

Директор _____

Утверждаю:



Согласовано

Директор _____

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Масло (порциями) №6	10	0,10	7,30	0,10	74,80	6	2011
Каша жидкая молочная из манной крупы № 181	250	7,30	8,12	27,25	256,25	181	2017
Какао с молоком №382	200	4,08	3,54	17,60	118,60	382	2017
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80		
Итого за прием пищи:	510	15,38	19,46	69,05	566,45		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Щи из свежей капусты с картофелем № 88	250	1,76	5,00	7,90	89,75	88	2017
Гуляш из мяса птицы № 311 К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311к	2016
Каша гречневая вязкая № 303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
Чай с сахаром № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80		
Хлеб пеклеванный	40	2,64	0,48	13,68	96,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	920	24,60	23,23	95,68	733,95		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
Итого за прием пищи:	250	4,86	5,16	56,80	292,00		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Котлета рубленая с белокачанной капустой №455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
Картофель отварной №125	150	4,03	5,20	19,80	152,60	125	2017
Чай с сахаром каркаде №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80		
Итого за прием пищи:	600	21,23	17,26	75,10	552,10		
Всего за день:		66,07	65,11	296,63	2144,50		

Директор _____

Утверждаю:



Согласовано

Директор _____



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70	175	2017
Бутерброд с маслом №1	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
Чай с сахаром №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	500	16,81	20,24	73,29	479,70		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Суп картофельный с бобовыми № 102	250	5,49	5,27	16,53	148,30	102	2017
Рагу из птицы №289	200	14,50	14,65	24,40	276,50	289	2017
Кисель №247	200	1,50	0,00	32,00	133,00	247	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	850	29,69	21,18	117,03	787,10		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Пряник	50	3,00	2,40	37,50	183,00	8	
Итого за прием пищи:	240	4,06	2,66	57,10	266,50		
Ужин							
Тефтели с рисом с соусом томатным №307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
Картофельное пюре №128	150	4,15	5,30	26,40	133,30	128	2017
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	620	20,85	17,57	81,30	521,40		
Всего за день:		71,41	61,65	328,72	2054,70		

Директор _____

Утверждаю:



Согласовано
Директор _____



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная вязкая с маслом №302	250	9,50	8,80	54,10	334,10	302	2004
Бутерброд с маслом №1	50	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
Чай с молоком №378	200	2,03	1,80	21,20	108,00	378	2017
Итого за прием пищи:	500	13,89	18,09	90,19	588,10		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Борщ с капустой и картофелем № 82	250	1,80	4,92	10,90	103,00	82	2017
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
Чай с сахаром каркаде №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	930	28,42	28,56	124,34	886,40		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Вафли	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
Итого за прием пищи:	250	2,46	1,96	58,30	260,50		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Котлеты рыбные Любительские № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
Каша гречневая вязкая № 303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Хлеб пеклеванный	40	2,64	0,48	13,68	96,50	ТТК № 68	
Итого за прием пищи:	620	22,34	15,33	62,88	485,70		
Всего за день:		67,11	63,94	335,71	2220,70		

Директор _____

Утверждаю:



Согласовано
Директор _____



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы № 181	250	7,30	8,12	27,25	256,25	181	2017
Бутерброд с повидлом №2	50	3,30	0,20	22,20	117,40	2	2004
Какао с молоком №382	200	4,08	3,54	17,60	118,60	382	2017
Итого за прием пищи:	500	14,68	11,86	67,05	492,25		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2,70	2,80	17,45	118,00	103	2017
Плов из птицы № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40	492	2004
Компот из смеси сухофруктов № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК № 68	
Итого за прием пищи:	850	27,98	25,60	110,75	775,80		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
Итого за прием пищи:	250	4,86	5,16	56,80	292,00		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Котлеты рубленные из птицы № 294	100	13,40	16,20	16,20	208,70	294	2011
Картофельное пюре №128	150	4,15	5,30	26,40	133,30	128	2017
Чай с сахаром №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пеклеванный	40	2,64	0,48	13,68	96,50	ТТК № 68	
Итого за прием пищи:	730	24,80	23,60	101,30	717,80		
Всего за день:		72,32	66,22	335,90	2277,85		

Директор _____

Утверждаю:



