

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
КСОШ № 3
Г.Г.Невская

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУ ЛО "ККТ иС"
Д.В.Ворновских

" " 2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,92	7,64	37,4	242,86	1135
	Крупа рисовая	44,4/44,4	3,11	0,44	32,86	147,85	
	Масло сладко-сливочное "Вологодское"	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	96/96	2,78	3,07	4,51	57,6	
	Чай с сахаром	200	0,34	0	26,08	102,16	943
	Вода	130,44/130,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	26,08/26,08	0	0	26,03	98,84	
	Вода	47,83/47,83	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1,74/1,74	0,35	0	0,07	3,32	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	878
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	85,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	9,42	8,04	82,8	430,46	
ОБЕД	Суп картофельный	250	18,12	14	30,4	360,18	200
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Горбуша	45/45	9,22	2,92	0	63	
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2,5/2,5	0,02	1,81	0,03	16,52	
	Лук репчатый	2,45/2,1	0,03	0	0,17	0,86	
	Петрушка (корень)	2,8/2,1	0,03	0,01	0,21	1,07	
	Вода	245/245	0	0	0	0	
	Кости пищевые говяжьи	175/175	26,25	8,75	0	183,75	
	Морковь, красная	2,62/2,1	0,03	0	0,14	0,74	
	Тефтели мясные (2-й вариант)	110	7,5	8,61	11,68	145,75	287
	Лук репчатый	12,38/10,32	0,14	0,02	0,85	4,23	
	Пшеничная мука, первого сорта	3,43/3,43	0,38	0,05	2,33	11,29	
	Рис, зерно продовольственное	4,82/4,82	0,36	0,13	3	14,6	
	Вода	5,5/5,5	0	0	0	0	
	Вода	11/11	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат.	48,12/35,07	6,52	5,61	0	76,45	
	Масло сливочное	2,07/2,07	0,03	1,27	0,04	11,7	
	Масло сливочное	2,07/2,07	0,03	1,27	0,04	11,7	
	Вода	41,25/41,25	0	0	0	0	
	Сметана	13,75/13,75	0,37	1,38	0,54	16,36	
	Мука пшеничная	4,12/4,12	0,42	0,04	2,85	13,78	
	Соль пищевая йодированная	0,44/0,44	0	0	0	0	
	Макароны отварные	160	4,21	5,14	38,72	211,12	414
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5,6/5,6	0,04	4,06	0,07	37,02	
	Вода	290,91/290,9	0	0	0	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	50,91/50,91	5,75	1,07	35,43	174,11	
	Соль пищевая йодированная	4,36/4,36	0	0	0	0	
	Огурец соленый	25	0,2	0	0,4	3,3	Б/н
	Огурец соленый	25/25	0,2	0,02	0,42	3,25	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,4	26,8	100	399.6
	Сок вишневый	200/200	1,4	0	24,4	106	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	879
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	34,73	28,75	124,7	907,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	44,15	36,79	207,5	1337,81	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,56	8,84	37,8	266	1134
	Крупа пшено шлифованное	50/50	5,75	1,65	33,25	171	
	Масло сладко-сливочное "Вологодское"	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4	
	Молоко	96/96	2,78	3,07	4,51	57,6	
	Чай с лимоном	200	0,42	0	17,76	56,82	944
	Вода	135,14/135,1	0	0	0	0	
	Лимон	7,2/6,3	0,06	0,01	0,19	2,14	
	Сахарный песок	13,52/13,52	0	0	13,49	51,24	

