          |       |
| 300            |                | Мясо курица                       | 70/60                  | 7,88                | 7,8   | 2,4   | 111,4                             |          | 1,3   |
|                |                | Масло растительное                | 4                      |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Курица                            | 60                     |                     |       |       |                                   |          |       |
| 18             |                | Компот                            | 200/100                | 0,125               | 0     | 12,1  | 85,0                              |          | 0,06  |
|                |                | Сухофрукты                        | 0,011                  |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Сахар                             | 0,015                  |                     |       |       |                                   |          |       |
| 45             |                | Хлеб                              | 40                     | 3,2                 | 1,04  | 19,2  | 113,2                             |          | 0,00  |
|                | Всего:         |                                   |                        | 25,88               | 18,52 | 122,4 | 818,01                            |          | 8,16  |
| 553            | Полдник        | Кребли                            | 80/70                  | 7,33                | 1,7   | 50,6  | 207                               |          | 0,00  |
|                |                | Кефир                             | 50                     |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Яйцо                              | 4                      |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Мука                              | 70                     |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Масло растительное                | 4                      |                     |       |       |                                   |          |       |
|                |                | Сахар                             | 10                     |                     |       |       |                                   |          |       |

|     |               |                      |         |             |              |               |                |              |
|-----|---------------|----------------------|---------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 364 |               | <b>Чай с сахаром</b> | 200/180 | 0,00        | 0,00         | 6             | 28             | 0,00         |
|     |               | Сахар                | 11      |             |              |               |                |              |
|     |               | Чай                  | 2       |             |              |               |                |              |
|     | <b>Всего:</b> |                      |         | <b>7,33</b> | <b>1,7</b>   | <b>50,6</b>   | <b>235,0</b>   |              |
|     | <b>Итого:</b> |                      |         | <b>45,3</b> | <b>36,13</b> | <b>249,01</b> | <b>1526,21</b> | <b>24,94</b> |

День 2: вторник  
Неделя: первая  
Разновозрастная категория:

| №<br>рецептуры |           | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |
|----------------|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------|
|                |           |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |                                   |          |
| 185            | Завтрак   | Каша пшеничная на молоке          | 200/180         | 4,02                 | 4,14  | 52,3  | 148,58                            | 0,00     |
|                |           | пшеничная крупа                   | 30              |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | масло сл.                         | 6               |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | молоко                            | 200             |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | сахар                             | 6               |                      |       |       |                                   |          |
| 364            |           | Чай                               | 200/180         | 0,04                 | 0,01  | 6,99  | 28                                | 0,03     |
|                |           | чай                               | 2               |                      |       |       |                                   |          |
| 1              |           | Бутерброд с повидлом              | 40/6            | 1,6                  | 16,7  | 10,0  | 197,0                             | 0,0      |
|                |           | повидло                           | 6               |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | хлеб                              | 40              |                      |       |       |                                   |          |
|                |           |                                   |                 |                      |       |       |                                   |          |
|                | 2 завтрак |                                   |                 |                      |       |       |                                   |          |
|                | Всего:    |                                   |                 | 12,63                | 12,23 | 80,12 | 511,12                            | 8,3      |
| 33             | Обед      | Салат из отварной свеклы          | 50              | 1,4                  | 5,1   | 13,8  | 105,55                            | 5,81     |
|                |           | Свекла                            | 70              |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | Сахар                             | 5               |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | Соль                              | 1               |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | Масло растительное                | 4               |                      |       |       |                                   |          |
| 80             |           | Суп картофельный с крупой         | 200/180         | 2,4                  | 2,52  | 15,42 | 129,05                            | 7,43     |
|                |           | картофель                         | 140             |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | мясо                              | 15              |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | морковь                           | 20              |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | масло раст.                       | 4               |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | лук                               | 20              |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | Пшеничная крупа                   | 14              |                      |       |       |                                   |          |
| 304            |           | Плов с курицей                    | 180/150         | 14,18                | 11,97 | 25,09 | 264,38                            | 0,38     |
|                |           | рис                               | 60              |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | мясо курицы                       | 60              |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | масло раст.                       | 4               |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | лук                               | 10              |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | морковь                           | 20              |                      |       |       |                                   |          |
| 45             |           | Хлеб                              | 40              | 3,2                  | 1,04  | 19,2  | 75,04                             | 0,00     |
| 233            |           | Кисель                            | 200/180         | 1,36                 | 0,00  | 2902  | 116,19                            | 15       |
|                |           | сахар                             | 9               |                      |       |       |                                   |          |
|                |           | кисель                            | 18              |                      |       |       |                                   |          |
|                | Всего:    |                                   |                 | 26,7                 | 24,12 | 94,15 | 704,35                            | 28,6     |
| 458            | Полдник   | Ватрушка с творогом               | 80/70           | 10,48                | 10,9  | 33,11 | 272,0                             | 0,05     |
|                |           | мука                              | 70              |                      |       |       |                                   |          |

