

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
КСОШ № 3  
Г.Г.Невская

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

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
категория: Учащиеся 12-18 лет

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                        | Вес блюда    | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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                         | 200          | 5,26             | 6,42  | 48,4     | 263,9                      | 414         |
|                  | Масло сливочное несоленое "Крестьянское"  | 7/7          | 0,06             | 5,08  | 0,09     | 46,27                      |             |
|                  | Вода                                      | 363,64/363,6 | 0                | 0     | 0        | 0                          |             |
|                  | Макаронные изделия, высшего сорта, яичные | 63,64/63,64  | 7,19             | 1,34  | 44,29    | 217,64                     |             |
|                  | Соль пищевая йодированная                 | 5,45/5,45    | 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    |                                           | 835          | 35,78            | 30,03 | 134,38   | 960,13                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                           | 1275         | 45,2             | 38,07 | 217,18   | 1390,59                    |             |
| 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 пастеризованное 3,2% жирности      | 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             | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>        | <b>250</b>   | <b>26,8</b>  | <b>12,05</b> | <b>11,65</b> | <b>263,1</b>  | <b>187</b>  |
|                  | 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          |             |
|                  | <b>Гуляш</b>                                    | <b>125</b>   | <b>19,61</b> | <b>22,39</b> | <b>6,08</b>  | <b>303,92</b> | <b>11/8</b> |
|                  | Свинина, лопаточная часть                       | 135,87/100   | 18,6         | 16           | 0            | 218           |             |
|                  | Лук репчатый                                    | 22,37/22,37  | 0,31         | 0,04         | 1,83         | 9,17          |             |
|                  | Пшеничная мука, первого сорта                   | 6,25/6,25    | 0,69         | 0,09         | 4,24         | 20,56         |             |
|                  | Соль пищевая йодированная                       | 1,25/1,25    | 0            | 0            | 0            | 0             |             |
|                  | Вода                                            | 75/75        | 0            | 0            | 0            | 0             |             |
|                  | Масло растительное                              | 6,25/6,25    | 0            | 6,24         | 0            | 56,19         |             |
|                  | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>               | <b>200</b>   | <b>8,04</b>  | <b>8,92</b>  | <b>54,42</b> | <b>345,58</b> | <b>1126</b> |
|                  | Гречневая крупа ядрица                          | 95,2/95,2    | 12           | 3,14         | 54,36        | 293,22        |             |
|                  | Масло сладко-сливочное "Вологодское"            | 7/7          | 0,04         | 5,78         | 0,06         | 52,36         |             |
|                  | Вода                                            | 142/142      | 0            | 0            | 0            | 0             |             |
|                  | <b>Огурец свежий</b>                            | <b>30</b>    | <b>0,22</b>  | <b>0</b>     | <b>0,75</b>  | <b>4,2</b>    | <b>14</b>   |
|                  | Огурец, грунтовый                               | 30,6/30      | 0,24         | 0,03         | 0,75         | 4,2           |             |
|                  | <b>Чай с сахаром</b>                            | <b>200</b>   | <b>0,34</b>  | <b>0</b>     | <b>26,08</b> | <b>102,16</b> | <b>943</b>  |
|                  | 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          |             |
|                  | <b>Хлеб ржаной</b>                              | <b>50</b>    | <b>3,3</b>   | <b>0,6</b>   | <b>16,7</b>  | <b>87</b>     | <b>879</b>  |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 50/50        | 3,3          | 0,6          | 16,7         | 87            |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                 | 855          | 58,31        | 43,96        | 115,68       | 1105,96       |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                 | 1295         | 69,72        | 53,11        | 186,1        | 1494,48       |             |
| День 3           |                                                 |              |              |              |              |               |             |
| ЗАВТРАК          | <b>Запеканка из творога (с соусом)</b>          | <b>120</b>   | <b>13,97</b> | <b>9,46</b>  | <b>38,06</b> | <b>287,41</b> | <b>469</b>  |
|                  | 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        | 99,31         |             |
|                  |                                                 |              |              |              |              |               |             |
|                  | <b>Чай с сахаром</b>                            | <b>200</b>   | <b>0,34</b>  | <b>0</b>     | <b>26,08</b> | <b>102,16</b> | <b>943</b>  |
|                  | 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          |             |
