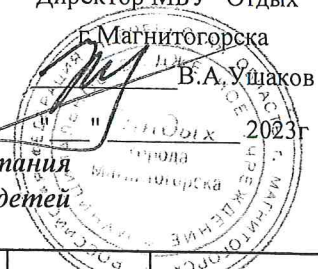


Утверждаю:
 Директор МБУ "Отдых"
 г. Магнитогорска
 В.А. Ушаков
 2023 г.

**ОСНОВНОЕ (организованное) 14-ти дневное МЕНЮ 5-ти разового питания
 МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ "ОТДЫХ" для детей
 возрастной категории от 12 лет и старше на 2023 г.**



| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|--------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | |
| ДЕНЬ 1 | 1 ДЕНЬ | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК, 9-00 | ЙОГУРТ | 180 | 184 | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,3 | 101,2 | 251,п |
| | СЫР | 20 | 21 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 72,0 | 97,М |
| | КАША "ЗДОРОВЬЕ" | 200/5 | | | 7,2 | 5,2 | 44,6 | 254,0 | 37М |
| | крупа гречка | | 26 | 26 | | | | | |
| | крупа рис | | 15 | 15 | | | | | |
| | молоко | | 106 | 106 | | | | | |
| | соль йодированная | | 2 | 2 | | | | | |
| | вода | | 111 | 111 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | | 3,8 | 3,9 | 26,0 | 153,9 | 642, 96 сб |
| | какао порошок | | 4 | 4 | | | | | |
| | молоко цельное | | 100 | 100 | | | | | |
| | сахар | | 20 | 20 | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша) | 135 | 135 | 135 | 0,9 | 0,0 | 6,6 | 59,8 | 386 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | 26,7 | 22,8 | 107,4 | 824,3 | |
| ОБЕД, 12-30 | | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | | | 0,9 | 10,0 | 8,2 | 128,1 | 10,п |
| | морковь | | 76 | 61 | | | | | |
| | яблоки свежие | | 43 | 30 | | | | | |
| | масло растительное | | 10 | 10 | | | | | |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 300/10 | | | 6,0 | 9,6 | 38,9 | 179,6 | 33п |
| | морковь | | 15 | 12 | | | | | |
| | перловая крупа | | 6 | 6 | | | | | |
| | лук | | 7,5 | 6 | | | | | |
| | огурцы соленые (баночные) | | 32,7 | 18 | | | | | |
| | картофель | | 120 | 90 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | |
| | сметана | | 10 | 10 | | | | | |
| | масло сливочное | | 6 | 6 | | | | | |
| | ШНИЦЕЛЬ | 100 | | | 14,2 | 15,6 | 7,6 | 235,7 | 416, с696 |
| | говядина | | 100 | 74 | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 18 | 18 | | | | | |
| | молоко или вода | | 24 | 24 | | | | | |
| | сухари | | 10 | 10 | | | | | |
| | соль йодированная | | 4 | 4 | | | | | |
| | масло растительное | | 6 | 6 | | | | | |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ | 125 | | | 2,3 | 4,1 | 23,3 | 165,0 | 260,шк |
| | картофель | | 113 | 84 | | | | | |
| | соль | | 2,25 | 2,25 | | | | | |
| | лук репчатый | | 20 | 17 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------|----------------|--------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 60,02 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | | | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171,0 | 464,с696 |
| | крупка гречневая | | 36 | 36 | | | | | |
| | соль йодированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,25 | 5,25 | | | | | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | | | 0,2 | 0,0 | 15,6 | 60,6 | 240,п |
| | яблоки свежие | | 45 | 40 | | | | | 585,м,96 |
| | кислота лимонная | | 0,02 | 0,02 | | | | | |
| | сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | | | 5,2 | 5,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | | 42,3 | 38,3 | 70,9 | 869,0 | |

| ДОП.УЖИН | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|-----|-------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| 21-00 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 250 | | | | | | | 255,п |
| | молоко | | 262,5 | 250 | 7,0 | 8,0 | 11,8 | 146,6 | |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | 7,0 | 8,0 | 11,8 | 146,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 130,6 | 120,4 | 455,9 | 3511,1 | |

2 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-----------------|--------------------|----------------|--------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | |

ДЕНЬ 2

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|-------|-----|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| ЗАВТРАК, 9-00 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 105 | | 105 | 11,0 | 18,4 | 2,1 | 217,0 | 284,с696 |
| | яйца | | 80 | 80 | | | | | |
| | соль йодированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | молоко | | 30 | 30 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая | 200\5 | | | 6,2 | 8,1 | 31,1 | 222,0 | 90п |
| | крупка манная | | 31 | 31 | | | | | |
| | молоко | | 106 | 106 | | | | | |
| | вода | | 70 | 70 | | | | | |
| | соль йодированная | | 2 | 2 | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | | | 2,8 | 2,7 | 14,3 | 89,5 | 628,с6 96 |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | |
| | молоко цельное | | 80 | 80 | | | | | |
| | сахар | | 13 | 13 | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша) | 185 | 185 | 185 | 0,3 | 0,0 | 5,9 | 70,3 | 386 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | | | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | 25,5 | 31,3 | 76,2 | 782,2 | |

