

Первый день (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	у			
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	6	29	220	21	172
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	яблоки	100	0, 4	0, 3	10	41	10	368
	сыр	20	4	4		71		15
	Бутерброд с маслом	50	2	3	12	99		3
Итого за завтрак			16,4	18,3	69	554	33	
Итого за день			16,4	18,3	69	554	33	

Второй день (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	у			
Завтрак	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0, 4	0, 3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Огурцы свежие	60			1	6	2	10
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Итого за завтрак			25	25	69	528	
Итого за день			25	25	69	528		

Третий день (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	у			
завтрак	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	168
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Банан	100	0, 4	0, 3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	50	2	3	12	99		3
	Творожная масса	70	20,7	18, 89	24,49	336		
	печенье	40	8	5	26	201	22	0, 03
	Итого за завтрак			19	18	101	960	61
Итого за день			19	18	101	960	61	

Четвертый день (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Макаронные изделия отварные с мясом	150	5	9	30	213		204
	Компот из смеси сухофруктов	200	0, 4	0, 3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Салат из капусты белокочанной и кукурузы	60	1	5	5	52	14	20,01
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
Итого за завтрак			22,4	14,3	89	685		
Итого за день			22,4	14,3	89	685		

Пятый день (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	у			
завтрак	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	177
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яйца вареные	40	5	5		63		213
	Яблоки	100	0, 4	0, 3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	50	3	4	17	132		3
	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		
	Итого за завтрак			23,9	26,5	104	586	40
Итого за день			23,9	26,5	104	586	40	

Шестой день (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	88
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0, 4	0, 3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	50	2	3	12	99		3
	Сыр	40	8	8	1	142		15
	печенье	40	8	5	26	201	22	0, 03
Итого за завтрак			28,4	29,3	93	801	14	
Итого за день			28,4	29,3	93	801	14	

Седьмой день (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	2	188
	Биточки из говядины	90	6	6	5	158		7061
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Помидоры свежие	60	1		2	14	15	1038
	Киви	100	1	0,56	10,2	55,4		
	Итого за завтрак			18,4	14,59	75,2	555,4	17
Итого за день			18,4	14,59	75,2	555,4	17	

Восьмой день (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
Итого за завтрак			19	26	72	656	30	
Итого за день			19	26	72	656	30	

Девятый день (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Омлет натуральный	100	14	11	2	206	2	216
	Сок фруктовый	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		
Итого за завтрак			24,5	21,5	74	619	5	
Итого за день			22	21,5	74	619	5	

Десятый день (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	32	230	21	177
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Сыр	20	4	4		71		15
	Бутерброд с маслом	50	2	3	12	99		3
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
Итого за завтрак			12,4	15,3	64	484		
Итого за день			12,4	15,3	64	484		

Первый день (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с изделиями макаронными	250	3	7	11	160	2	140
	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Итого за завтрак			28	32	93	749	
Итого за день			28	32	93	749		

Второй день (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	234
	Тефтели мясные	90	6	6	5	180	2	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204
	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8	260
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Салат из свеклы с яблоками	60	3	4	8	85	8	1004,02
	Итого за обед			25	21	105	818	
Итого за день			25	21	105	818		

Третий день (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ	250	2	4	12	110	19	2001
	Котлеты из кур	90	19	19	15	140	6	283
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	5	25	220		172
	Кисель промышленного производства	200			34	103		378
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Итого за обед			31	30	111	747	
Итого за день			31	30	111	747		

Четвертый день (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп фасолевый	250	2	3	5	135	11	39
	Рыба , припущенная с овощами	90	18	5	4	200		244
	Пюре картофельное	150	5	13	35	182	46	321
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	20
	Итого за обед			28	26	73	693	
Итого за день			28	26	73	693		

Пятый день (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		59, 01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Огурцы свежие	60			2	52	3	10
	Итого за обед			7	9	72	751	
Итого за день			7	9	72	751		

Шестой день (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
	Гуляш из курицы	200	32	38	16	373		58
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	10	82		378
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
Итого за обед			40	45	69	716		
Итого за день			40	45	69	716		

Седьмой день (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	39,1
	Тефтели из говядины	90	6	6	5	180	2	285
	Каша пшеничная	150	6	6	25	220		172
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	20
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Итого за обед			19	20	64	702	
Итого за день			19	20	64	702		

Восьмой день (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	5	9	6	181	16	187
	Плов из птицы	200	16	24	34	238	4	304
	Огурцы свежие	60			2	8	3	10
	Компот из сухфруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Итого за обед			25,4	34,1	71	685	
Итого за день			25,5	34,1	71	685		

Девятый день (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Биточки из говядины	90	12	7	11	280	1	279
	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46	321
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	33
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8	399
Итого за обед			25	30,2	102	829		
Итого за день			25		102	829		

Десятый день (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Гречневая каша	150	8	8	34	166		168
	Кисель	200			24	103		376
	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
Итого за обед			30,4	19,3	112	692		
Итого за день			30,4	19,3	112	692		