|     |               |                      |         |              |              |               |                |             |
|-----|---------------|----------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|     |               | сахар                | 10      |              |              |               |                |             |
|     |               | дрожжи               | 0,001   |              |              |               |                |             |
|     |               | масло сливочное      | 4       |              |              |               |                |             |
|     |               | яйцо                 | 4       |              |              |               |                |             |
|     |               | молоко               | 50      |              |              |               |                |             |
|     |               | творог               | 20      |              |              |               |                |             |
| 364 |               | <b>Чай с сахаром</b> | 200/180 | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28             | 0,00        |
|     |               | сахар                | 11      |              |              |               |                |             |
|     |               | чай                  | 2       |              |              |               |                |             |
|     | <b>Всего:</b> |                      |         | <b>10,52</b> | <b>10,91</b> | <b>40,1</b>   | <b>300,0</b>   | <b>0,0</b>  |
|     | <b>Итого:</b> |                      |         | <b>49,85</b> | <b>47,26</b> | <b>214,37</b> | <b>1515,47</b> | <b>36,9</b> |

День 3: среда  
Неделя: первая  
Разновозрастная категория:

| №<br>рецептуры |                | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |
|----------------|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------|
|                |                |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |                                   |          |
| 205            | Завтрак        | Рожки отварные                    | 200/180         | 3,8                  | 0,55  | 20,78 | 293,9                             | 0,00     |
|                |                | рожки                             | 60              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | масло сл.                         | 6               |                      |       |       |                                   |          |
| 1              |                | Бутерброд с маслом                | 40/6            | 2,41                 | 3,92  | 14,55 | 114,66                            | 0,00     |
|                |                | масло                             | 6               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | хлеб                              | 40              |                      |       |       |                                   |          |
| 397            |                | Какао                             | 200/180         | 5,48                 | 3,47  | 22,8  | 126,0                             | 0,97     |
|                |                | молоко                            | 50              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | какао                             | 2               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | сахар                             | 11              |                      |       |       |                                   |          |
| 398            | Второй завтрак | Витаминный напиток                | 200/180         | 0,61                 | 0,25  | 18,67 | 79                                | 60,0     |
|                |                | шиповник                          | 11              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | сахар                             | 11              |                      |       |       |                                   |          |
|                | Всего:         |                                   |                 | 10,36                | 16,07 | 83,34 | 545,7                             | 60,97    |
| 102            | Обед           | Суп гороховый                     | 200/180         | 5,9                  | 4,6   | 18,6  | 137                               | 12,2     |
|                |                | морковь                           | 10              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | картофель                         | 140             |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | лук                               | 10              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | горох                             | 14              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | масло раст.                       | 4               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | мясо                              | 15              |                      |       |       |                                   |          |
| 168            |                | Гречка отварная                   | 120/100         | 3,65                 | 2,97  | 21,82 | 128,73                            | 0,00     |
|                |                | гречка                            | 60              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | Масло сливочное                   | 8               |                      |       |       |                                   |          |
| 282            |                | Котлета                           | 70/60           | 17,83                | 13,64 | 8,97  | 229,66                            | 0,84     |
|                |                | фарш                              | 60              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | масло раст.                       | 4               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | лук                               | 10              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | яйцо                              | 4               |                      |       |       |                                   |          |
| 364            |                | Чай с сахаром                     | 200/180         | 0,04                 | 0,01  | 6,99  | 28                                | 0        |
|                |                | сахар                             | 11              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | чай                               | 2               |                      |       |       |                                   |          |
| 45             |                | хлеб                              | 40              |                      |       |       |                                   |          |
|                | Всего:         |                                   |                 | 34,6                 | 22,3  | 84,5  | 762,9                             | 13,04    |
| 267            | Полдник:       | Блины с маслом                    | 80/70           | 11,67                | 10,52 | 23,5  | 231,05                            | 0,46     |
|                |                | масло раст.                       | 4               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | сахар                             | 10              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | масло слив.                       | 6               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | мука                              | 70              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | яйцо                              | 4               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | молоко                            | 50              |                      |       |       |                                   |          |
| 364            |                | Чай с сахаром                     | 200/180         | 0,04                 | 0,01  | 6,99  | 28                                | 0        |
|                |                | сахар                             | 11              |                      |       |       |                                   |          |

|  |        |     |   |       |       |       |        |      |
|--|--------|-----|---|-------|-------|-------|--------|------|
|  |        | чай | 2 |       |       |       |        |      |
|  | Всего: |     |   | 11,71 | 10,62 | 30,4  | 259,05 | 0,46 |
|  | Итого: |     |   | 56,67 | 48,99 | 198,2 | 1567,6 | 74,4 |