ОБЕД, 12-30

| | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|-------|-------|-----|------|------|------|-------|------------|
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | | | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,5 | 112,п |
| | огурцы свежие | | 102 | 100 | | | | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 300 | | | 2,3 | 8,0 | 13,0 | 133,3 | 27п |
| | свекла | | 60 | 48 | | | | | |
| | капуста | | 30 | 24 | | | | | |
| | картофель | | 30 | 24 | | | | | |
| | лук | | 7,5 | 6 | | | | | |
| | морковь | | 15,75 | 12 | | | | | |
| | петрушка | | 4,5 | 3 | | | | | |
| | лимонная кислота | | 0,3 | 0,3 | | | | | |
| | масло растительное | | 3,6 | 3,6 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | |
| | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/30 | | | 26,1 | 18,4 | 7,8 | 302,0 | 431,м,2004 |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|----------------|--------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | | 32,1 | 27,7 | 57,5 | 663,8 | |
| ДОПУЖИН,21 | | | | | | | | | |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ, РЯЖЕНКА | 180 | 184,5 | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 135,9 | 12,5 | 327,8 | 3101,5 | |

3 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|----------------|--------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | |
| ДЕНЬ 3 | СЫР | 20 | 21 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 72,0 | 97м |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 1шт | 1шт | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 337,п |
| | КАША "ДРУЖБА" | 200\5 | | | 6,6 | 8,3 | 35,1 | 241,1 | 84п |
| | крупка пшеничная | | 11 | 11 | | | | | |
| | рис | | 15 | 15 | | | | | |
| | молоко | | 102 | 102 | | | | | |
| | вода | | 70 | 70 | | | | | |
| | соль йодированная | | 2 | 2 | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | | | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 118,7 | 762,сб 97 |
| | кофейный напиток | | 6 | 6 | | | | | |
| | молоко | | 50 | 50 | | | | | |
| | сахар | | 20 | 20 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (банан) | 100 | | | 1,1 | 0,0 | 14,7 | 62,0 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | 25,4 | 24,0 | 92,7 | 740,2 | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|---|--------|-------|------|-----|------|------|-------|-------------|
| ОБЕД,12-30 | | | | | | | | | |
| | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | | | 0,8 | 0,2 | 2,9 | 18,0 | 112,П |
| | помидоры свежие | | 102 | 100 | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 300/30 | | | 2,9 | 5,9 | 16,7 | 131,3 | 137,м,2004. |
| | картофель | | 159,6 | 120 | | | | | |
| | морковь | | 15,6 | 12 | | | | | |
| | лук репчатый | | 14,4 | 12 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | |
| | томат паста | | 1,44 | 1,44 | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,6 | 3,6 | | | | | |
| | фрикадельки мясные | | | 30 | | | | | |
| | говядина | | 46,47 | 34,2 | | | | | |
| | лук репчатый | | 3,57 | 3 | | | | | |
| | яйца | | 2,4 | 2,4 | | | | | |
| | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | 70/30 | | | 9,0 | 10,2 | 4,1 | 143,7 | 177п |
| | цыпленок-бройлер | | 122 | 66 | | | | | |
| | крупка рисовая | | 6,5 | 6,5 | | | | | |
| | мука витаминизированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,8 | 2,8 | | | | | |
| | масса п/ф | | | 93 | | | | | |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | | | 1,0 | 2,1 | 2,8 | 33,7 | 219,п |
| | молоко | | 30 | 30 | | | | | |
| | мука витаминизированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | | | 2,8 | 11,1 | 16,9 | 179,2 | 226,М,2004 |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|----------------|--------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | молоко | | 30 | 30 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,8 | 2,8 | | | | | |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | | | | | | | |
| | молоко | | 30 | 30 | | | | | |