	Вода	49,54/49,54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1,8/1,8	0,36	0	0,07	3,44	
	Бутерброд с сыром	40	2,43	0,31	14,86	65,7	1
	Сыр Российский 6%	9,84/9,24	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30,76/30,76	2,43	0,31	14,86	65,7	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	11,41	9,15	70,42	388,52	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	26,8	12,05	11,65	263,1	187
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Лук порей	6,5/5	0,1	0,01	0,32	1,8	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Репа	10/7,5	0,11	0,01	0,46	2,4	
	Капуста белокочанная	75/60	1,08	0,06	2,82	16,8	
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Помидоры (томаты)	23,5/20	0,12	0,04	0,84	3,98	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5/5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Лук репчатый	2,27/1,95	0,03	0	0,16	0,8	
	Петрушка (корень)	2,6/1,95	0,03	0,01	0,2	0,99	
	Вода	227,5/227,5	0	0	0	0	
	Кости пищевые говяжьи	162,5/162,5	24,38	8,12	0	170,62	
	Морковь, красная	2,44/1,95	0,03	0	0,13	0,68	
	Гуляш	70	10,98	12,54	3,4	170,2	11/8
	Свинина, лопаточная часть	76,09/56	10,42	8,96	0	122,08	
	Лук репчатый	12,53/12,53	0,18	0,03	1,03	5,14	
	Пшеничная мука, первого сорта	3,5/3,5	0,39	0,05	2,37	11,52	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	
	Вода	42/42	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,43	7,14	43,54	276,46	1126
	Гречневая крупа ядрица	76,16/76,16	9,6	2,51	43,49	234,57	
	Масло сладко-сливочное "Вологодское"	5,6/5,6	0,03	4,62	0,04	41,89	
	Вода	113,6/113,6	0	0	0	0	
	Огурец свежий	30	0,22	0	0,75	4,2	14
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0,24	0,03	0,75	4,2	
	Чай с сахаром	200	0,34	0	26,08	102,16	943
	Вода	130,44/130,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	26,08/26,08	0	0	26,03	98,84	
	Вода	47,83/47,83	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1,74/1,74	0,35	0	0,07	3,32	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	879
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	48,07	32,33	102,12	903,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	59,48	41,48	172,54	1291,64	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	120	13,97	9,46	38,06	287,41	469
	Крупа манная	5,33/5,33	0,55	0,05	3,76	17,74	
	Сухари	2,66/2,66	0,43	0,03	1,86	8,94	
	Творог	75,2/74,66	12,47	6,72	1,49	115,95	
	Яйцо	2,14/2,14	0,27	0,25	0,01	3,35	
	Сахарный песок	5,33/5,33	0	0	5,32	20,19	
	Сметана 15,0% жирности	2,66/2,66	0,07	0,4	0,1	4,32	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2,66/2,66	0,02	1,93	0,03	17,61	
	Повидло	24/20,4	0,16	0,08	25,48	9931	
	Чай с сахаром	200	0,34	0	26,08	102,16	943
	Вода	130,44/130,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	26,08/26,08	0	0	26,03	98,84	
	Вода	47,83/47,83	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1,74/1,74	0,35	0	0,07	3,32	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	878
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	85,44	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	17,47	9,86	83,46	475,01	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	22,65	18,37	30,9	399,43	208
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	10/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Курица	36/36	6,55	6,62	0	85,68	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2,5/2,5	0,02	1,81	0,03	16,52	
	Лук репчатый	2,62/2,25	0,03	0	0,18	0,92	
	Петрушка (корень)	3/2,25	0,03	0,01	0,23	1,15	
	Вода	262,5/262,5	0	0	0	0	
	Кости пищевые говяжьи	187,5/187,5	28,12	9,38	0	196,88	
	Морковь, красная	2,81/2,25	0,03	0	0,16	0,79	
	Котлеты или биточки (особые)	70	7,04	11,19	14,69	187,05	609