День 4: четверг  
Неделя: первая  
Разновозрастная категория:

| № рецептуры |                | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |
|-------------|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|
|             |                |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                |          |
| 46          | Завтрак        | Каша Дружба                    | 200/180      | 4,02                 | 4,14  | 23,8   | 204,5                          |          |
|             |                | рис                            | 15           |                      |       |        |                                |          |
|             |                | пшено                          | 15           |                      |       |        |                                |          |
|             |                | масло сл.                      | 6            |                      |       |        |                                |          |
|             |                | сахар                          | 6            |                      |       |        |                                |          |
| 1           |                | Бутерброд с повидлом           | 40/6         | 2,4                  | 3,74  | 26,3   | 197,0                          | 0,18     |
|             |                | повидло                        | 6            |                      |       |        |                                |          |
|             |                | хлеб                           | 40           |                      |       |        |                                |          |
|             |                | Чай                            | 200/180      | 0,00                 | 0,00  | 0,3    | 1,2                            | 0        |
|             |                |                                |              |                      |       |        |                                |          |
| 100         | Второй завтрак | Свежий фрукт                   | 80           | 1,95                 | 0,65  | 27,3   | 47,0                           | 13       |
|             | Всего:         |                                |              | 8,3                  | 8,53  | 77,7   | 515,1                          | 13,18    |
| 62          | Обед           | Борщ                           | 200/180      | 8,66                 | 11,04 | 23,51  | 223,42                         | 38,26    |
|             |                | мясо                           | 15           |                      |       |        |                                |          |
|             |                | картофель                      | 140          |                      |       |        |                                |          |
|             |                | капуста                        | 10           |                      |       |        |                                |          |
|             |                | морковь                        | 10           |                      |       |        |                                |          |
|             |                | масло раст.                    | 4            |                      |       |        |                                |          |
|             |                | лук                            | 10           |                      |       |        |                                |          |
|             |                | свекла                         | 10           |                      |       |        |                                |          |
|             |                | томатная паста                 | 10           |                      |       |        |                                |          |
| 321         |                | Картофельное пюре              | 120/100      | 2,65                 | 4,16  | 13,21  | 126,8                          | 15,73    |
|             |                | картофель                      | 140          |                      |       |        |                                |          |
|             |                | масло слив.                    | 8            |                      |       |        |                                |          |
|             |                | молоко                         | 50           |                      |       |        |                                |          |
| 138         |                | Рыбاجареная                    | 80/70        | 12,301               | 6,871 | 3,658  | 124,763                        | 3,006    |
|             |                | рыба                           | 60           |                      |       |        |                                |          |
|             |                | яйцо                           | 4            |                      |       |        |                                |          |
|             |                | мука                           | 30           |                      |       |        |                                |          |
|             |                | масло раст.                    | 4            |                      |       |        |                                |          |
| 18          |                | Компот из сухофруктов          | 200/180      | 0,125                | 0,00  | 12,10  | 48,87                          | 0,06     |
|             |                | сахар                          | 11           |                      |       |        |                                |          |
|             |                | сухофрукты                     | 11           |                      |       |        |                                |          |
|             | Всего:         |                                |              | 45,67                | 40,75 | 159,72 | 691,2                          | 88,89    |
| 213         | Полдник:       | Гренки                         | 40           | 10                   | 13,9  | 214,28 | 63,0                           | 0        |
|             |                | Хлеб                           | 40           |                      |       |        |                                |          |
|             |                | яйцо                           | 4            |                      |       |        |                                |          |
| 364         |                | Чай сладкий                    | 200/180      | 0,04                 | 0,01  | 6,99   | 24                             | 0        |
|             |                | чай                            | 2            |                      |       |        |                                |          |

|  |               |       |    |              |              |               |               |               |
|--|---------------|-------|----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|  |               | сaxap | 11 |              |              |               |               |               |
|  | <b>Бсero:</b> |       |    | <b>10,04</b> | <b>13,91</b> | <b>57,27</b>  | <b>252,0</b>  | <b>0,0</b>    |
|  | <b>Итого:</b> |       |    | <b>69,23</b> | <b>71,96</b> | <b>216,98</b> | <b>1458,3</b> | <b>102,07</b> |