| | мука витаминизированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: капуста тушеная, картофель в молоке | 200 | | | | | | | |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 100 | | | 1,3 | 1,6 | 6,8 | 43,6 | 200,п |
| | капуста свежая белокочанная | | 131 | 105 | | | | | |
| | масло сливочное | | 4,5 | 4,5 | | | | | |
| | морковь | | 7,7 | 6 | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,1 | 6 | | | | | |
| | томат паста | | 2,4 | 2,4 | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 100 | | | 1,6 | 3,0 | 11,6 | 80,0 | 519,м,2004 |
| | картофель | | 120 | 90 | | | | | |
| | молоко | | 30 | 30 | | | | | |
| | мука витаминизированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | соль йодированная | | 1,6 | 1,6 | | | | | |
| | масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200\7 | | | 0,1 | 0,0 | 15,3 | 61,6 | 686, сб ш |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | 629,М96 |
| | сахар-песок | | 15 | 15 | | | | | |
| | лимон | | 8 | 7 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | | | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | | 34,3 | 16,8 | 66,8 | 606,6 | |
| ДОПУЖИН: | | | | | | | | | |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ, СНЕЖИНКА | 180 | 184,5 | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | 251 |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 112,6 | 89,0 | 418,9 | 2874,6 | |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 4 | ЙОГУРТ | 180 | 184 | 180 | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | |
| ЗАВТРАК, 9-00 | СЫР | 20 | 21 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 72,0 | 251,п |
| | КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" жидкая | 200\5 | | | 6,3 | 8,9 | 25,5 | 207,4 | 97м |
| | геркулес | | 30 | 30 | | | | | |
| | молоко | | 106,7 | 106,7 | | | | | |
| | вода | | 69,3 | 69,3 | | | | | |
| | соль йодированная | | 2 | 2 | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | | 3,8 | 3,9 | 26,0 | 153,9 | 642, 96 сб |
| | какао порошок | | 4 | 4 | | | | | |
| | молоко цельное | | 100 | 100 | | | | | |
| | сахар | | 20 | 20 | | | | | |
| | ФРУКТ СВЕЖИЙ(яблоко) | 185 | 185 | 185 | 0,3 | 0,3 | 5,9 | 70,3 | 386 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | | | 5,2 | 2,1 | 22,3 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | 25,2 | 26,8 | 87,0 | 788,2 | |
| УБЕД, 12-30 | | | | | | | | | |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | | | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,5 | 112,п |
| | огурцы свежие | | 102 | 100 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|----------------|--------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | КОТЛЕТЫ рубленные из бройлеров-цыплят с гарниром | 90 | | | 12,3 | 14,0 | 8,5 | 209,3 | 499,ш |
| | цыпленок- бройлер | | 127,28 | 63 | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 14,4 | 14,4 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | |
| | сухари панировочные | | 9 | 9 | | | | | |
| | масло растительное | | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | | | 2,8 | 11,0 | 16,9 | 179,0 | 77п |
| | капуста белокочанная | | 37,5 | 30 | | | | | |
| | картофель | | 96 | 66,75 | | | | | |
| | масло растительное | | 6 | 6 | | | | | |
| | морковь | | 30 | 24 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | |
| | лук репчатый | | 14,3 | 12 | | | | | |
| | соус молочный | | | 45 | | | | | 219,п |
| | молоко | | 45 | 45 | | | | | |
| | мука витаминизированная | | 2,25 | 2,25 | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,5 | 2,25 | | | | | |
| | НАПИТОК "Витошка" на сахарозе | 200 | | | 0,3 | 0,0 | 18,8 | 75,0 | 233,п |
| | концентрат напитка | | 20 | 20 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | | | | | | |
| ДОПУЖИН,: | | | | | | | | | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 250 | | | | | | | 255,п |
| | молоко | | 262,5 | 250 | 7,0 | 8,0 | 11,8 | 146,6 | |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| | | | | | 136,2 | 122,3 | 328,2 | 3285,2 | |

