

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Шевченко Н.Н.

Приказ от 31.05.2024 № 100

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеничная	150/3/5	3,46	4,57	24,70	154,0	0,00	185
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
	Бутерброд с маслом и джемом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,00	2
	Итого завтрак:		6,02	8,51	59,36	339,0	1,42	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	80	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	368
	Обед							
	Салат листный	60	0,45	2,35	83,41	34,80	8,42	ПР
	Щи зеленые	200/5	1,36	3,91	6,79	67,8	14,77	67
	Копченая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	1,00	305
	Макароны отварные с маслом	120/3	3,78	2,90	18,16	114,00	0	205
2 день Вторник	Компот из клубники	150	0,12	0,12	17,90	73,2	12,92	372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПР
	Итого обед:		22,41	23,47	159,63	618,97	37,11	
	Полдник							
	Булочка веснушка	70	5,46	4,28	37,70	211,4	0,00	473
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
	Итого полдник:		9,81	8,03	43,70	286,4	1,05	
	Итого за день:		39,44	40,41	279,49	1 320,4	47,58	
2 день Вторник	Завтрак							
	Омлет "Драчена"	60	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Икра кабачковая	50	0,27	1,41	50,04	208,2	5,05	33
	Бутерброд с маслом	30/5	2,29	7,05	13,67	126,9	0,00	1
	Чай с сахаром	150/6	0,50	0,02	8,32	33	0,69	392
	Итого завтрак:		9,48	17,25	75,99	488,4	5,95	
	2-й завтрак							
	Яблоки запеченные с творогом	80	3,94	2,29	15,40	98,00	2,42	390
	Обед							
	Салат из капусты с огурцами и болгарским перцем	60	1,19	2,22	5,69	31,60	6,55	132
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Пюре картофельное	100/3	2,04	3,20	13,60	91,5	12,11	125
2 день Вторник	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,90	5,70	2,57	101,7	1,89	247
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,90	73,2	12,92	372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПР
	Итого обед:		21,70	16,51	72,73	420,47	38,12	
	Полдник							
	Пицца "Детская"	100	16,06	13,40	28,00	296,00	0,58	465
	Сок фруктовый (тетра пак 200г)	200	0,50	0,00	27,20	113,3	3,30	пр
	Итого полдник:		0,50	0	27,20	113,3	3,30	
	Итого за день:		35,62	36,05	191,32	1 120,23	49,79	

3 день Среда	Завтрак																		
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,51	93											
	Бутерброд с маслом	20/5	1,75	5,36	10,46	97	0,00	1											
	Чай с сахаром	150/6	0,50	0,16	8,32	33	0,69	392											
	Итого завтрак:		6,56	9,42	32,91	239,3	1,20												
	2-й завтрак																		
	Фрукты свежие (Банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,50	368											
	Обед																		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,40	0,05	0,80	5,0	1,75	6/н											
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180/5	1,51	3,68	11,94	86,9	5,43	76											
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,60	277											
	Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	4,67	4,86	25,83	0,7	0	168											
	Кисель витаминизированный	180	3,16	2,83	22,66	128,7	1,08	384											
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР											
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПР											
	Итого обед:		27,24	24,52	75,08	464,34	8,86												
	Полдник																		
	Сырники творожные	100	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	237											
	Молоко стуженое	15	0,58	1,36	3,98	30,00	0	351											
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,50	102,0	3,00	399											
	Итого полдник:		17,99	12,35	41,65	349	3,24												
	Итого за день:		53,22	46,772	169,59	1142,93	22,8												

4 день Четверг	Завтрак																		
	Пудинг творожный с яблоками, соусом молочным	130	13,61	10,67	14,63	209	1	240											
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1											
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,99	0,02	8,92	34,2	2,36	393											
	Итого завтрак:		17,05	18,24	38,20	379,2	3,74												
	2-й завтрак																		
	Фрукты свежие (яблоко)	80	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	368											
	Обед																		
	Номидор свежий	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	45											
	Суп лапша домашняя	180	1,59	3,65	8,5	73,62	0,36	86											
	Плов из птицы	140	15,12	12,76	26,67	282	0,41	304											
	Сок фруктовый	150	0,32	0,00	1,29	27	3,00	399											
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР											
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПР											
	Итого обед:		21,91	21,16	61,43	545,30	9,92												
	Полдник																		
	Пирожки с яблоком	70	3,15	1,82	20,46	111	0,34	454											
	Кофейный напиток с молоком	150	0,32	0,04	1,10	6,0	1,40	6/н											
	Итого полдник:		3,47	1,82	20,46	111,00	0,34												
	Итого за день:		43,31	41,62	136,89	1 111,46	22,00												

5-й день Пятница	Завтрак								
	Суп молочный с гречневой крупой	180	4,67	4,86	17,08	141,60	0	94	
	Чай с сахаром	150/7/3	0,99	0,02	8,92	34,2	2,36	393	
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,36	4,89	10,35	98,8	0	3	
	Итого завтрак:		9,02	9,77	36,35	274,60	2,41		
	2-й завтрак								
	Фрукты свежие (Банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,50	368	
	Обед								
	Огурец свежий	45	0,32	0,04	1,1	6	1,4	6/н	
	Суп Вегетарианский	200	2,43	2,60	11,14	77,8	6,06	79	
	Картофель отварной	120	2,05	3,96	16,12	97,0	14,70	125	
	Котлета мясная	60	8,94	6,60	8,73	129,8	0,00	282	
	Кампот из яблок	150	0,50	0,02	8,32	33	0,69	392	
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПР	
	Итого обед:		18,3	14,27	65,32	450,05	22,85		
	Полдник								
	Кондитерское изделие(в ассортименте)	50	2,88	5,65	18,27	135,6	0	ПР	
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	77	0,45	401	
	Итого полдник:		7,23	9,40	24,57	212,26	0,45		
	Итого за день:		35,98	33,91	146,19	1027,16	35,21		