|                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | <b>40</b>    | <b>3,16</b>  | <b>0,4</b>   | <b>19,32</b> | <b>85,44</b>  | <b>878</b>  |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 40/40        | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 85,44         |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                 | 360          | 17,47        | 9,86         | 83,46        | 475,01        |             |
| ОБЕД             | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> | <b>250</b>   | <b>22,65</b> | <b>18,37</b> | <b>30,9</b>  | <b>399,43</b> | <b>208</b>  |
|                  | 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          |             |
|                  |                                                 |              |              |              |              |               |             |
|                  | <b>Котлеты или биточки (особые) (с жиром)</b>   | <b>75</b>    | <b>7,54</b>  | <b>11,98</b> | <b>15,73</b> | <b>200,42</b> | <b>609</b>  |
|                  | Масло подсолнечное                              | 7,46/7,46    | 0            | 1,45         | 0            | 13,08         |             |
|                  | Сухари                                          | 2,91/2,91    | 0,47         | 0,03         | 2,04         | 9,76          |             |
|                  | Свинина, котлетное мясо                         | 18,43/15,27  | 0,83         | 3,03         | 0            | 30,6          |             |
|                  | Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта        | 4,36/4,36    | 0,34         | 0,04         | 2,1          | 10,24         |             |
|                  | Говядина (котлетное мясо)                       | 46,8/42,99   | 3,2          | 1,57         | 0            | 26,86         |             |
|                  | Молоко стерилизованное 3,2% жирности            | 5,81/5,81    | 0,17         | 0,19         | 0,27         | 3,49          |             |
|                  | Масло сливочное несоленое "Крестьянское"        | 2,32/2,32    | 0,02         | 1,69         | 0,03         | 15,37         |             |
|                  | <b>Рис отварной</b>                             | <b>200</b>   | <b>5,02</b>  | <b>9,4</b>   | <b>52,26</b> | <b>313,76</b> | <b>682</b>  |
|                  | Крупа рисовая                                   | 70,4/70,4    | 4,93         | 0,7          | 52,1         | 234,43        |             |
|                  | Масло сливочное несоленое "Крестьянское"        | 12/12        | 0,1          | 8,7          | 0,16         | 79,32         |             |
|                  | <b>Помидор свежий</b>                           | <b>30</b>    | <b>0,3</b>   | <b>0,1</b>   | <b>1,1</b>   | <b>7,2</b>    | <b>Б/н</b>  |

|                  |                                                   |              |                  |              |              |                         |             |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                  | Помидоры (томаты), грунтовые                      | 31,7/30,1    | 0,33             | 0,06         | 1,14         | 7,22                    |             |
|                  | <b>Компот из свежих плодов (яблоки или</b>        | <b>200</b>   | <b>0,16</b>      | <b>0,16</b>  | <b>29,88</b> | <b>109,76</b>           | <b>859</b>  |
|                  | 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                       |             |
|                  | <b>Хлеб ржаной</b>                                | <b>50</b>    | <b>3,3</b>       | <b>0,6</b>   | <b>16,7</b>  | <b>87</b>               | <b>879</b>  |
|                  | Хлеб ржаной                                       | 50/50        | 3,3              | 0,6          | 16,7         | 87                      |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                   | 805          | 38,97            | 40,61        | 146,57       | 1117,57                 |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                   | 1165         | 56,44            | 50,47        | 230,03       | 1592,58                 |             |
| Прием пищи       | Наименование блюда                                | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                                   |              | Б                | Ж            | У            |                         |             |
| День 4           |                                                   |              |                  |              |              |                         |             |
| ЗАВТРАК          | <b>Каша манная вязкая</b>                         | <b>200</b>   | <b>7,38</b>      | <b>7,64</b>  | <b>35,9</b>  | <b>242,86</b>           | <b>1139</b> |
|                  | 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                    |             |
|                  | <b>Какао-напиток витаминизированный на молоке</b> | <b>200</b>   | <b>6,2</b>       | <b>6,4</b>   | <b>24,36</b> | <b>169,82</b>           | <b>117</b>  |
|                  | 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                     |             |
|                  | <b>Бутерброд с сыром</b>                          | <b>40</b>    | <b>2,43</b>      | <b>0,31</b>  | <b>14,86</b> | <b>65,7</b>             | <b>1</b>    |
|                  | 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             | <b>Борщ с капустой и картофелем</b>               | <b>250</b>   | <b>19,72</b>     | <b>23,52</b> | <b>32,65</b> | <b>423,22</b>           | <b>170</b>  |