5 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|--------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК, 9-0 | СЫР | 20 | 21 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 72,0 | 97м |
| | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 60 | | | | 2,9 | 6,6 | 71,3 | |
| | СОСИСКИ | 60 | 61 | | | | | | |
| | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая | 200\5 | | | 5,1 | 6,6 | 32,6 | 210,1 | 98п |
| | крупа рисовая | | 30,8 | 30,8 | | | | | |
| | вода | | 71,3 | 71,3 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | |
| | молоко | | 106,7 | 106,7 | | | | | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | | | 2,8 | 2,7 | 14,3 | 89,5 | 628,сб 96 |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | |
| | молоко цельное | | 80 | 80 | | | | | |
| | сахар | | 13 | 13 | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша) | 100 | 100 | 100 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 38,0 | 386 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | | | | | 17,9 | 20,1 | 79,6 | 664,3 | |
| ОБЕД,12-30 | | | | | | | | | |
| | САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" | 100 | | | 1,1 | 10,1 | 11,5 | 141,9 | 2п |
| | капуста белокочанная | | 50 | 40 | | | | | |
| | яблоки свежие | | 28 | 20 | | | | | |
| | морковь | | 32 | 26 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|----------------|--------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| УЖИН,19-00 | | | | | | | | | |
| | РЫБА ТУШЕН С ОВОЩ | 100 | | | 12,0 | 6,4 | 3,8 | 125,4 | 41,Ч |
| | треска потр без голов | | 96 | 72 | | | | | |
| | морковь | | 27,2 | 21,6 | | | | | |
| | лук репчатый | | 16,8 | 14,4 | | | | | |
| | соль йодированная | | 2 | 2 | | | | | |
| | масло растительное | | 6,4 | 6,4 | | | | | |
| | БИФСТЕКС ПО -ДОМАШН | 70 | | | 16,9 | 16,9 | 5,5 | 241,4 | 50,ШЧ |
| | говядина | | 114,8 | 84 | | | | | 96м |
| | лук репчатый | | 10,08 | 8,4 | | | | | |
| | мука витаминизированная | | 7 | 7 | | | | | |
| | масло растительное | | 8 | 8 | | | | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | | | 4,3 | 8,1 | 31,5 | 241,8 | 472,1996 г |
| | картофель | | 228 | 171 | | | | | |
| | соль йодированная | | 4 | 4 | | | | | |
| | молоко | | 32 | 30 | | | | | |
| | масло сливочное | | 7 | 7 | | | | | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 0,1 | 0,0 | 12,0 | 48,6 | 263п |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | |
| | сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | | 38,4 | 33,5 | 75,7 | 840,6 | |
| ДОПУЖИН,: | | | | | | | | | |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ, РЯЖЕНКА | 180 | 184,5 | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | 251 |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 129,8 | 125,7 | 376,9 | 3236,4 | |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | 7,0 | 7,7 | 24,7 | 195,1 | 44п |
| ЗАВТРАК, 9-00 | макаронные изделия | | 20 | 20 | | | | | |
| | молоко | | 175 | 175 | | | | | |
| | сахар | | 2,5 | 2,55 | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 105 | | | 11,0 | 18,4 | 2,1 | 217,0 | 284,с696 |
| | яйца | | 80 | 80 | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | молоко | | 30 | 30 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | | | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 118,7 | 762,сб 97 |
| | кофейный напиток | | 6 | 6 | | | | | |
| | молоко | | 50 | 50 | | | | | |
| | сахар | | 20 | 20 | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (банан) | 185 | 185 | 185 | 2,0 | 0,0 | 27,0 | 114,7 | 386 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | 28,0 | 31,4 | 96,4 | 828,9 | |
| ОБЕД,12-30 | | | | | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 300 | | | 2,8 | 4,7 | 16,3 | 118,6 | 139,м |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------|----------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|
| 90/30 | хлеб пшеничный | | 8 | 8 | | | | | |
| | молоко | | 10 | 10 | | | | | |
| | лук репчатый | | 10 | 8 | | | | | |
| | масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| | яйца | | 11,4 | 11,4 | | | | | |
| | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | | | 13,8 | 20,3 | 14,1 | 294,0 | 462,М |
| | говядина | | 78 | 57 | | | | | шк |
| | рис | | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| | масло растительное | | 4,5 | 4,5 | | | | | |
| | лук | | 31,5 | 27 | | | | | |
| | соль йодированная | | 4 | 4 | | | | | |
| | мука | | 6 | 6 | | | | | |
| | масло растительное | | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| | соус томатный | 30 | | 30 | | | | | 228п |
| | мука пшеничная витаминиз. | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | томат-паста | | 1,8 | 1,8 | | | | | |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | | | 2,6 | 3,2 | 13,5 | 87,1 | 200,п |
| | капуста свежая белокочанная | | 196,9 | 157,5 | | | | | |
| | масло растительное | | 6,75 | 6,75 | | | | | |
| | морковь | | 7,5 | 6 | | | | | |
| | лук репчатый | | 10,65 | 9 | | | | | |
| | томат паста | | 3,6 | 3,6 | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200\7 | | | 0,1 | 0,0 | 15,3 | 61,6 | 686, сб ш | |
| чай | 1 | 1 | | | | | | 629,М,96 | |
| сахар-песок | 15 | 15 | | | | | | | |
| лимон | 8 | 7 | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 4,6 | 1,8 | 14,3 | 157,2 | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | 33,3 | 28,9 | 63,4 | 705,9 | | |