ОБЕД	Масло подсолнечное	1,36/1,36	0	1,36	0	12,21	
	Сухари	2,72/2,72	0,43	0,03	1,9	9,11	
	Свинина, котлетное мясо	16,7/14,3	0,77	2,83	0	28,56	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	4,07/4,07	0,32	0,04	1,96	9,56	
	Говядина (котлетное мясо)	20,35/14,92	2,98	1,46	0	25,07	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	5,42/5,42	0,16	0,17	0,25	3,26	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2,17/2,17	0,02	1,57	0,03	14,34	
	Рис отварной	160	4,02	7,52	41,81	251,01	682
	Крупа рисовая	56,32/56,32	3,94	0,56	41,68	187,55	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	9,6/9,6	0,08	6,96	0,12	63,46	
	Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2	Б/н
	Помидоры (томаты), грунтовые	31,7/30,1	0,33	0,06	1,14	7,22	
	Компот из свежих плодов (яблоки или	200	0,16	0,16	29,88	109,76	859
	Сахарный песок	24/24	0	0	23,95	90,96	
	Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Вода	172/172	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	879
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	37,47	37,94	135,08	1041,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1120	54,94	47,8	218,54	1516,46	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,38	7,64	35,9	242,86	1139
	Крупа манная	44,4/44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	
	Масло сладко-сливочное "Вологодское"	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	96/96	2,78	3,07	4,51	57,6	
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,4	24,36	169,82	117
	Какао-напиток быстрорастворимый (сухая смесь)	14/14	0	0	0	0	
	Вода	30/30	0	0	0	0	
	Молоко	180/180	5,22	5,76	8,46	108	
	Бутерброд с сыром	40	2,43	0,31	14,86	65,7	1
	Сыр Российский 6%	9,84/9,24	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30,76/30,76	2,43	0,31	14,86	65,7	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	16,01	14,35	75,12	478,38	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	19,72	23,52	32,65	423,22	170
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Свинина, лопаточная часть	33/33	4,85	9,7	0	120,62	
	Лимонная кислота	4/4	0	0	0	0,36	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5/5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Капуста свежая	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Лук репчатый	2,8/2,4	0,03	0	0,2	0,98	
	Петрушка (корень)	3,2/2,4	0,04	0,01	0,24	1,22	
	Вода	280/280	0	0	0	0	
	Кости пищевые говяжьи	200/200	30	10	0	210	
	Морковь, красная	3/2,4	0,03	0	0,17	0,84	
	Котлеты или биточки рыбные (треска)	80	8,99	10,82	10,78	133,82	234
	Сухари	7,27/7,27	1,16	0,07	5,09	24,4	
	Масло сливочное	7,27/7,27	0,09	4,47	0,12	41,16	
	Треска потрошенная без головы	65,46/48	7,68	0,29	0	33,12	
	Вода	18,91/18,91	0	0	0	0	
	Масло растительное	7,27/7,27	0	7,26	0	65,38	
	Хлеб пшеничный	13,09/13,09	1,03	0,13	6,32	27,96	
	Пюре картофельное (с маслом)	200	4,36	10,88	28,74	230,82	299
	Масло сливочное	9,52/9,52	0,12	5,85	0,16	53,88	
	Картофель	221,9/166,66	3,33	0,67	27,17	128,33	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4,76/4,76	0,04	3,45	0,06	31,46	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	30,48/28,58	0,86	0,91	1,34	17,15	
	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,54	3,87	42,26	81
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Лук репчатый	6,25/5	0,06	0	0,16	1	
	Капуста белокочанная, квашеная	57,85/40,5	0,73	0,04	1,22	9,32	
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	868
	Урюк	4,16/10,34	0,52	0	6,98	29,99	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Груша	4,16/10,34	0,04	0,03	1,07	4,86	

	Яблоки	4,16/10,34	0,04	0,04	1,01	4,86	
	Чернослив (слива сушеная)	4,16/10,34	0,24	0,07	5,95	26,47	
	Изюм	4,16/10,34	0,3	0,06	6,82	27,31	
	Абрикосы сушеные (Курага)	4,16/10,34	0,54	0,03	5,27	23,99	
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Вода	192/192	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	879
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	37,87	48,56	121,82	1037,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	53,88	62,91	196,94	1515,7	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	10,64	16,62	2,01	200,23	438
	Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4,78/4,78	0,04	3,46	0,06	31,58	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4,78/4,78	0,04	3,46	0,06	31,58	
	Яйцо	76,37/76,37	9,7	8,78	0,53	119,9	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	28,63/28,63	0,86	0,92	1,35	17,18	
	Чай с лимоном	200	0,42	0	17,76	56,82	944
	Вода	135,14/135,14	0	0	0	0	
	Лимон	7,2/6,3	0,06	0,01	0,19	2,14	
	Сахарный песок	13,52/13,52	0	0	13,49	51,24	
	Вода	49,54/49,54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1,8/1,8	0,36	0	0,07	3,44	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	878
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	85,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	14,22	17,02	39,09	342,49	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	25,15	22,17	37,2	443,38	206
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Фасоль, зерно	20,25/20	4,2	0,4	9,4	59,6	
	Свинина, лопаточная часть	33/33	4,85	9,7	0	120,62	
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5/5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Лук репчатый	2,27/1,95	0,03	0	0,16	0,8	
	Петрушка (корень)	2,6/1,95	0,03	0,01	0,2	0,99	
	Вода	227,5/227,5	0	0	0	0	
	Кости пищевые говяжьи	162,5/162,5	24,38	8,12	0	170,62	
	Морковь, красная	2,44/1,95	0,03	0	0,13	0,68	
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	9,48	9,85	10,1	167,25	305
	Масло сливочное	2,25/2,25	0,03	1,38	0,04	12,74	
	Сухари панировочные	6/6	0	0	0	0	
	Курица, 1 категории	73,5/59,25	10,78	10,9	0	141,01	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15,75/15,75	0,47	0,55	0,74	9,92	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	11,25/11,25	0,89	0,11	5,43	26,44	
	Макароны отварные	160	4,21	5,14	38,72	211,12	414
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5,6/5,6	0,04	4,06	0,07	37,02	
	Вода	290,91/290,91	0	0	0	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	50,91/50,91	5,75	1,07	35,43	174,11	
	Соль пищевая йодированная	4,36/4,36	0	0	0	0	
	Огурец свежий	30	0,22	0	0,75	4,2	14
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0,24	0,03	0,75	4,2	
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,48	0,1	34,16	136	864
	Сахарный песок	30/30	0	0	29,94	113,7	
	Апельсин	75/50	0,45	0,1	4,05	21,5	
	Цедра	5/5	0,04	0	0,15	0,79	
	Вода	125/125	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	879
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	42,84	37,86	137,63	1048,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1095	57,06	54,88	176,72	1391,44	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	200	8,96	10,24	34,3	266	1138
	Крупа овсяная	50/50	6,15	3,05	29,75	171	
	Масло сладко-сливочное "Вологодское"	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4	
	Молоко	96/96	2,78	3,07	4,51	57,6	
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,4	24,36	169,82	117
	Какао-напиток быстрорастворимый (сухая смесь)	14/14	0	0	0	0	
	Вода	30/30	0	0	0	0	
	Молоко	180/180	5,22	5,76	8,46	108	