День 5: пятница

Неделя: первая

Разновозрастная категория:

| №<br>рецептуры |                | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |
|----------------|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------|
|                |                |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |                                   |          |
| 180            | Завтрак        | Суп вермишелевый<br>молочный      | 200/180         | 6,0                  | 6,91  | 21,91 | 168,99                            | 2,99     |
|                |                | вермишель                         | 30              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | молоко                            | 200             |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | сахар                             | 6               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | масло сл.                         | 6               |                      |       |       |                                   |          |
| 122/490        |                | Бутерброд с маслом                | 40/6            | 1,6                  | 16,7  | 10,0  | 197,00                            | 0,0      |
|                |                | масло                             | 6               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | хлеб                              | 40              |                      |       |       |                                   |          |
| 364            |                | Чай с сахаром                     | 200/180         | 0,04                 | 0,01  | 6,99  | 28                                | 17       |
|                |                | сахар                             | 11              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | чай                               | 2               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                |                                   |                 |                      |       |       |                                   |          |
| 442            | Второй завтрак | Сок                               | 100             | 0,5                  | 0     | 9,1   | 72                                | 2,0      |
|                | Всего:         |                                   |                 | 12,2                 | 27,4  | 67,57 | 556,7                             | 5,64     |
| 160            | Обед           | Суп с клецками                    | 200/180         | 0,97                 | 2,18  | 5,34  | 152,3                             | 6,28     |
|                |                | мясо                              | 15              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | картофель                         | 140             |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | мука                              | 30              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | морковь                           | 20              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | лук                               | 10              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | яйцо                              | 4               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | масло раст.                       | 4               |                      |       |       |                                   |          |
| 336            |                | Капуста тушенная с мясом          | 180/150         | 19,7                 | 15,0  | 13,7  | 269                               | 4,7      |
| 359            |                | мясо                              | 60              | 5,8                  | 6,65  | 6,44  | 132,8                             | 0,95     |
|                |                | капуста                           | 120             |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | мука                              | 1               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | масло раст.                       | 4               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | лук                               | 10              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | морковь                           | 10              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | томатная паста                    | 10              |                      |       |       |                                   |          |
| 364            |                | Чай сладкий                       | 200/180         | 0,1                  | 0     | 15,2  | 61,0                              | 1,4      |
|                |                | сахар                             | 11              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | чай                               | 40              |                      |       |       |                                   |          |
| 122            |                | Хлеб                              | 40              | 3,95                 | 0,5   | 24,15 | 113,2                             | 0,08     |
|                | Всего:         |                                   |                 | 30,52                | 24,33 | 64,83 | 728,30                            | 13,41    |
| 454            | Полдник:       | Сдоба с повидлом                  | 80/70           | 5,5                  | 5,84  | 41,66 | 241,44                            | 0,0      |
|                |                | мука                              | 70              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | масло сливочное                   | 4               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | сахар                             | 10              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | молоко                            | 50              |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | яйца                              | 4               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | Масло растит                      | 4               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | дрожжи                            | 1               |                      |       |       |                                   |          |
|                |                | джем                              | 2               |                      |       |       |                                   |          |

|     |               |                      |         |             |             |               |                |             |
|-----|---------------|----------------------|---------|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|
| 364 |               | <b>Чай с сахаром</b> | 200/180 | 0,04        | 0,01        | 6,99          | 28             | 0           |
|     |               | сахар                | 11      |             |             |               |                |             |
|     |               | чай                  | 40      |             |             |               |                |             |
|     | <b>Всего:</b> |                      |         | <b>5,59</b> | <b>5,85</b> | <b>48,65</b>  | <b>296,4</b>   | <b>0</b>    |
|     | <b>Итого:</b> |                      |         | <b>49,6</b> | <b>53,8</b> | <b>170,88</b> | <b>1400,29</b> | <b>18,7</b> |

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Разновозрастная категория:

| №<br>рецептуры |                | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |
|----------------|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------|
|                | Завтрак        |                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                   | С        |
| 256            |                | Каша на молоке<br>пшеничная       | 200/180         | 8,84                    | 10,82 | 334,72 | 334,72                            | 0,0      |
|                |                | Пшеничная крупа                   | 30              |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | молоко                            | 200             |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | масло сл.                         | 6               |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | сахар                             | 6               |                         |       |        |                                   |          |
| 364            |                | Чай с сахаром                     | 200/180         | 0,04                    | 0,01  | 6,99   | 28                                | 0,0      |
|                |                | сахар                             | 11              |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | чай                               | 2               |                         |       |        |                                   |          |
| 122/490        |                | Бутерброд с сыром                 | 40/6            | 5,05                    | 6,32  | 11,6   | 197,0                             | 0,0      |
|                |                | сыр                               | 6               |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | хлеб                              | 40              |                         |       |        |                                   |          |
| 118            | Второй завтрак | Свежий фрукт                      | 80              | 0,38                    | 0,38  | 27,3   | 123,5                             | 13       |
|                | Всего:         |                                   |                 | 10,86                   | 27,91 | 77,7   | 515,1                             | 13       |
| 163            | Обед           | Суп с фрикадельками               | 200/180         | 8,74                    | 4,96  | 29,6   | 252,73                            | 12,8     |
|                |                | фарш                              | 15              |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | картофель                         | 140             |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | раст. масло                       | 4               |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | морковь                           | 20              |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | лук                               | 6               |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | яйцо                              | 4               |                         |       |        |                                   |          |
| 315            |                | Рис                               | 120/100         | 2,92                    | 4,3   | 29,3   | 167,8                             | 0,0      |
|                |                | рис                               | 60              |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | масло слив.                       | 8               |                         |       |        |                                   |          |
| 373            |                | Мясо курица                       | 70/60           | 7,88                    | 7,8   | 2,4    | 111,4                             | 1,3      |
|                |                | масло раст.                       | 4               |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | лук                               | 10              |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | курица                            | 0, 060          |                         |       |        |                                   |          |
| 516            |                | Кисель                            | 200/180         | 0,08                    | 0     | 80,0   |                                   | 80,0     |
|                |                | кисель                            | 18              |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | сахар                             | 11              |                         |       |        |                                   |          |
| 122            |                | Хлеб                              | 40              | 3,95                    | 0,5   | 113,2  |                                   | 113,2    |
|                | Всего:         |                                   |                 | 23,6                    | 17,6  | 105,5  | 655,6                             | 14,2     |
| 313            | Полдник        | Пирожки с капустой                | 100/90          | 6,83                    | 9,9   | 29,48  | 234,8                             | 1,31     |
|                |                | масло сливочное                   | 0, 008          |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | капуста                           | 0.140           |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | молоко                            | 0, 050          |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | соль                              | 1               |                         |       |        |                                   |          |
|                |                | дрожжи                            | 1               |                         |       |        |                                   |          |

|     |               |                      |         |              |              |               |                |             |
|-----|---------------|----------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|     |               | яйца                 | 4       |              |              |               |                |             |
| 364 |               | <b>Чай с сахаром</b> | 200/180 | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28             | 0,0         |
|     |               | чай                  | 2       |              |              |               |                |             |
|     |               | сахар                | 11      |              |              |               |                |             |
|     | <b>Всего:</b> |                      |         | <b>6,87</b>  | <b>9,9</b>   | <b>27,11</b>  | <b>250,24</b>  | <b>1,31</b> |
|     | <b>Итого:</b> |                      |         | <b>43,28</b> | <b>54,02</b> | <b>207,83</b> | <b>1507,98</b> | <b>27,2</b> |

День 7: вторник  
Неделя: вторая  
Разновозрастная категория:

| №<br>рецептуры |           | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |
|----------------|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------|
|                |           |                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                   |          |
| 262            | Завтрак   | Каша рисовая                      | 200/180         | 2,36                    | 4,27  | 35,25  | 189,0                             | 11,5     |
|                |           | рис                               | 30              |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | молоко                            | 200             |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | масло сл.                         | 6               |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | сахар                             | 6               |                         |       |        |                                   |          |
| 364            |           | Чай                               | 200/180         | 0,04                    | 0,01  | 6,99   | 28                                | 0,0      |
|                |           | чай                               | 2               |                         |       |        |                                   |          |
| 122/5          |           | Бутерброд со сгущенкой            | 40/6            | 3,8                     | 1,4   | 24,3   | 148,4                             | 0,0      |
|                |           | Сгущенка варен                    | 6               |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | хлеб                              | 40              |                         |       |        |                                   |          |
|                | 2 завтрак |                                   |                 |                         |       |        |                                   |          |
|                | Всего:    |                                   |                 |                         |       |        |                                   |          |
|                | Обед      | Винегрет                          | 50              | 0,82                    | 3,71  | 5. 06  | 183,2                             | 16,22    |
|                |           | Свекла                            | 50              |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | Соль                              | 1               |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | Масло раст.                       | 4               |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | Картофель                         | 50              |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | Капуста                           | 50              |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | Горошек                           | 10              |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | Огурец солен                      | 10              |                         |       |        |                                   |          |
| 205            |           | Суп полевой                       | 200/180         | 25,4                    | 18,2  | 18,7   | 341                               | 15,0     |
|                |           | мясо                              | 15              |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | картофель                         | 140             |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | лук                               | 10              |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | морковь                           | 20              |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | пшено                             | 14              |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | масло раст.                       | 4               |                         |       |        |                                   |          |
| 166            |           | Перловка отварная                 | 120/100         | 4,57                    | 3,75  | 29,53  | 169,0                             | 0,6      |
|                |           | перловка                          | 60              |                         |       |        |                                   |          |
| 378            |           | Гуляш с мясом                     | 70/60           | 7,29                    | 8,36  | 3,43   | 236,34                            | 1,01     |
|                |           | мясо                              | 0, 060          |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | морковь                           | 10              |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | лук                               | 10              |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | масло раст.                       | 4               |                         |       |        |                                   |          |
| 528            |           | Компот из сухофруктов             | 200/180         | 0, 3                    | 0. 02 | 20,8   | 85                                | 0,02     |
|                |           | сахар                             | 15              |                         |       |        |                                   |          |
|                |           | сухофрукты                        | 11              |                         |       |        |                                   |          |
| 122            |           | хлеб                              | 40              | 3,95                    | 0,5   | 24,15  |                                   | 113,2    |
|                | Всего:    |                                   |                 | 42,76                   | 36,54 | 101,65 | 1019,85                           | 19,95    |
| 289            | Полдник:  | Ватрушки с повидлом               | 80              | 8,1                     | 8,6   | 39,2   | 219,07                            | 0,14     |

