

# 1 день

Утверждено  
Заведующий Селифанова М. П.  
« » 20 г.

Энергетическая ценность  
№ рецептуры

Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	№ рецептуры
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b><u>1 завтрак</u></b>						
Каша жидкая молочная овсяная	180	6,94	8,74	24,02	202,71	54-22
Яйцо вареное	50	5,95	50,05	0,30	70,7	267
Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	54-4
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	573
<b><u>2 завтрак</u></b>						
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46	501
<b><u>Обед</u></b>						
Салат из моркови и яблок/Кукуруза сахарная	50	0,53	4,50	3,92	58,18	54-11
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	208	3,22	4,06	14,50	106,95	54-17
Плов с курицей	200	33,04	30,80	34,20	512,774	54-12
Колот из изюма	200	0,45	0,08	19,15	79,11	54-4
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	574
<b><u>Полдник уплотненный</u></b>						
Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	54-1
Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	471
Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	580/581
Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,20	113,6	470
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,4	82

# 2 день

Утверждено  
Заведующий Селифанова М. П.  
« » 20 г.

Энергетическая ценность  
№ рецептуры

Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	№ рецептуры
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b><u>1 завтрак</u></b>						
Каша жидкая молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,2	54-27
Масло сливочное (порция)	7	0,04	5,78	0,06	52,37	79
Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	54-1
Кофейный напиток	200	4,40	4,03	12,62	104,62	54,23
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573
<b><u>2 завтрак</u></b>						
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46	501
<b><u>Обед</u></b>						
Икра кабачковая/салат из свежих помидоров	50	0,95	4,45	3,85	59,5	17
Суп картофельный с крутой (рисовой) на мясном бульоне	200	2,22	4,79	16,71	118,47	89/114
Кавурста тушеная с мясом	200	24,77	21,02	18,00	349,49	54-10
Колот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	486
Хлеб ржаной	48	2,70	0,50	20,80	96	574
<b><u>Полдник уплотненный</u></b>						
Рыба запеченная в масле	150	27,34	9,67	6,04	221	300
Сдоба обыкновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41	54,13
Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,06	7,35	30,99	54-3
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,4	82
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573

# 3 день



Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Рецептуры
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b><u>1 завтрак</u></b>						
Каша жидкая гречневая молочная	180	7,34	7,40	24,44	194,06	54-20
Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37	79
Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	54-21
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573
<b><u>2 завтрак</u></b>						
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46	501
<b><u>Обед</u></b>						
Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,83	2,26	4,76	42,69	54-13 и 54-5
Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	11,82	5,13	17,91	164,76	54-12
Печень говяжья по-строгановски	80	18,41	12,98	6,58	216,62	54-16
Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	54-11
Кисель из апельсина	200	0,71	0,18	20,11	84,76	54-20
Хлеб ржяной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	574
<b><u>Полдник уплотненный</u></b>						
Макаронь отварные с сыром	130	8,03	7,56	24,80	199,45	54-3
Пирожок печеный с капустой	60	5,93	5,53	22,86	164,9	535/551
Чай с сахаром	200	0,21	0,05	7,16	29,88	54-2
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,4	82
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573

# 4 день



Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Рецептуры
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b><u>1 завтрак</u></b>						
Каша жидкая молочная кукурузная	180	7,31	8,22	32,04	231,58	54-1
Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37	79
Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	54-23
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573
<b><u>2 завтрак</u></b>						
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46	501
<b><u>Обед</u></b>						
Огурец соленый/салат из свежих огурцов	50	0,42	0,05	0,80	5,3	14
Варца с капустой и картофелем со сметаной и мясом	208	11,62	11,18	23,22	235,65	54-2
Котлеты из говядины	70	13,62	13,85	11,93	220,06	54-1
Рис отварной	130	3,12	4,70	31,54	180,94	54-6
Соус томатный с овощами	30	0,73	2,25	4,32	40,39	420
Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	54,1
Хлеб ржяной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	574
<b><u>Полдник уплотненный</u></b>						
Омлет с зеленым горошком	160	12,77	13,89	6,39	202,06	54-2
Напиток яблочный	200	0,09	0,09	11,94	48,77	481
Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	208,5	580
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,4	82
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573

# 5 день



Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	№ рецептуры
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b><u>1 завтрак</u></b>						
Каша "Дружба"	180	5,76	7,81	23,78	188,76	54-16к
Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37	79
Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	54-21
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573
<b><u>2 завтрак</u></b>						
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46	501
<b><u>Обед</u></b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью (Салат из квашеной)	50	0,97	4,45	5,15	64,47	54-8
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	208	3,02	5,08	20,47	139,17	54-3
Пицца в соусе с томатом	80	16,26	16,33	5,70	233,01	367
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	54-4
Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	486
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	574
<b><u>Полдник уплотненный</u></b>						
Жаркое из сердца	200	17,85	3,62	28,41	216,95	362
Булочка ванильная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	54-10
Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	106,8	469
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573