|                  | 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                    |             |
|                  | <b>Котлеты или биточки рыбные (треска)</b>        | <b>80</b>    | <b>8,99</b>      | <b>10,82</b> | <b>10,78</b> | <b>133,82</b>           | <b>234</b>  |
|                  | 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                   |             |
|                  | <b>Пюре картофельное (с маслом)</b>               | <b>200</b>   | <b>4,36</b>      | <b>10,88</b> | <b>28,74</b> | <b>230,82</b>           | <b>299</b>  |
|                  | 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                   |             |
|                  | <b>Салат из квашеной капусты</b>                  | <b>50</b>    | <b>0,8</b>       | <b>2,54</b>  | <b>3,87</b>  | <b>42,26</b>            | <b>81</b>   |
|                  | 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                   |             |
|                  | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>                | <b>200</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,2</b>   | <b>29,08</b> | <b>120,2</b>            | <b>868</b>  |
|                  | 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                       |             |
|                  | <b>Хлеб ржаной</b>                                | <b>50</b>    | <b>3,3</b>       | <b>0,6</b>   | <b>16,7</b>  | <b>87</b>               | <b>879</b>  |
|                  | 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           |                                                   |              |                  |              |              |                         |             |
|                  | <b>Омлет натуральный</b>                          | <b>105</b>   | <b>10,64</b>     | <b>16,62</b> | <b>2,01</b>  | <b>200,23</b>           | <b>438</b>  |
|                  | 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                   |             |

|                  |                                                   |               |              |              |              |               |             |
|------------------|---------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| ЗАВТРАК          | 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         |             |
|                  | <b>Чай с лимоном</b>                              | <b>200</b>    | <b>0,42</b>  | <b>0</b>     | <b>17,76</b> | <b>56,82</b>  | <b>944</b>  |
|                  | 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          |             |
|                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                             | <b>40</b>     | <b>3,16</b>  | <b>0,4</b>   | <b>19,32</b> | <b>85,44</b>  | <b>878</b>  |
|                  | 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             | <b>Суп картофельный с бобовыми</b>                | <b>250</b>    | <b>25,15</b> | <b>22,17</b> | <b>37,2</b>  | <b>443,38</b> | <b>206</b>  |
|                  | 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          |             |
|                  | <b>Котлеты рубленые из птицы или кролика</b>      | <b>60</b>     | <b>9,48</b>  | <b>9,85</b>  | <b>10,1</b>  | <b>167,25</b> | <b>305</b>  |
|                  | 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         |             |
|                  | <b>Макароны отварные (с жиром)</b>                | <b>200</b>    | <b>5,26</b>  | <b>6,42</b>  | <b>48,4</b>  | <b>263,9</b>  | <b>414</b>  |
|                  | Масло сливочное несоленое "Крестьянское"          | 7/7           | 0,06         | 5,08         | 0,09         | 46,27         |             |
|                  | Вода                                              | 363,64/363,64 | 0            | 0            | 0            | 0             |             |
|                  | Макаронные изделия, высшего сорта, яичные         | 63,64/63,64   | 7,19         | 1,34         | 44,29        | 217,64        |             |
|                  | Соль пищевая йодированная                         | 5,45/5,45     | 0            | 0            | 0            | 0             |             |
|                  | <b>Огурец свежий</b>                              | <b>30</b>     | <b>0,22</b>  | <b>0</b>     | <b>0,75</b>  | <b>4,2</b>    | <b>14</b>   |
|                  | Огурец, грунтовый                                 | 30,6/30       | 0,24         | 0,03         | 0,75         | 4,2           |             |
|                  | <b>Компот из апельсинов или мандаринов</b>        | <b>200</b>    | <b>0,48</b>  | <b>0,1</b>   | <b>34,16</b> | <b>136</b>    | <b>864</b>  |
|                  | 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             |             |
|                  | <b>Хлеб ржаной</b>                                | <b>50</b>     | <b>3,3</b>   | <b>0,6</b>   | <b>16,7</b>  | <b>87</b>     | <b>879</b>  |
|                  | Хлеб ржаной                                       | 50/50         | 3,3          | 0,6          | 16,7         | 87            |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                   | 790           | 43,89        | 39,14        | 147,31       | 1101,73       |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                   | 1135          | 58,11        | 56,16        | 186,4        | 1444,22       |             |
| День 6           |                                                   |               |              |              |              |               |             |