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	878
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	85,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	18,32	17,04	77,98	521,26	
ОБЕД	Суп из овощей	250	30,13	13,3	11,73	287,47	202
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Картофель	66,75/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Горошек зеленый. Консервы	11,5/7,5	0,23	0,02	0,49	3	
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5/5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Лук репчатый	2,62/2,25	0,03	0	0,18	0,92	
	Петрушка (корень)	3/2,25	0,03	0,01	0,23	1,15	
	Вода	262,5/262,5	0	0	0	0	
	Кости пищевые говяжьи	187,5/187,5	28,12	9,38	0	196,88	
	Морковь, красная	2,81/2,25	0,03	0	0,16	0,79	
	Плов	200	12,42	25,26	41,74	468,16	601
	Свинина, лопаточная часть	79,2/56,8	8,35	16,7	0	207,6	
	Томат-пюре	12/12	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	54,4/54,4	3,81	0,54	40,26	181,15	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь, красная	15,2/12	0,16	0,01	0,83	4,2	
	Масло подсолнечное	8/8	0	7,99	0	71,92	
	Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2	Б/н
	Помидоры (томаты), грунтовые	31,7/30,1	0,33	0,06	1,14	7,22	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,4	26,8	100	399.6
	Сок вишневый	200/200	1,4	0	24,4	106	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	879
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	47,55	39,66	98,07	949,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	65,87	56,7	176,05	1471,09	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	9,1	7,74	39,5	255,88	1140
	Масло сладко-сливочное "Вологодское"	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4	
	Крупа пшеничная	50/50	6,35	0,55	35,3	162,5	
	Молоко	96/96	2,78	3,07	4,51	57,6	
	Чай с сахаром	200	0,34	0	26,08	102,16	943
	Вода	130,44/130,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	26,08/26,08	0	0	26,03	98,84	
	Вода	47,83/47,83	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1,74/1,74	0,35	0	0,07	3,32	
	Бутерброд с сыром	40	2,43	0,31	14,86	65,7	1
	Сыр Российский 6%	9,84/9,24	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30,76/30,76	2,43	0,31	14,86	65,7	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	11,87	8,05	80,44	423,74
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	25,15	22,17	37,2	443,38	206
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Фасоль, зерно	20,25/20	4,2	0,4	9,4	59,6	
	Свинина, лопаточная часть	33/33	4,85	9,7	0	120,62	
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5/5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Лук репчатый	2,27/1,95	0,03	0	0,16	0,8	
	Петрушка (корень)	2,6/1,95	0,03	0,01	0,2	0,99	
	Вода	227,5/227,5	0	0	0	0	
	Кости пищевые говяжьи	162,5/162,5	24,38	8,12	0	170,62	
	Морковь, красная	2,44/1,95	0,03	0	0,13	0,68	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Сухари панировочные	6/6	0	0	0	0	
	Свинина, лопаточная часть	60/44,25	8,23	7,08	0	96,46	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	14,25/14,25	0,43	0,5	0,67	8,98	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	10,5/10,5	0,83	0,1	5,07	24,68	
	Макароны отварные	160	4,21	5,14	38,72	211,12	414
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5,6/5,6	0,04	4,06	0,07	37,02	
	Вода	290,91/290,9	0	0	0	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	50,91/50,91	5,75	1,07	35,43	174,11	
	Соль пищевая йодированная	4,36/4,36	0	0	0	0	
	Огурец соленый	25	0,2	0	0,4	3,3	Б/н
	Огурец соленый	25/25	0,2	0,02	0,42	3,25	
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,48	0,1	34,16	136	864
	Сахарный песок	30/30	0	0	29,94	113,7	