# 6 день



Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	№ рецептуры
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b><u>1 завтрак</u></b>						
Каша жидкая молочная пшеница	180	6,72	8,04	26,98	207,49	54-25
Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37	79
Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	54-1
Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	54-4
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573
<b><u>2 завтрак</u></b>						
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46	501
<b><u>Обед</u></b>						
Зеленый горошек консервированный	50	2,39	0,15	5,01	30,8	
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со бефстроганов из отварной говядины	208	3,65	4,18	19,48	129,63	89/104
Макаронь отварные	80	13,60	13,10	4,88	185,21	54-1
Макаронь отварные	130	4,60	4,77	28,48	175,43	54-1
Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,6	491
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	574
<b><u>Полдник уплотненный</u></b>						
Запеканка из творога с морковью	150	17,24	12,37	27,03	288,74	54-2
Молоко сгущеное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	471
Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	208,5	580
Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,20	113,6	470
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	41,4	82

# 7 день

Утверждаю  
Заведующий Сидорова М. И.

« 20 »



Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Коэффициент
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b><u>1 завтрак</u></b>						
Каша жидкая молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,2	54-27
Яйцо вареное	56	5,95	50,05	0,30	70,7	267
Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	54-21
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573
<b><u>2 завтрак</u></b>						
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46	501
<b><u>Обед</u></b>						
Огурец соленый/Салат из свежих овощей	50	0,42	0,05	0,80	5,3	14
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	208	4,15	3,37	26,15	151,04	54-1
Гуляш из говядины	80	15,46	14,96	6,10	213,25	54-2
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	54-4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	54-1
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	574
<b><u>Полдник уплотненный</u></b>						
Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	80	14,34	3,36	12,28	139,71	277/366
Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	54-1
Сдоба обыкновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41	54-13
Компот из яблок с лимонами	200	0,18	0,10	12,26	50,58	487
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573

# 8 день

Утверждаю  
Заведующий Сидорова М. И.

« 20 »



Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Коэффициент
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b><u>1 завтрак</u></b>						
Каша жидкая молочная овсяная	180	6,94	8,74	24,02	202,71	54-22
Масло сливочное (порция)	7	0,04	5,78	0,06	52,37	79
Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	54-23
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573
<b><u>2 завтрак</u></b>						
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46	501
<b><u>Обед</u></b>						
Икра кабачковая/Салат из свежих помидоров	50	0,95	4,45	3,85	59,5	17
Суп картофельный с крупой (пшено) и курями	200	8,07	6,04	26,10	189,86	60/86
Голубцы ленивые	200	17,82	17,16	16,07	282,24	54-3
Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	486
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	574
<b><u>Полдник уплотненный</u></b>						
Винегрет с растительным маслом/Салат летний	110	1,67	9,92	9,49	133,64	54-1
Биточки из говядины	80	16,56	16,63	13,89	263,93	54-6
Булочка вафельная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	54-10в
Кисель из стевелинов	200	0,71	0,18	20,11	84,76	54-20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	573

# 9 день

Утверждено  
Заведующий Селифорова М. Н.



Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>1 завтрак</b>						
Каша жидкая молочная рисовая	180	5,58	6,78	27,01	191,61	54-21
Масло сливочное (порция)	7	0,04	3,78	6,06	52,37	79
Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	54-1
Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	54-21
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	573
<b>2 завтрак</b>						
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,19	46	501
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,83	2,26	4,76	42,69	54-13 и 54-5
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,76	2,54	33,12	173,75	54-7
Суфле из курицы	80	21,89	24,24	2,71	314,75	314,75
Рагу из овощей	130	4,44	6,19	24,75	171,76	54-9
Калит из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,6	491
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	574
<b>Полдник уплотненный</b>						
Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	54-1
Соус молочный сладкий	20	0,49	1,01	3,16	23,7	406
Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	580/581
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,4	82
Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	106,8	469

# 10 день

Утверждено  
Заведующий Селифорова М. Н.



Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>1 завтрак</b>						
Каша жидкая молочная гречневая	180	7,34	7,40	24,44	194,06	54-20
Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,7	267
Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	54-23
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	573
<b>2 завтрак</b>						
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,19	46	501
<b>Обед</b>						
Салат из капусты с морковью и яблоками/Салат из квашеной капусты	50	0,80	4,49	3,34	56,82	54-9
Суп картофельный с горохом и мясом	200	14,10	10,64	32,22	276,33	54-8
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,37	0,14	8,86	42,19	143
Котлета рыбная Любительская (минтай)	80	15,05	3,81	7,28	123,63	54-16
Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	54-11
Калит из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	54-1
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	574
<b>Полдник уплотненный</b>						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,70	3,21	6,43	61,48	54-34
Оладьи из печени по-купецки	80	14,53	9,99	13,56	202,16	54-35
Ватрушка с повидлом	80	4,79	2,13	50,72	241,32	54-14
Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	54-4
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,4	82