|     |               |                 |         |              |              |               |                |             |
|-----|---------------|-----------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|     |               | масло раст.     | 4       |              |              |               |                |             |
|     |               | Яйца            | 4       |              |              |               |                |             |
|     |               | Масло сливочное | 4       |              |              |               |                |             |
|     |               | Молоко          | 50      |              |              |               |                |             |
|     |               | Мука            | 70      |              |              |               |                |             |
|     |               | Дрожжи          | 1       |              |              |               |                |             |
|     |               | Сахар           | 10      |              |              |               |                |             |
|     |               |                 |         |              |              |               |                |             |
| 364 |               | <b>Чай</b>      | 200/180 | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28             | 0,0         |
|     |               |                 |         |              |              |               |                |             |
|     |               | чай             | 2       |              |              |               |                |             |
|     | <b>Всего:</b> |                 |         | <b>8,14</b>  | <b>8,61</b>  | <b>46,19</b>  | <b>247,07</b>  | <b>0,14</b> |
|     | <b>Итого:</b> |                 |         | <b>57,10</b> | <b>50,83</b> | <b>214,38</b> | <b>1685,25</b> | <b>32,4</b> |

День 8: среда  
Неделя: вторая  
Разновозрастная категория:

| №<br>рецептуры |           | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин |
|----------------|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------|---------|-----------------------------------|---------|
|                |           |                                   |                 | (г)              | Б      | Ж       | У                                 | С       |
| 181            | Завтрак   | Каша гречневая на молоке          | 200/180         | 6,8              | 7,96   | 24,37   | 171,2                             | 0,0     |
|                |           | гречка                            | 30              |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | молоко                            | 50              |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | сахар                             | 6               |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | Масло сл                          | 6               |                  |        |         |                                   |         |
| 122/490        |           | Бутерброд с маслом                | 40/6            | 1,6              | 16,7   | 10,0    | 197,0                             | 0,083   |
|                |           | масло                             | 6               |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | хлеб                              | 40              |                  |        |         |                                   |         |
| 508            |           | Чай с сахаром                     | 200/180         | 4,29             | 3,75   | 17,16   | 28                                | 0,03    |
|                |           | сахар                             | 11              |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | чай                               | 2               |                  |        |         |                                   |         |
|                |           |                                   | 100             |                  |        |         |                                   |         |
| 371            | 2 завтрак | Витаминный напиток , шиповник     | 200/180         | 0,3              | 0      | 18,5,1  | 79                                | 60      |
|                | Всего:    |                                   |                 | 15,39            | 34,35  | 81,86   | 699,89                            | 62,05   |
| 154            | Обед      | Суп Щи                            | 200/180         | 9,61             | 5,13   | 34,10   | 218,43                            | 13,47   |
|                |           | морковь                           | 20              |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | картофель                         | 140             |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | лук                               | 10              |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | мясо                              | 14              |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | томатная паста                    | 10              |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | масло раст.                       | 4               |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | капуста                           | 50              |                  |        |         |                                   |         |
| 432            |           | Вермишель отварная                | 200/180         | 7,37             | 8,31   | 43,13   | 293,9                             | 0,0     |
|                |           | вермишель                         | 60              |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | масло сл.                         | 8               |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | масло раст.                       | 4               |                  |        |         |                                   |         |
| 286            |           | Мясо курицы                       | 70/60           | 7,88             | 7,8    | 2,4     | 1114,0                            | 13,85   |
|                |           | лук                               | 10              |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | мясо                              | 60              |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | масло раст.                       | 4               |                  |        |         |                                   |         |
| 516            |           | Кисель                            | 200/180         | 0,08             | 0      | 20,03   | 80,0                              | 0,002   |
|                |           | сахар                             | 11              |                  |        |         |                                   |         |
|                |           | кисель                            | 18              |                  |        |         |                                   |         |
| 122            |           | Хлеб                              | 40              | 3,95             | 0,5    | 24,15   | 113,2                             | 0,08    |
|                | Всего:    |                                   |                 | 29,85            | 23,77  | 133,12  | 876,56                            | 14,402  |
| 274            | Полдник   | Оладьи                            | 100/90          | 52, 68           | 67, 03 | 246, 47 | 1805. 55                          | 76,56   |
|                |           | молоко                            | 0,050           |                  |        |         |                                   |         |