| ЗАВТРАК          | <b>Каша овсяная вязкая</b>                        | <b>200</b>    | <b>8,96</b>  | <b>10,24</b> | <b>34,3</b>  | <b>266</b>    | <b>1138</b> |
|                  | 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 пастеризованное 3,2% жирности              | 96/96         | 2,78         | 3,07         | 4,51         | 57,6          |             |
|                  | <b>Какао-напиток витаминизированный на молоке</b> | <b>200</b>    | <b>6,2</b>   | <b>6,4</b>   | <b>24,36</b> | <b>169,82</b> | <b>117</b>  |
|                  | 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           |             |
|                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                             | <b>40</b>     | <b>3,16</b>  | <b>0,4</b>   | <b>19,32</b> | <b>85,44</b>  | <b>878</b>  |
|                  | 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             | <b>Суп из овощей</b>                              | <b>250</b>    | <b>30,13</b> | <b>13,3</b>  | <b>11,73</b> | <b>287,47</b> | <b>202</b>  |
|                  | 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          |             |
|                  | <b>Плов</b>                                       | <b>250</b>    | <b>15,53</b> | <b>31,58</b> | <b>52,18</b> | <b>585,2</b>  | <b>601</b>  |
|                  | Свинина, лопаточная часть                         | 99/71         | 10,44        | 20,87        | 0            | 259,51        |             |
|                  | Томат-пюре                                        | 15/15         | 0            | 0            | 0            | 0             |             |
|                  | Крупа рисовая                                     | 68/68         | 4,76         | 0,68         | 50,32        | 226,44        |             |
|                  | Лук репчатый                                      | 12/10         | 0,14         | 0,02         | 0,82         | 4,1           |             |
|                  | Морковь, красная                                  | 19/15         | 0,19         | 0,02         | 1,04         | 5,25          |             |
|                  | Масло подсолнечное                                | 10/10         | 0            | 9,99         | 0            | 89,9          |             |

|                  |                                            |              |                  |       |        |                         |             |
|------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-------------|
|                  | <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>Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>   | 200          | 1,4              | 0,4   | 26,8   | 100                     | 399.6       |
|                  | Сок вишневый                               | 200/200      | 1,4              | 0     | 24,4   | 106                     |             |
|                  | <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    |                                            | 780          | 50,66            | 45,98 | 108,51 | 1066,87                 |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                            | 1220         | 68,98            | 63,02 | 186,49 | 1588,13                 |             |
| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Вес блюда    | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                            |              | Б                | Ж     | У      |                         |             |
| День 7           |                                            |              |                  |       |        |                         |             |
| ЗАВТРАК          | <u>Каша пшеничная вязкая</u>               | 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 пастеризованное 3,2% жирности       | 96/96        | 2,78             | 3,07  | 4,51   | 57,6                    |             |
|                  | <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>Бутерброд с сыром</u>                   | 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             | <u>Суп картофельный с бобовыми</u>         | 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                    |             |
|                  | <u>Котлеты, биточки, шницели рубленые</u>  | 75           | 11,66            | 8,66  | 11,77  | 171,56                  | 282         |
|                  | Масло сливочное                            | 4,69/4,69    | 0,06             | 2,88  | 0,08   | 26,53                   |             |
|                  | Сухари панировочные                        | 7,5/7,5      | 0                | 0     | 0      | 0                       |             |
|                  | Говядина 1 кат.                            | 75/55,31     | 10,29            | 8,85  | 0      | 120,58                  |             |
|                  | Молоко стерилизованное 3,5% жирности       | 17,81/17,81  | 0,53             | 0,62  | 0,84   | 11,22                   |             |
|                  | Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта   | 13,12/13,12  | 1,04             | 0,13  | 6,34   | 30,84                   |             |
|                  | <u>Макароны отварные (с жиром)</u>         | 200          | 5,26             | 6,42  | 48,4   | 263,9                   | 414         |
|                  | Масло сливочное несоленое "Крестьянское"   | 7/7          | 0,06             | 5,08  | 0,09   | 46,27                   |             |
|                  | Вода                                       | 363,64/363,6 | 0                | 0     | 0      | 0                       |             |