ДОПУЖИН,:

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|-------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ, СНЕЖИНКА | 180 | 184,5 | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | 251 |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 125,2 | 116,3 | 347,6 | 3227,8 | |

7 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | выход | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|--------------------|---|-------|--------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | |
| ДЕНЬ 7 | СЫР | 20 | 21 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 72,0 | 97м |
| ЗАВТРАК, 9- | ЙОГУРТ | 180 | 185 | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,3 | 101,2 | 251,п |
| | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ вязкая | 200\5 | | | 7,2 | 6,7 | 39,5 | 246,9 | 99,п |
| | крупка ячневая | | 44,4 | 44,4 | | | | | |
| | молоко | | 100 | 100 | | | | | |
| | соль йодированная | | 2 | 2 | | | | | |
| | вода | | 65 | 65 | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | | 3,8 | 3,9 | 26,0 | 153,9 | 642, 96 сб |
| | какао порошок | | 4 | 4 | | | | | |
| | молоко цельное | | 100 | 100 | | | | | |
| | сахар | | 20 | 20 | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(груша) | 100 | 100 | 100 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 38,6 | 386 |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры | |
|-------------------------------------|--------------------------------|----------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|----------|
| УЖИН,19-00 | | | | | | | | | | |
| | РЫБА ЗАПЕЧ С ГРЕНКАМИ | 105 | | | 17,4 | 10,9 | 5,2 | 188,3 | | |
| | треска | | 80,5 | 61 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 22 | 18 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | сметана | | 15 | 15 | | | | | | |
| | яйцо | | 40 | 40 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | БИТОЧКИ РУБЛ ИЗ ГОВЯД | 70 | | | 9,9 | 10,9 | 5,3 | 165,0 | 416сб96 | |
| | мясо говядины | | 70 | 51,8 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 12,6 | 12,6 | | | | | | |
| | молоко или вода | | 16,8 | 16,8 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 2,8 | 2,8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,2 | 4,2 | | | | | | |
| | сухари | | 7 | 7 | | | | | | |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | | | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171,0 | | |
| | крупа гречневая | | 36 | 36 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,25 | 5,25 | | | | | | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | | | 0,2 | 0,0 | 15,6 | 60,6 | 240,п | |
| | яблоки свежие | | 45 | 40 | | | | | 585,м,96 | |
| | кислота лимонная | | 0,02 | 0,02 | | | | | | |
| | сахар | | 15 | 15 | | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 157,5 | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | | 40,5 | 33,1 | 71,4 | 789,8 | | |
| ДОПУЖИН,: | | | | | | | | | | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 250 | | | | | | | 255,п | |
| | молоко | | 262,5 | 250 | 7,0 | 8,0 | 11,8 | 146,6 | | |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | 7,0 | 8,0 | 11,8 | 146,6 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 127,9 | 103,1 | 405,3 | 3171,0 | | |
| ИТОГО ЗА 7 ДНЕЙ : | | | | | 898,8 | 689,4 | 2662,1 | 22417,8 | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК, 9- | | СЫР | 25 | 26 | 25 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 72,0 | 97м |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | | 1шт | 1шт | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | |
| | КАША "ЗДОРОВЬЕ" | | 200\5 | | | 7,2 | 5,2 | 44,6 | 254,0 | 37ч |
| | крупа гречневая | | | 26 | 26 | | | | | |
| | крупа рис | | | 15 | 15 | | | | | |
| | масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | | |
| | вода | | | 111 | 111 | | | | | |
| | соль йодированная | | | 2 | 2 | | | | | |
| | молоко | | | 106 | 106 | | | | | |
| | сахар-песок | | | 6 | 6 | | | | | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | 200 | | | 2,8 | 2,7 | 14,3 | 89,5 | 262,п |
| | чай | | | 1 | 1 | | | | | 628,м,96 |
| | молоко цельное | | | 80 | 80 | | | | | |
| | сахар | | | 13 | 13 | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (банан) | | 185 | 185 | 185 | 2,0 | 0,0 | 27,0 | 114,7 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | 26,9 | 20,4 | 109,1 | 776,6 | | |
| ОБЕД,12-30 | | | | | | | | | | |
| | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 100 | | | 0,8 | 0,2 | 2,9 | 18,0 | 112,п |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|----------------|--------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | томат-паста | | 2,1 | 2,1 | | | | | |
| | Масса п/ф | | | 85 | | | | | |
| | Выход | | | 70 | | | | | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | | | 1,4 | 0,0 | 29,0 | 116,2 | 591 |
| | кисель | | 24 | 24 | | | | | |
| | вода | | 190 | 190 | | | | | |
| | лимонная кислота | | 0,2 | 0,2 | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | 30,1 | 14,6 | 52,3 | 506,2 | |
| УЖИН,19-00 | | | | | | | | | |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | | | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,5 | 112,п |
| | огурцы свежие | | 102 | 100 | | | | | |
| | Рыба отварная | 100 | | | 2,9 | 0,3 | 0,3 | 38,2 | |
| | треска без головы | | 167,2 | 118,6 | | | | | |