|     |               |                      |         |              |              |               |               |              |
|-----|---------------|----------------------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|     |               | масло сл.            | 4       |              |              |               |               |              |
|     |               | сахар                | 10      |              |              |               |               |              |
|     |               | мука                 | 50      |              |              |               |               |              |
|     |               | яйца                 | 4       |              |              |               |               |              |
|     |               | Раст масло           | 4       |              |              |               |               |              |
|     |               | дрожжи               | 1       |              |              |               |               |              |
|     |               |                      |         |              |              |               |               |              |
| 364 |               | <b>Чай с сахаром</b> | 200/180 | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28            |              |
|     |               | сахар                | 11      |              |              |               |               |              |
|     |               | чай                  | 2       |              |              |               |               |              |
|     | <b>Всего:</b> |                      |         | <b>7, 44</b> | <b>8, 91</b> | <b>31. 49</b> | <b>230,0</b>  | <b>29, 1</b> |
|     | <b>Итого</b>  |                      |         | <b>52,6</b>  | <b>67,03</b> | <b>127</b>    | <b>1606,4</b> | <b>105,4</b> |

День 9: четверг  
Неделя: вторая  
Разновозрастная категория:

| №<br>рецентуры |                  | Прием пищи, наименование<br>блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины    |
|----------------|------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|
|                |                  |                                         |                 | <b>Б</b>             | <b>Ж</b>    | <b>У</b>     |                                   | <b>С</b>    |
| 179            | <b>Завтрак</b>   | <b>Суп рисовый молочный</b>             | 200/180         | 4,81                 | 5,16        | 16,45        | 134,16                            | 0,91        |
|                |                  | молоко                                  | 0, 200          |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | масло сл.                               | 6               |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | сахар                                   | 6               |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | рис                                     | 15              |                      |             |              |                                   |             |
| 101            |                  | <b>Бутерброд с повидлом</b>             | 40/6            | 3, 8                 | 1, 4        | 24, 3        | 197,0                             | 0           |
|                |                  | повидло                                 | 6               |                      |             |              |                                   |             |
| 122            |                  | хлеб                                    | 40              |                      |             |              |                                   |             |
| 364            |                  | <b>Чай</b>                              | 200/180         | 0,04                 | 0,01        | 6,99         | 28,0                              |             |
|                | <b>Всего:</b>    |                                         |                 | <b>8,65</b>          | <b>6,57</b> | <b>47,74</b> | <b>310 ,56</b>                    | <b>0,91</b> |
| 20             | <b>2 завтрак</b> | <b>Салат из моркови с<br/>кукурузой</b> | 50              | 0,48                 | 5,1         | 32,88        | 190,56                            | 0,78        |
|                |                  | кукуруза                                | 10              |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | морковь                                 | 10              |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | раст.масло                              | 4               |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | сахар                                   | 5               |                      |             |              |                                   |             |
| 235            | <b>Обед</b>      | <b>Суп куриный с лапшой</b>             | 200/180         | 20,2                 | 15,7        | 96,7         | 613,0                             | 2,0         |
|                |                  | курица                                  | 15              |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | лапша                                   | 14              |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | морковь                                 | 20              |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | масло раст.                             | 4               |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | лук                                     | 10              |                      |             |              |                                   |             |
| 694            |                  | <b>Картофельное пюре</b>                | 120/100         | 3,82                 | 6,0         | 25,6         | 171,6                             | 22,71       |
|                |                  | картофель                               | 140             |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | масло слив.                             | 8               |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | молоко                                  | 50              |                      |             |              |                                   |             |
| 66             |                  | <b>Рыба жареная</b>                     | 70/60           | 7,3                  | 2,5         | 8,0          | 81,0                              | 0,3         |
|                |                  | рыба                                    | 60              |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | яйцо                                    | 4               |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | масло раст.                             | 4               |                      |             |              |                                   |             |
|                |                  | лук                                     | 10              |                      |             |              |                                   |             |

