

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая



А.Б. Плотова
на основании подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,66	6,33	18,47	153,53	0,91	101
	Бутерброды с маслом	45	3,48	4,43	22,22	142,95	0	1
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0	14,56	0,03	7
	Какао с молоком	180	6,3	6,89	21,81	174,77	2,65	416
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свежего огурца с кукурузой	50	0,69	5,11	2,94	60,12	2,9	27/1
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	13,68	14,42	20,64	261,74	11,02	87
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	8,92	8,12	5,97	145,33	0,7	304
	Макаронные изделия отварные	130	9,91	1,19	28,99	183,14	0,62	297
	Соус томатный	20	0,24	0,74	1,33	13,09	1,18	366
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,52	0,03	15,08	63,1	0,06	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Полдник								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	3,77	6,06	19,82	147,7	0	179
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	9,9	39,6	3,6	418
Ужин								
Итого за 1 день.		1509	61,08	55,88	210,01	1610,23	33,67	



А.Б.Золотова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,01	9,74	21,12	191,16	2,17	270
	Бутерброды с маслом	45	3,48	4,43	22,22	142,95	0	1
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0	14,56	0,03	7
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	4,8	17,06	128,23	1,95	414
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	5,5	22	2	537
Обед								
	Салат из свежей/ квашеной капусты с зеленым горошком	50	1,11	3,4	1,86	43,54	7,65	17
	Суп картофельный с фрикадельками	180	11,57	12,16	10,73	194,58	5,24	154
	Плов из отварной говядины	180	14,15	17,9	32,58	347,65	0,28	375
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	18,89	78,65	2,8	391
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Полдник								
	Ватрушка	80	12,64	13,32	10,48	213,07	0,18	441
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	60,7	0,06	411
Ужин								
Итого за 2 день.		1439	60,55	68,02	188,47	1600,69	22,36	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

А.Б.Золотова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Пудинг из творога	100	20,42	15,46	30,66	348,74	0,52	250
	Бутерброды с маслом	45	3,48	4,43	22,22	142,95	0	1
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0	14,56	0,03	7
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	60,7	0,06	411
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	5,5	22	2	537
Обед								
	Салат из овощей	40	0,99	3,04	1,31	36,33	5,26	13
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180	7,23	11,82	12,07	180,43	14,53	63
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	18,02	1,45	6,28	104,29	0,38	271
	Картофельное пюре	100	2,47	3,92	12,86	99,74	4,04	434
	Соус томатный	20	0,24	0,74	1,33	13,09	1,18	366
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,52	0,03	15,08	63,1	0,06	531
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	95	6,14	5,68	36,82	223,19	0,49	449
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	88,2	1,95	419
Ужин								
Итого за 3 день.		1334	70,94	53,48	199,21	1560,92	30,5	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая



А.Б.Золотова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес вязкая с сахаром	180	7,25	9,98	27,28	226,96	1,95	182
	Бутерброды с маслом	45	3,48	4,43	22,22	142,95	0	1
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0	14,56	0,03	7
	Какао с молоком	180	6,3	6,89	21,81	174,77	2,65	416
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Суп картофельный с клецками	180	11,27	17,37	23,82	291,15	5,54	91
	Запеканка капустная с говядиной	180	15,2	12,4	11,74	219,23	5,66	379
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	18,89	78,65	2,8	391
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Оладьи со сгущенным молоком	100	7,45	8,96	44,6	289,03	0,72	432
	Кисель	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
Ужин								
Итого за 4 день.		1429	58,75	62,72	237,47	1748,47	41,6	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



А.Б.Золотова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша Дружба	180	7,16	10,61	31,37	253,8	2,08	266
	Бутерброды с маслом	45	3,48	4,43	22,22	142,95	0	1
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0	14,56	0,03	7
	Чай с молоком	180	5,16	5,79	15,47	134,62	2,4	413
Завтрак2								
	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	
Обед								
	Салат из свеклы	60	0,9	4,06	5,28	61,16	6	34
	Суп картофельный с вермишелью	200	7,57	9	19,07	180,93	6,89	88
	Бефстроганов из отварного мяса	60	6,01	5,57	2,72	85,11	0,92	294
	Гарнир гречневый	130	4,99	4,94	22,45	153,17	0	330
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	18,89	78,65	2,8	391
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Омлет натуральный	150	13,06	16,73	4,26	218,6	0,49	229
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	9,9	39,6	3,6	418
Ужин								
Итого за 5 день.		1549	58,9	65,95	188,87	1580,75	25,51	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая



А.Б.Золотова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная вязкая	155	7,53	10,04	19,75	198,53	2,34	182
	Бутерброды с маслом	45	3,48	4,43	22,22	142,95	0	1
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0	14,56	0,03	7
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	4,8	17,06	128,23	1,95	414
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из овощей	40	0,99	3,04	1,31	36,33	5,26	13
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	180	7,38	11,12	14,59	187,79	4,69	80
	Макаронник с мясом	200	31,15	34,91	31,37	558,07	0,86	299
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,52	0,03	15,08	63,1	0,06	531
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1	5,6	4	112
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	60,7	0,06	411
	Картофельное пюре	100	2,47	3,92	12,86	99,74	4,04	434
Ужин								
Итого за 6 день.		1524	70,25	79,34	193,35	1769	33,29	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая



А.Б.Золотова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	180	9,51	11,67	37,27	291,18	2,63	199
	Бутерброды с маслом	45	3,48	4,43	22,22	142,95	0	1
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0	14,56	0,03	7
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	4,8	17,06	128,23	1,95	414
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1	5,6	4	112
	Суп-лапша на курином бульоне	180	8,12	9,7	13,51	168,99	6,67	94
	Котлета мясная	60	15,73	14,01	6,55	212,31	0,39	299
	Рагу из овощей	100	2,32	5,75	12,54	109,96	11,61	148
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	18,89	78,65	2,8	391
Полдник								
	Вареники с картофелем со сливочным маслом	100	4,69	3,5	27,87	163,1	1,74	358
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	9,9	39,6	3,6	418
Ужин								
Итого за 7 день.		1429	56,44	56,62	209,65	1565,73	45,42	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

А.Б.Золотова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая	180	5,64	10,62	33,41	251,03	1,27	259
	Бутерброды с маслом	45	3,48	4,43	22,22	142,95	0	1
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0	14,56	0,03	7
	Чай с молоком	180	5,16	5,79	15,47	134,62	2,4	413
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	5,5	22	2	537
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,85	32,55	7,83	14
	Щи из свежей/квашенной капусты на мясокостном бульоне со сметаной	180	6,09	10,87	5,65	144,33	9,38	145
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,69	7,77	5,59	132,87	0,44	324
	Пюре из гороха	120	10,83	4,28	21,43	152,58	0	422
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,52	0,03	15,08	63,1	0,06	531
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Сырники из творога запеченные	100	15,99	12,31	20,69	256,68	0,27	327
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	88,2	1,95	419
Ужин								
Итого за 8 день.		1419	67,16	65,45	186,98	1599,07	25,63	



[Handwritten signature]
подпись

А.Б.Золотова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	180	6,68	8,75	28,18	217,3	1,95	182
	Бутерброды с маслом	45	3,48	4,43	22,22	142,95	0	1
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0	14,56	0,03	7
	Какао с молоком	180	6,3	6,89	21,81	174,77	2,65	416
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,61	10,08	9,63	135,5	27,96	2
	Суп картофельный с гренками	180	9,95	13,75	20,74	251,15	12,43	83
	Рыба, запеченная в омлете	100	20,17	8,21	3,19	165,7	0,36	343
	Рис отварной (гарнир)	120	2,84	3,3	29,66	159,68	0	332
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,52	0,03	15,08	63,1	0,06	531
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	70	4,92	6,05	31,5	200,39	7,76	437
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	88,2	1,95	419
Ужин								
Итого за 9 день.		1489	67,68	68,67	231,9	1823,9	65,15	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

подпись

А.Б.Золотова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	180	7,08	9,58	27,36	223,24	2,34	182
	Бутерброды с маслом	45	3,48	4,43	22,22	142,95	0	1
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0	14,56	0,03	7
	Чай с молоком	180	5,16	5,79	15,47	134,62	2,4	413
Завтрак2								
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	0,7	535
Обед								
	Салат из овощей	40	0,99	3,04	1,31	36,33	5,26	13
	Суп с рыбными консервами	200	9,18	4,2	13,97	128,66	6,51	95
	Курица, тушеная в соусе с овощами	180	15,29	10,36	18,44	224,62	10,38	319
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	18,89	78,65	2,8	391
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Шанежка наливная	70	7,92	9,04	34,31	250,42	0,04	306
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	9,9	39,6	3,6	418
Ужин								
Итого за 10 день.		1439	59,67	51,96	198,91	1496,25	34,06	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая _____

подпись

А.Б.Золотова

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		631,05	623,02	2042,88	16300,49	358,29	
Среднее значение за период		63,1	62,3	204,29	1630,05	35,83	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		15,48	34,39	50,12			