| | морковь | | 4,2 | 2,8 | | | | | |
| | лук репчатый | | 3 | 2,8 | | | | | |
| | Маринад овощн с томатом | 50 | | | 0,3 | 1,6 | 1,5 | 21,3 | |
| | морковь | | 37,5 | 30 | | | | | |
| | лук репчатый | | 8,95 | 7,5 | | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| | томат паста | | 3 | 3 | | | | | |
| | бульон рыбный | | 6 | 6 | | | | | |
| | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/50 | | | 21,7 | 24,2 | 6,7 | 33,1,5 | 437,с696 |
| | говядина | | 107 | 79 | | | | | |
| | лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | 600,М,2004 |
| | томат-паста | | 3,2 | 3,2 | | | | | |
| | мука пшеничная | | 3 | 3 | | | | | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | | | 7,4 | 7,1 | 47,1 | 281,5 | 469,1996г. |
| | макаронные изделия | | 68 | 68 | | | | | |
| | соль йодированная | | 4 | 4 | | | | | |
| | масло сливочное | | 7 | 7 | | | | | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,0 | 48,6 | 263п |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | |
| | сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | | 34,9 | 33,5 | 92,4 | 855,5 | |
| ДОПУЖИН,; | | | | | | | | | |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ, РЯЖЕНКА | 180 | 184,5 | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 136,3 | 110,9 | 424,1 | 3377,4 | |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 2 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 105 | | | 11,0 | 18,4 | 2,1 | 217,0 | 284,с696 |
| ЗАВТРАК, 9- | молоко | | 30 | 30 | | | | | |
| | соль | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | яйца | | 2шт | 2шт | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|----------------|--------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| 15-30 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | 105 | | | 7,5 | 10,5 | 33,0 | 256,5 | 365,м,2004 |
| | творог | | 76 | 75 | | | | | |
| | сахар | | 8 | 8 | | | | | |
| | яйца | | 5 | 5 | | | | | |
| | мука витаминизированная | | 8 | 8 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1 | 1 | | | | | |
| | молоко | | 15 | 15 | | | | | |
| | сметана | | 14,2 | 14,2 | | | | | |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) | 200 | 200 | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,7 | 110,0 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | | 9,5 | 10,5 | 39,6 | 290,5 |
| УЖИН,19-00 | | | | | | | | | |
| | КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА" | 100 | | | 12,9 | 11,8 | 8,9 | 194,0 | 43,П |
| | треска б/г потрошенная | | 93 | 68 | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 6 | 6 | | | | | |
| | лук репчатый | | 11 | 9 | | | | | |
| | чеснок | | 1,28 | 1 | | | | | |
| | масло сливочное | | 10 | 10 | | | | | |
| | сухари панировочные | | 10 | 10 | | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| | яйца | | 5 | 5 | | | | | |
| | молоко | | 3 | 3 | | | | | |
| 90/30 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | | | 13,8 | 20,3 | 1,1 | 290,0 | 423,М |
| | говядина | | 78 | 57 | | | | | |
| | рис | | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| | лук | | 31,5 | 31,5 | | | | | |
| | масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| | соль йодированная | | 4 | 4 | | | | | |
| | мука | | 6 | 6 | | | | | |
| | масло растительное | | 4,5 | 4,5 | | | | | |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | | | | | | | |
| | мука витаминизированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | томат-паста | | 1,8 | 1,8 | | | | | |
| | Капуста тушеная | 150 | | | 2,6 | 3,2 | 13,5 | 87,2 | 200П |
| | капуста белокачан | | 197 | 157,5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 6,75 | 6,75 | | | | | |
| | лук репка | | 10,65 | 9,0 | | | | | |
| | морковь | | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,8 | 1,8 | | | | | |
| | томатная паста | | 3,6 | 3,6 | | | | | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | | | 0,1 | 0,0 | 15,3 | 61,6 | 686,сбш |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | |
| | лимон | | 8 | 7 | | | | | |
| | сахар-песок | | 15 | 15 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | | | 35,7 | 49,1 | 70,8 | 968,0 |
| ДОПУЖИН,: | | | | | | | | | |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ, СНЕЖИНКА | 180 | 184,5 | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,2 | 251 |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | 115,2 | 133,9 | 328,9 | 3247,6 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюд | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|---------------|--------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | сметана | | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 20 | 20 | | | | | |
| | ШОКОЛАД | 20,00 | 20 | 20 | 9,2 | 7,0 | 44,0 | 145,0 | |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ (абрикосовый) | 200 | 200 | 200 | 1,0 | 0,0 | 15,4 | 110,0 | 707 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | 26,4 | 12,5 | 85,7 | 525,0 | |
| УЖИН, 19-00 | | | | | | | | | |
| | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | | | 0,8 | 0,2 | 2,9 | 18,0 | 112,п |
| | помидоры свежие | | 102 | 100 | | | | | |
| | Рыба отварная | 100 | | | 5,8 | 0,7 | 0,6 | 76,4 | 136П |
| | минтай свеж обезгл | | 164,2 | 114 | | | | | |
| | морковь | | 4,2 | 2,8 | | | | | |
| | лук репчатый | | 3 | 2,8 | | | | | |