6 день Понедельник	Завтрак									
	Каша молочная жидкая манная	150/3	3,4	3,96	27,83	161	0	168		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1,00		
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,99	0,02	8,92	34,2	2,36	393		
	Итого завтрак:		6,84	11,53	51,37	331,16	2,36			
	2-й завтрак									
	Фрукты свежие (яблоки)	80	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	368		
	Обед									
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,0	2,50	4,92	46,26	6	34		
	Суп с клецками	180	1,26	2,01	7,29	52,00	3,40	85		
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	120	4,46	4,34	31,69	183	0	313		
	Птица отварная	75	13,5	10,20	0,00	146	0	300		
	Компот из клубники	150	0,50	0,02	8,32	33	0,69	392		
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ПР		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПР		
	Итого обед:		24,78	20,12	72,13	566,76	9,97			
	Полдник									
	Булочка домашняя	70	5,10	8,76	37,74	250,0	0,00	469		
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	77	0,45	401		
	Итого полдник:		9,45	12,51	44,04	326,66	0,45			
	Итого за день:		42,27	44,55	184,34	1300,58	20,78			

7 день Вторник	Завтрак																		
	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,10	127	0	215											
	Помидор свежий	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	45											
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1,00											
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,99	0,02	8,92	34,2	2,36	393											
	Итого завтрак:		9,99	22,31	29,70	354,04	8,61												
	2-й завтрак																		
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368											
	Обед																		
	Салат из свежей капусты	60	0,50	3,06	1,56	35,89	3,33	19											
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	5,31	4,14	12,35	108	8,960	83											
	Котлета рыбная запаренная	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255											
	Картофель отварной	120	2,05	3,96	16,12	97,0	14,70	125											
	Компот из яблок	150	0,50	0,02	8,32	33	0,69	393											
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП											
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПП											
	Итого обед:		23,06	15,986	65,93	487,39	28,02												
	Подник																		
	Пицца "Детская"	100	16,06	13,40	28,00	296,00	0,58	465											
	Сок фруктовый (тетра пак 200гр)	200	0,50	0,00	27,20	113,3	3,30	пр											
	Итого подник:		16,56	13,4	55,20	409,3	3,88												
	Итого за день:		49,93	52,01	158,67	1285,96	48,51												

8 день Среда	Завтрак																		
	Каша овсяная с изюмом и яблоками	155	4,1	4,45	21,93	144	1,52	193											
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,96	75,8	0,98	395											
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1,00											
	Итого завтрак:		8,92	14,00	48,51	355,83	1,20												
	2-й завтрак																		
	Фрукты свежие (Банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,50	368											
	Обед																		
	Огулец свежий	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	45											
	Суп картофельный с гречками	200	2,43	2,60	11,14	77,8	6,06	79											
	Шоур гороховое	120	2,50	4,45	11,50	96,0	19,99	132											
	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	9,45	9,56	8,43	158,0	0,47	288											
	Компот из клубники	150	0,50	0,02	8,32	33	0,69	393											
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП											
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПП											
	Итого обед:		19,76	21,376	64,36	528,18	33,36												
	Подник																		
	Пирожки с картофелем	70	3,15	1,82	20,46	111	0,34	454											
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	77	0,45	401											
	Итого подник:		7,50	5,57	26,76	187,60	0,79												
	Итого за день:		37,61	41,43	159,58	1161,86	44,85												

9 день Четверг	Завтрак																			
	Макароны отварные с сыром																			
	Кондитерское изделие																			
	Чай с сахаром и лимоном																			
	Итого завтрак:																			
	2-й завтрак																			
	Яблоки запеченные с творогом																			
	Обед																			
	Помидор свежий																			
	Суп из овощей со сметаной																			
	Котлета мясная																			
	Каша "Артек"																			
	Компот из яблок																			
	Хлеб пшеничный																			
	Хлеб ржано-пшеничный																			
	Итого обед:																			
	Полдник																			
	Запеканка из творога с морковью																			
	Соус молочный сладкий																			
	Какао с молоком																			
	Итого полдник:																			
	Итого за день:																			

10 день Пятница	Завтрак																			
	Суп молочный с рисовой крупой																			
	Чай с сахаром																			
	Бутерброд с маслом и джемом																			
	Итого завтрак:																			
	2-й завтрак																			
	Фрукты свежие (Банан)																			
	Обед																			
	Огурец свежий																			
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной																			
	Картофельное пюре																			
	Рыба тушеная с овощами																			
	Кисель из джема																			
	Хлеб пшеничный																			
	Хлеб ржано-пшеничный																			
	Итого обед:																			
	Полдник																			
	Кондитерское изделие(в ассортименте)																			
	Кефир																			
	Итого полдник:																			
	Итого за день:																			
	ИТОГО:																			