|     |                 |                              |         |              |              |               |                |              |
|-----|-----------------|------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 522 |                 | <b>Компот из сухофруктов</b> | 200/180 | 0,5          | 0            | 24,7          | 100,65         | 0,14         |
|     |                 | сахар                        | 15      |              |              |               |                |              |
|     |                 | сухофрукты                   | 11      |              |              |               |                |              |
|     |                 | <b>Хлеб</b>                  | 40      | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 113,2          | 0,08         |
|     | <b>Всего:</b>   |                              |         | <b>36,25</b> | <b>29,8</b>  | <b>212,03</b> | <b>827,01</b>  | <b>26,01</b> |
| 337 | <b>Полдник:</b> | <b>Яйцо отварное</b>         | 100/90  | 4,86         | 4,32         | 0,24          | 160,           | 0            |
|     |                 | яйцо                         | 40      |              |              |               |                |              |
|     |                 | <b>Бутерброд с повидлом</b>  |         |              |              |               | 197,0          |              |
|     |                 | хлеб                         | 40      | 3, 8         | 1,4          | 24,3          |                | 0            |
|     |                 | повидло                      | 6       |              |              |               |                |              |
| 364 |                 | <b>Чай</b>                   | 200/180 | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28,0           | 0            |
|     |                 | чай                          | 2       |              |              |               |                |              |
|     | <b>Всего:</b>   |                              |         | <b>8,7</b>   | <b>5,73</b>  | <b>31,53</b>  | <b>336,4</b>   | <b>0</b>     |
|     | <b>Итого:</b>   |                              |         | <b>60,60</b> | <b>61,42</b> | <b>338,67</b> | <b>1709,01</b> | <b>28,36</b> |

День 10: пятница  
Неделя: вторая  
Разновозрастная категория:

| №<br>рецептуры |                | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | витамин |
|----------------|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------|
|                |                |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   | С       |
| 437            | Завтрак        | Каша геркулесовая                 | 200/180         | 8,6                  | 6     | 34     | 240                               | 0       |
|                |                | геркулес                          | 30              |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | молоко                            | 30              |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | сахар                             | 6               |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | масло сл.                         | 6               |                      |       |        |                                   |         |
| 122/2          |                | Бутерброд с маслом                | 40/6            | 2,08                 | 3,28  | 23,05  | 130,47                            | 0,083   |
|                |                | масло                             | 6               |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | хлеб                              | 40              |                      |       |        |                                   |         |
| 364            |                | Чай с сахаром                     | 200/180         | 2,34                 | 2,0   | 10,63  | 70,0                              | 0,03    |
|                |                | сахар                             | 11              |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | чай                               | 5               |                      |       |        |                                   |         |
| 442            | Второй завтрак | Сок                               | 100             | 0,3                  | 0     | 18,5   | 72                                | 2,0     |
|                |                |                                   |                 |                      |       |        |                                   |         |
|                | Всего:         |                                   | 11              | 13,32                | 6,98  | 83,78  | 558,67                            | 3,513   |
|                |                |                                   |                 |                      |       |        |                                   |         |
| 101            | Обед           | Суп шахтерский                    | 20/180          | 4, 15                | 6. 04 | 19, 67 | 144                               | 7, 87   |
|                |                | гречка                            | 15              |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | картоф.                           | 140             |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | морковь                           | 20              |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | лук                               | 10              |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | масло раст.                       | 4               |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | Суп набор                         | 15              |                      |       |        |                                   |         |
| 432            |                | Вермишель отварная                | 120/100         | 7,37                 | 8,31  | 43,13  | 293,9                             | 0       |
|                |                | вермишель                         | 60              |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | Масло сливочное                   | 8               |                      |       |        |                                   |         |
| 805            |                | Тефтели                           | 70/60           | 8.87                 | 9, 83 | 11, 71 | 171,0                             | 0, 85   |
|                |                | масло раст.                       | 4               |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | фарш                              | 60              |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | рис                               | 14              |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | лук                               | 10              |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | яйцо                              | 4               |                      |       |        |                                   |         |
| 45             |                | Хлеб                              | 40              | 3,95                 | 0,5   | 24,15  | 113,2                             | 0,08    |
| 364            |                | Чай с сахаром                     |                 |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | сахар                             | 11              |                      |       |        |                                   |         |
|                |                | чай                               | 5               |                      |       |        |                                   |         |
|                | Всего:         |                                   |                 | 24,34                | 24,68 | 98,66  | 722,1                             | 8,8     |

|             |                 |                      |         |              |              |               |                |               |
|-------------|-----------------|----------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 608/607/609 | <b>Полдник:</b> | Кондитерские изделия | 80      | 6,86         | 6,92         | 47,66         | 280,0          | 0             |
| 364         |                 | Чай                  | 200/180 | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28,0           |               |
|             | <b>Всего:</b>   |                      |         | <b>6,9</b>   | <b>6,93</b>  | <b>54,65</b>  | <b>308,0</b>   | <b>0</b>      |
|             | <b>Итого:</b>   |                      |         | <b>44,56</b> | <b>38,59</b> | <b>237,09</b> | <b>1558,77</b> | <b>12,313</b> |