Согласовано

Директор _____



5 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70	175	2017
Масло сливочное №96	10	0,10	7,10	0,10	64,10	96	2004
Какао с молоком №382	200	4,08	3,54	17,60	118,60	382	2017
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	510	22,33	23,89	85,20	575,20		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Суп картофельный с бобовыми № 102	250	5,49	5,27	16,53	148,30	102	2017
Рагу из птицы №289	250	18,10	18,30	30,60	345,60	289	2017
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК № 68	
Итого за прием пищи:	830	30,77	24,59	99,59	747,00		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Пряник	50	3,00	2,40	37,50	183,00	8	
Итого за прием пищи:	250	4,06	2,66	57,10	266,50		
Ужин							
Котлеты рубленые из птицы № 294	100	13,40	16,20	16,20	208,70	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
Чай с сахаром каркаде №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	560	23,62	27,68	96,34	676,90		
Всего за день:		80,78	78,82	338,23	2265,60		

Директор



Согласовано

Директор



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы № 181	250	7,30	8,12	27,25	256,25	311	2017
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Бутерброд с повидлом №2	50	3,30	0,20	22,20	117,40	2	2004
Итого за прием пищи:	500	12,90	9,62	75,35	497,15		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Щи из свежей капусты с картофелем № 88	250	1,76	5,00	7,90	89,75	88	2017
Котлеты рубленные из птицы № 294	100	13,40	16,20	16,20	208,70	294	2011
Каша гречневая вязкая № 303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	930	29,26	27,95	113,20	787,05		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Вафли	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
Итого за прием пищи:	250	2,46	1,96	58,30	260,50		
Ужин							
Котлета рубленная с белокачанной капустой (говядина) №455	100	12,90	15,20	13,10	240,70	455	2004
Картофель отварной №125	150	4,03	5,20	19,80	152,60	125	2017
Чай с молоком №378	200	2,03	1,80	21,20	108,00	378	2017
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	22,86	22,70	78,20	618,10		
Всего за день:		67,48	62,23	325,05	2162,80		

Директор _____

Утверждаю:



Согласовано

Директор _____



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70	175	2017
Бутерброд с маслом №1	50	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
Компот из изюма №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	500	17,11	20,34	85,69	534,30		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2,70	2,80	17,45	118,00	103	2017
Гуляш из мяса птицы № 311 К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311к	2016
Рис отварной № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2011
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	930	25,36	23,82	130,95	846,36		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
Итого за прием пищи:	240	4,86	5,16	56,80	292,00		
Ужин							
Рагу из птицы №289	200	14,50	14,65	24,40	276,50	289	2017
Чай с сахаром каркаде №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	450	18,60	15,15	63,50	451,30		
Всего за день:		65,93	64,47	336,94	2123,96		

Директор _____

Утверждаю:



Согласовано
Директор _____



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная вязкая с маслом №302	250	9,50	8,80	54,10	334,10	302	2004
Масло сливочное №96	10	0,10	7,10	0,10	64,10	96	2004
Чай с сахаром № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	510	13,70	16,40	93,30	573,00		
Обед							
Суп картофельный с бобовыми № 102	250	5,49	5,27	16,53	148,30	102	2017
Тефтели с рисом с соусом томатным №307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
Кисель №247	200	1,50	0,00	32,00	133,00	247	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	860	32,81	29,12	146,37	993,30		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Пряник	50	3,00	2,40	37,50	183,00	8	
Итого за прием пищи:	250	4,06	2,66	57,10	266,50		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый,)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Плов из птицы № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40	492	2004
Чай с сахаром № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	550	23,10	22,44	77,64	577,20		
Всего за день:		73,67	70,62	374,41	2410,00		

Директор _____



Согласовано
Директор _____



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная овсяная вязкая с маслом № 302	250	13,16	19,37	43,00	372,70	302	2004
Чай с молоком №378	200	2,03	1,80	21,20	108,00	378	2017
Бутерброд с повидлом №2	50	3,30	0,20	22,20	117,40	2	2004
Итого за прием пищи:	500	18,49	21,37	86,40	467,40		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2,70	2,80	17,45	118,00	103	2017
Рагу из птицы №289	250	18,10	18,30	30,60	345,60	289	2017
Компот из изюма №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	850	29,50	22,46	119,55	805,50		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Вафли	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
Итого за прием пищи:	250	2,46	1,96	58,30	260,50		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Котлеты рубленные из птицы № 294	100	13,40	16,20	16,20	208,70	294	2011
Каша гречневая вязкая (гарнир) № 303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	630	24,10	22,35	83,00	582,50		
Всего за день:		74,55	68,14	347,25	2115,90		

Директор _____

Утверждаю:



Директор _____

Согласовано



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы № 181	250	7,30	8,12	27,25	256,25	311	2017
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Бутерброд с маслом №1	50	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
Итого за прием пищи:	500	11,96	16,91	68,04	525,75		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор соленый,)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Борщ с капустой и картофелем № 82	250	1,80	4,92	10,90	103,00	82	2017
Котлеты рыбные Любительские № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
Рис отварной № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2011
Чай с сахаром № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	930	27,66	23,54	123,20	785,66		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
Итого за прием пищи:	250	4,86	5,16	56,80	292,00		
Ужин							
Тефтели с рисом с соусом томатным №307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
Чай с сахаром каркаде №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	560	22,72	23,25	95,74	679,50		
Всего за день:		67,20	68,86	343,78	2282,91		

Утверждаю:
Директор _____



Согласовано
Директор _____

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	250	9,50	8,80	54,10	334,10	302	2004
Бутерброд с маслом №1	50	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
Чай с молоком №378	200	2,03	1,80	21,20	108,00	378	2017
Итого за прием пищи:	500	13,89	18,09	90,19	588,10		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Борщ с капустой и картофелем № 82	250	1,80	4,92	10,90	103,00	82	2017
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
Чай с сахаром каркаде №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	930	28,42	28,56	124,34	886,40		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Вафли	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
Итого за прием пищи:	250	2,46	1,96	58,30	260,50		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Котлеты рыбные Любительские № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
Каша гречневая вязкая № 303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Хлеб пеклеванный	40	2,64	0,48	13,68	96,50	ТТК № 68	
Итого за прием пищи:	620	22,34	15,33	62,88	485,70		
Всего за день:		67,11	63,94	335,71	2220,70		

Директор _____

Утверждаю:



Согласовано
Директор _____



12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы № 181	250	7,30	8,12	27,25	256,25	311	2017
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Бутерброд с маслом №1	50	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
Итого за прием пищи:	500	11,96	16,91	68,04	525,75		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Борщ с капустой и картофелем № 82	250	1,80	4,92	10,90	103,00	82	2017
Котлеты рыбные Любительские № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
Рис отварной № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2011
Чай с сахаром № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклёванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	930	27,66	23,54	123,20	785,66		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
Итого за прием пищи:	250	4,86	5,16	56,80	292,00		
Ужин							
Тефтели с рисом с соусом томатным №307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
Чай с сахаром каркаде №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	560	22,72	23,25	95,74	679,50		
Всего за день:		67,20	68,86	343,78	2282,91		

Директор _____

Утверждаю:



Согласовано
Директор _____



13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы № 181	250	7,30	8,12	27,25	256,25	311	2017
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Бутерброд с повидлом №2	50	3,30	0,20	22,20	117,40	2	2004
Итого за прием пищи:	500	12,90	9,62	75,35	497,15		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Щи из свежей капусты с картофелем № 88	250	1,76	5,00	7,90	89,75	88	2017
Котлеты рубленные из птицы № 294	100	13,40	16,20	16,20	208,70	294	2011
Каша гречневая вязкая № 303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	930	29,26	27,95	113,20	787,05		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Вафли	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
Итого за прием пищи:	250	2,46	1,96	58,30	260,50		
Ужин							
Котлета рубленная с белокачанной капустой (говядина) №455	100	12,90	15,20	13,10	240,70	455	2004
Картофель отварной №125	150	4,03	5,20	19,80	152,60	125	2017
Чай с молоком №378	200	2,03	1,80	21,20	108,00	378	2017
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	22,86	22,70	78,20	618,10		
Всего за день:		67,48	62,23	325,05	2162,80		



14 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70	175	2017
Бутерброд с маслом №1	50	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
Компот из изюма №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	500	17,11	20,34	85,69	534,30		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, помидор свежий, помидор	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2,70	2,80	17,45	118,00	103	2017
Гуляш из мяса птицы № 311 К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311к	2016
Рис отварной № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2011
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	930	25,36	23,82	130,95	846,36		
Полдник							
Сок яблочный № 399	200	1,06	0,26	19,60	83,50	399	2011
Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
Итого за прием пищи:	240	4,86	5,16	56,80	292,00		
Ужин							
Рагу из птицы №289	200	14,50	14,65	24,40	276,50	289	2017
Чай с сахаром каркаде №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	450	18,60	15,15	63,50	451,30		
Всего за день:		65,93	64,47	336,94	2123,96		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	974,2	929,6	4 704,1	30 849,3
Среднее значение за период	69,6	66,4	336,0	2 203,5

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.