|                  | Макаронные изделия, высшего сорта, яичные  | 63,64/63,64  | 7,19             | 1,34  | 44,29  | 217,64                  |             |
|                  | Соль пищевая йодированная                  | 5,45/5,45    | 0                | 0     | 0      | 0                       |             |
|                  | <u>Огурец соленый</u>                      | 25           | 0,2              | 0     | 0,4    | 3,3                     | Б/н         |
|                  | Огурец соленый                             | 25/25        | 0,2              | 0,02  | 0,42   | 3,25                    |             |
|                  | <u>Компот из апельсинов или мандаринов</u> | 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                       |             |
|                  | <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    |                                            | 800          | 46,05            | 37,95 | 148,63 | 1105,14                 |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                            | 1240         | 57,92            | 46    | 229,07 | 1528,88                 |             |
| День 8           |                                            |              |                  |       |        |                         |             |
| ЗАВТРАК          | <u>Омлет натуральный</u>                   | 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                   |             |
|                  | <u>Чай с лимоном</u>                       | 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                    |             |
|                  | <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 |                                            | 345          | 14,22            | 17,02 | 39,09  | 342,49                  |             |
|                  | <u>Рассольник петербургский</u>            | 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                   |             |

|                  |                                                 |              |              |              |              |               |             |
|------------------|-------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| ОБЕД             | 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          |             |
|                  | <b>Поджарка</b>                                 | <b>65</b>    | <b>13,88</b> | <b>18,07</b> | <b>2,67</b>  | <b>228</b>    | <b>251</b>  |
|                  | 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         |             |
|                  | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>               | <b>200</b>   | <b>8,04</b>  | <b>8,92</b>  | <b>54,42</b> | <b>345,58</b> | <b>1126</b> |
|                  | Гречневая крупа ядрица                          | 95,2/95,2    | 12           | 3,14         | 54,36        | 293,22        |             |
|                  | Масло сладко-сливочное "Вологодское"            | 7/7          | 0,04         | 5,78         | 0,06         | 52,36         |             |
|                  | Вода                                            | 142/142      | 0            | 0            | 0            | 0             |             |
|                  | <b>Огурец свежий</b>                            | <b>30</b>    | <b>0,22</b>  | <b>0</b>     | <b>0,75</b>  | <b>4,2</b>    | <b>14</b>   |
|                  | Огурец, грунтовый                               | 30,6/30      | 0,24         | 0,03         | 0,75         | 4,2           |             |
|                  | <b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>        | <b>200</b>   | <b>0,22</b>  | <b>0,22</b>  | <b>29,44</b> | <b>102,12</b> | <b>867</b>  |
|                  | 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             |             |
|                  | <b>Хлеб ржаной</b>                              | <b>50</b>    | <b>3,3</b>   | <b>0,6</b>   | <b>16,7</b>  | <b>87</b>     | <b>879</b>  |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 50/50        | 3,3          | 0,6          | 16,7         | 87            |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                 | 795          | 48,31        | 48,49        | 139,03       | 1386,55       |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                 | 1140         | 62,53        | 65,51        | 178,12       | 1729,04       |             |
| День 9           |                                                 |              |              |              |              |               |             |
| ЗАВТРАК          | <b>Каша рисовая вязкая</b>                      | <b>200</b>   | <b>5,92</b>  | <b>7,64</b>  | <b>37,4</b>  | <b>242,86</b> | <b>1135</b> |
|                  | 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          |             |
|                  | <b>Чай с сахаром</b>                            | <b>200</b>   | <b>0,34</b>  | <b>0</b>     | <b>26,08</b> | <b>102,16</b> | <b>943</b>  |
|                  | 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          |             |
|                  | <b>Бутерброд с сыром</b>                        | <b>40</b>    | <b>2,43</b>  | <b>0,31</b>  | <b>14,86</b> | <b>65,7</b>   | <b>1</b>    |
|                  | 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        |             |
| ОБЕД             | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> | <b>250</b>   | <b>22,65</b> | <b>18,37</b> | <b>30,9</b>  | <b>399,43</b> | <b>208</b>  |
|                  | 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          |             |