| | Маринад овощн с томатом | 50 | | | 0,3 | 1,6 | 1,5 | 21,3 | 892 М |
| | морковь | | 37,5 | 30 | | | | | |
| | лук репчатый | | 8,95 | 7,5 | | | | | |
| | томат паста | | 3 | 3 | | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| | бульон или вода | | 6 | 6 | | | | | |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70/30 | | | 13,9 | 6,5 | 4,0 | 132,0 | 470,м |
| | мясо говядины | | 71,4 | 53,2 | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 11,2 | 11,2 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,8 | 2,8 | | | | | |
| | соус молочный | 30 | | | | | | | 219,п |
| | молоко | | 30 | 30 | | | | | |
| | мука витаминизированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 100 | | | 1,1 | 2,4 | 9,0 | 121,6 | 518,М шк |
| | картофель | | 132 | 99 | | | | | 204,п |
| | соль йодированная | | 2 | 2 | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,5 | 3,5 | | | | | |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 50 | | | 1,3 | 1,6 | 6,7 | 43,6 | 210,п |
| | капуста свежая белокочанная | | 66 | 53 | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,25 | 2,25 | | | | | |
| | морковь | | 3,85 | 3 | | | | | |
| | лук репчатый | | 3,55 | 3 | | | | | |
| | томат паста | | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | | | 0,2 | 0,0 | 18,8 | 75,0 | 1047,м |
| | плоды шиповника | | 15 | 15 | | | | | 705шк |
| | сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | | 28,6 | 15,0 | 66,3 | 671,3 | |
| ДОПУЖИН, | | | | | | | | | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 250 | | | | | | | 255,п |
| | молоко | | 262,5 | 250 | 7,0 | 8,0 | 11,8 | 146,6 | |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | 7,0 | 8,0 | 11,8 | 146,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 130,8 | 95,5 | 400,0 | 3235,4 | |
| 11 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | |
| ЗАВТРАК, 9- | СЫР | 20 | 21 | 20,00 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 72,0 | 97м |
| | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200\5 | | | 6,0 | 7,3 | 34,3 | 227,2 | 96п |
| | крупа пшеничная | | 40 | 40 | | | | | |
| | молоко | | 100,8 | 100,8 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|--------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | сахар-песок | | 9,8 | 9,8 | | | | | |
| | соль йодированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | сметана | | 5,25 | 5,25 | | | | | |
| | ванилин | | 0,022 | 0,022 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,25 | 5,25 | | | | | |
| | сухари | | 5,25 | 5,25 | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 20 | 20 | | | | | |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ(персиковый) | 200 | 200 | 200 | 1,0 | 0,4 | 13,7 | 110,0 | 707 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | 30,1 | 12,4 | 23,2 | 452,0 | |
| УЖИН,19-00 | | | | | | | | | |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | | | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,5 | 112,п |
| | огурцы свежие | | 102 | 100 | | | | | |
| | РЫБА ТУШЕН С ОВОЩАМИ | 100 | | | 12,0 | 6,8 | 3,8 | 125,4 | 41ч |
| | треска потр без головы | | 96 | 72,8 | | | | | |
| | морковь | | 27 | 21 | | | | | |
| | лук репка | | 21 | 18 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | |
| | масло сливочное | | 6,4 | 6,4 | | | | | |
| | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | | 100 | | 23,3 | 29,0 | 4,7 | 370,2 | 468,М,2004 |
| | печень говяжья | | 120 | 100 | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 16 | 16 | | | | | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | |
| | масло растительное | | 12 | 12 | | | | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | | | 4,30 | 8,10 | 31,1 | 213,90 | 472,М96 |
| | картофель | | 228 | 171 | | | | | |
| | молоко | | 32 | 30* | | | | | |
| | соль | | 3 | 3 | | | | | |
| | масло сливочное | | 7 | 7 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,0 | 48,6 | 263п |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | |
| | сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | | 45,5 | 46,,0 | 76,4 | 952,0 | |
| ДОПУЖИН, | | | | | | | | | |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ, РЯЖЕНКА | 180 | 184,5 | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | 251 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 148,0 | 107,8 | 329,0 | 3187,0 | |
| 12 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 105 | | | 11,0 | 18,4 | 2,1 | 217,0 | 284,с696 |
| | яйца | | 80 | 80 | | | | | |
| | соль | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | молоко | | 30 | 30 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | | | 7,0 | 7,7 | 24,7 | 195,1 | 44п |
| | макаронные изделия | | 20 | 20 | | | | | |
| | молоко | | 175 | 175 | | | | | |
| | вода | | 55 | 55 | | | | | |
| | сахар | | 2,5 | 2,55 | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | | | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 118,7 | 762,с6 97 |
| | кофейный напиток | | 6 | 6 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|--------|-------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарин) | 85 | 85 | 85 | 0,6 | 0,0 | 5,6 | 37,7 | 386 |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) | 200 | 200 | 200 | 2,0 | 0,0 | 6,6 | 34,0 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | 18,9 | 9,6 | 98,0 | 435,7 | |