	Апельсин	75/50	0,45	0,1	4,05	21,5	
	Цедра	5/5	0,04	0	0,15	0,79	
	Вода	125/125	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	879
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	745	42,67	34,94	136,6	1018,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	54,54	42,99	217,04	1441,79	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	10,64	16,62	2,01	200,23	438
	Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4,78/4,78	0,04	3,46	0,06	31,58	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4,78/4,78	0,04	3,46	0,06	31,58	
	Яйцо	76,37/76,37	9,7	8,78	0,53	119,9	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	28,63/28,63	0,86	0,92	1,35	17,18	
	Чай с лимоном	200	0,42	0	17,76	56,82	944
	Вода	135,14/135,14	0	0	0	0	
	Лимон	7,2/6,3	0,06	0,01	0,19	2,14	
	Сахарный песок	13,52/13,52	0	0	13,49	51,24	
	Вода	49,54/49,54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1,8/1,8	0,36	0	0,07	3,44	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	878
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	85,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	14,22	17,02	39,09	342,49	
ОБЕД	Рассольник петербургский	250	22,65	20,68	35,05	619,65	197
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Огурец соленый	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	
	Крупа перловая	5/5	0,47	0,06	3,35	15,75	
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Свинина, лопаточная часть	82,5/82,5	12,13	24,26	0	301,54	
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сладко-сливочное "Вологодское"	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4	
	Лук репчатый	2,62/2,25	0,03	0	0,18	0,92	
	Петрушка (корень)	3/2,25	0,03	0,01	0,23	1,15	
	Вода	262,5/262,5	0	0	0	0	
	Кости пищевые говяжьи	187,5/187,5	28,12	9,38	0	196,88	
	Морковь, красная	2,81/2,25	0,03	0	0,16	0,79	
	Поджарка	65	13,88	18,07	2,67	228	251
	Свинина, лопаточная часть	107/79	15,64	6,79	0	123,72	
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Лук репчатый	24/20	0,28	0,04	1,64	8,2	
	Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,43	7,14	43,54	276,46	1126
	Гречневая крупа ядрица	76,16/76,16	9,6	2,51	43,49	234,57	
	Масло сладко-сливочное "Вологодское"	5,6/5,6	0,03	4,62	0,04	41,89	
	Вода	113,6/113,6	0	0	0	0	
	Огурец свежий	30	0,22	0	0,75	4,2	14
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0,24	0,03	0,75	4,2	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	29,44	102,12	867
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Яблоки	15/56	0,22	0,22	5,49	26,32	
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Вода	203/203	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	879
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	46,7	46,71	128,15	1317,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	60,92	63,73	167,24	1659,92	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,92	7,64	37,4	242,86	1135
	Крупа рисовая	44,4/44,4	3,11	0,44	32,86	147,85	
	Масло сладко-сливочное "Вологодское"	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	96/96	2,78	3,07	4,51	57,6	
	Чай с сахаром	200	0,34	0	26,08	102,16	943
	Вода	130,44/130,44	0	0	0	0	
	Сахарный песок	26,08/26,08	0	0	26,03	98,84	
	Вода	47,83/47,83	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1,74/1,74	0,35	0	0,07	3,32	
	Бутерброд с сыром	40	2,43	0,31	14,86	65,7	1
	Сыр Российский 6%	9,84/9,24	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30,76/30,76	2,43	0,31	14,86	65,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	8,69	7,95	78,34	410,72	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	22,65	18,37	30,9	399,43	208
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	