|                  | <b>Шницель рыбный натуральный</b>               | <b>60</b>    | <b>9,06</b>  | <b>2,94</b>  | <b>6,16</b>  | <b>87</b>     | <b>258</b>  |
|                  | 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          |             |
|                  | <b>Пюре картофельное</b>                        | <b>200</b>   | <b>4,28</b>  | <b>11,46</b> | <b>28,54</b> | <b>234,98</b> | <b>694</b>  |
|                  | 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            |             |
|                  | <b>Салат из квашеной капусты</b>                | <b>50</b>    | <b>0,8</b>   | <b>2,54</b>  | <b>3,87</b>  | <b>42,26</b>  | <b>81</b>   |
|                  | 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         |             |
|                  | <b>Чай с лимоном</b>                            | <b>200</b>   | <b>0,42</b>  | <b>0</b>     | <b>17,76</b> | <b>56,82</b>  | <b>944</b>  |
|                  | 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          |             |
|                  | <b>Хлеб ржаной</b>                              | <b>50</b>    | <b>3,3</b>   | <b>0,6</b>   | <b>16,7</b>  | <b>87</b>     | <b>879</b>  |

|                            | 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<br>пищи              | Наименование блюда                                              | Вес блюда    | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                            |                                                                 |              | Б                | Ж      | У       |                            |             |
| День 10                    |                                                                 |              |                  |        |         |                            |             |
| ЗАВТРАК                    | <b><u>Запеканка из творога (с соусом)</u></b>                   | 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   | 99,31                      |             |
|                            |                                                                 |              |                  |        |         |                            |             |
|                            | <b><u>Чай с сахаром</u></b>                                     | 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                       |             |
|                            | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>                                    | 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                     |             |
| ОБЕД                       | <b><u>Борщ с капустой и картофелем</u></b>                      | 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                       |             |
|                            | <b><u>Птица тушеная (куры)</u></b>                              | 100          | 17,81            | 18,07  | 4,17    | 250,17                     | 343         |
|                            | 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                       |             |
|                            | Эмульсия вкусо-ароматическая для продуктов детского питания № 8 | 0/0          | 0                | 0      | 0       | 0                          |             |
|                            | 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                        |             |
|                            | <b><u>Рис отварной</u></b>                                      | 200          | 5,02             | 9,4    | 52,26   | 313,76                     | 682         |
|                            | Крупа рисовая                                                   | 70,4/70,4    | 4,93             | 0,7    | 52,1    | 234,43                     |             |
|                            | Масло сливочное несоленое "Крестьянское"                        | 12/12        | 0,1              | 8,7    | 0,16    | 79,32                      |             |
|                            | <b><u>Помидор свежий</u></b>                                    | 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                       |             |
|                            | <b><u>Компот из свежих плодов (яблоки или</u></b>               | 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                          |             |
|                            | <b><u>Хлеб ржаной</u></b>                                       | 50           | 3,3              | 0,6    | 16,7    | 87                         | 879         |
|                            | Хлеб ржаной                                                     | 50/50        | 3,3              | 0,6    | 16,7    | 87                         |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД              |                                                                 | 830          | 46,31            | 51,85  | 136,76  | 1191,11                    |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:             |                                                                 | 1190         | 63,78            | 61,71  | 220,22  | 1666,12                    |             |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:      |                                                                 | 12180        | 585,76           | 540,82 | 2012,82 | 15267,95                   |             |
| Среднее значение за период |                                                                 | 1218         | 58,58            | 54,08  | 201,28  | 1526,8                     |             |