ОБЕД

Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	10/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Курица	36/36	6,55	6,62	0	85,68	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2,5/2,5	0,02	1,81	0,03	16,52	
Лук репчатый	2,62/2,25	0,03	0	0,18	0,92	
Петрушка (корень)	3/2,25	0,03	0,01	0,23	1,15	
Вода	262,5/262,5	0	0	0	0	
Кости пищевые говяжьи	187,5/187,5	28,12	9,38	0	196,88	
Морковь, красная	2,81/2,25	0,03	0	0,16	0,79	
Шницель рыбный натуральный	60	9,06	2,94	6,16	87	258
Сухари панировочные	7,5/7,5	0	0	0	0	
Лук репчатый	12/9,75	0,14	0,02	0,8	4	
Треска	54/51	8,16	0,31	0	35,19	
Петрушка	3/2,25	0,08	0,01	0,17	1,1	
Яйцо	2,25/2,25	0,29	0,26	0,02	3,53	
Масло подсолнечное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	4,5/4,5	0,14	0,16	0,21	2,84	
Пюре картофельное	200	4,28	11,46	28,54	234,98	694
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	12/12	0,06	9,84	0,08	89,16	
Картофель	221,4/166	3,32	0,66	27,06	127,82	
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	31,6/30	0,9	0,96	1,41	18	
Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,54	3,87	42,26	81
Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
Лук репчатый	6,25/5	0,06	0	0,16	1	
Капуста белокочанная, квашеная	57,85/40,5	0,73	0,04	1,22	9,32	
Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
Чай с лимоном	200	0,42	0	17,76	56,82	944
Вода	135,14/135,1	0	0	0	0	
Лимон	7,2/6,3	0,06	0,01	0,19	2,14	
Сахарный песок	13,52/13,52	0	0	13,49	51,24	
Вода	49,54/49,54	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	1,8/1,8	0,36	0	0,07	3,44	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	879
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	40,51	35,91	103,93	907,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	49,2	43,86	182,27	1318,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

День 10

ЗАВТРАК	<u>Запеканка из творога</u>	120	13,97	9,46	38,06	287,41	469
	Крупа манная	5,33/5,33	0,55	0,05	3,76	17,74	
	Сухари	2,66/2,66	0,43	0,03	1,86	8,94	
	Творог	75,2/74,66	12,47	6,72	1,49	115,95	
	Яйцо	2,14/2,14	0,27	0,25	0,01	3,35	
	Сахарный песок	5,33/5,33	0	0	5,32	20,19	
	Сметана 15,0% жирности	2,66/2,66	0,07	0,4	0,1	4,32	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2,66/2,66	0,02	1,93	0,03	17,61	
	Повидло	24/20,4	0,16	0,08	25,48	9931	
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,34	0	26,08	102,16	943
	Вода	130,44/130,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	26,08/26,08	0	0	26,03	98,84	
	Вода	47,83/47,83	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1,74/1,74	0,35	0	0,07	3,32	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	85,44	878
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	85,44	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	250	19,72	23,52	32,65	423,22	170
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Свинина, лопаточная часть	33/33	4,85	9,7	0	120,62	
	Лимонная кислота	4/4	0	0	0	0,36	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5/5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Капуста свежая	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Лук репчатый	2,8/2,4	0,03	0	0,2	0,98	
	Петрушка (корень)	3,2/2,4	0,04	0,01	0,24	1,22	
	Вода	280/280	0	0	0	0	
	Кости пищевые говяжьи	200/200	30	10	0	210	
	Морковь, красная	3/2,4	0,03	0	0,17	0,84	
	<u>Птица тушеная (куры)</u>	100	17,81	18,07	4,17	250,17	343

ОБЕД	Курица, мякоть без кожи	84/75	13,65	13,8	0,52	180,75	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Петрушка (корень)	1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,5/2,5	0,28	0,04	1,7	8,22	
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
	Морковь, красная	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Лук репчатый	0,6/0,4	0,01	0	0,03	0,16	
	Петрушка (корень)	0,55/0,4	0,01	0	0,04	0,2	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	<u>Рис отварной</u>	160	4,02	7,52	41,81	251,01	682
	Крупа рисовая	56,32/56,32	3,94	0,56	41,68	187,55	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	9,6/9,6	0,08	6,96	0,12	63,46	
	<u>Помидор свежий</u>	30	0,3	0,1	1,1	7,2	Б/н
	Помидоры (томаты), грунтовые	31,7/30,1	0,33	0,06	1,14	7,22	
	<u>Компот из свежих плодов (яблоки или айва или груши)</u>	200	0,16	0,16	29,88	109,76	859
	Сахарный песок	24/24	0	0	23,95	90,96	
	Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Вода	172/172	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87	879
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	45,31	49,97	126,31	1128,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	62,78	59,83	209,77	1603,37	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11775	562,82	510,97	1924,61	14547,43	
Среднее значение за период		1178	56,28	51,1	192,46	1454,74	