УЖИН, 19-00

| | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|-------|------|------|------|------|------|-------|----------------|
| | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 90 | | | 11,0 | 3,2 | 5,6 | 95,4 | 135,п |
| | минтай потр обезглавленный | | 99 | 61,2 | | | | | |
| | морковь | | 23,4 | 18 | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 7,2 | 7,2 | | | | | |
| | молоко или вода | | 9 | 9 | | | | | |
| | лук репчатый | | 9 | 7,2 | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,7 | 2,7 | | | | | |
| | яйца | | 10,3 | 10,3 | | | | | |
| | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | 70\30 | | | 9,0 | 10,2 | 4,1 | 143,7 | 177п |
| | цыпленок-бройлер | | 122 | 66 | | | | | |
| | крупа рисовая | | 6,5 | 6,5 | | | | | |
| | вода | | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,8 | 2,8 | | | | | |
| | соус молочный | | | 30 | | | | | 219,п |
| | молоко | | 30 | 30 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | мука витаминизированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | | | 2,8 | 11,1 | 16,9 | 179,2 | 77п |
| | картофель | | 96 | 72 | | | | | |
| | соль йодированная | | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| | морковь | | 30 | 24 | | | | | |
| | масло сливочное | | 8 | 8 | | | | | |
| | лук репчатый | | 14,2 | 12 | | | | | |
| | Соус молочный | 30 | | | | | | | |
| | молоко | | 30 | 30 | | | | | |
| | мука витаминизированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | ПЕРЕЦ СЛАДК ТУШЕННЫЙ | 50 | | | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 12,6 | табл сб 2016 г |
| | перец сладкий | | 85,5 | 67 | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200\7 | | | 0,1 | 0,0 | 15,3 | 61,6 | 686, сб ш |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | |
| | сахар-песок | | 15 | 15 | | | | | |
| | лимон | | 8 | 7 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |

ИТОГО ЗА УЖИН

ДОПУЖИН,

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|-------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ, СНЕЖИНКА | 180 | 184,5 | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 116,7 | 109,8 | 370,1 | 3022,1 | |

13 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-----------------|----------------------|----------------|--------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | |
| ДЕНЬ 6 | СЫР | 20 | 21 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 72,0 | 97м |
| | ЙОГУРТ | 180 | 185 | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,3 | 101,2 | 251,п |
| | КАША "ДРУЖБА" | 200\5 | | | 6,6 | 8,3 | 35,1 | 241,1 | 84ч |
| | крупа пшеничная | | 11 | 11 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|----------------|--------|-------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
| | изюм | | 10,2 | 10 | | | | | |
| | ванилин | | 0,01 | 0,01 | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| | сухари | | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| | сметана | | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 20 | 20 | | | | | |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ(грушевый) | 200 | 200 | 200 | 0,3 | 0,4 | 16,5 | 87,0 | 707 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | 26,5 | 18,4 | 43,0 | 357,0 | |
| УЖИН,19-00 | УЖИН,19-00 | | | | | | | | |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | | | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,5 | 112,п |
| | огурцы свежие | | 102 | 100 | | | | | |
| | Рыба отварная | 100 | | | 5,8 | 0,7 | 0,6 | 76,4 | 136 П |
| | треска потр без головы | | 167,2 | 118,6 | | | | | |
| | морковь | | 4,2 | 2,8 | | | | | |
| | лук репчатый | | 3 | 2,8 | | | | | |
| | Маринад овощн с томатом | 50 | | | 0,3 | 1,6 | 1,5 | 21,3 | 892М |
| | морковь | | 37,5 | 30 | | | | | |
| | лук репка | | 8,95 | 7,5 | | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| | томат-паста | | 3 | 3 | | | | | |
| | бульон рыбный | | 6 | 6 | | | | | |
| | КОТЛЕТЫ рубленные из бройлеров-цыплят с гарниром | 90 | | | 12,3 | 14,0 | 8,5 | 209,3 | 499,ш |
| | цыпленок- бройлер | | 127,28 | 66,6 | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 14,4 | 14,4 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | |
| | сухари панировочные | | 9 | 9 | | | | | |
| | масло растительное | | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | | | 3,2 | 6,1 | 23,3 | 160,5 | |
| | картофель | | 171 | 128,2 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,25 | 5,25 | | | | | |
| | соль йодированная | | 3 | 3 | | | | | |
| | молоко | | 23,7 | 22,5 | | | | | |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | | | 0,2 | 0,0 | 35,6 | 140,0 | 1047,м96 |
| | плоды шиповника | 15 | 15 | | | | | | |
| | вода | 200 | 200 | | | | | | |
| | сахар | 20 | 20 | | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | | 22,0 | 31,0 | 91,4 | 782,2 | |
| ДОП УЖИН, | | | | | | | | | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 250 | | | | | | | 255,п |
| | молоко | | 262,5 | 250 | 7,0 | 8,0 | 11,8 | 146,6 | |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | 7,0 | 8,0 | 11,8 | 146,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 129,4 | 133,9 | 375,1 | 33905,0 | |
| 14 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК, 9- | СЫР | 20 | 21 | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 72,0 | 97м |
| | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая | 200\5 | | | 5,1 | 6,6 | 32,6 | 210,1 | 98п |
| | крупа рисовая | | 30,8 | 30,8 | | | | | |
| | вода | | 71,3 | 71,3 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюдо | брутто | нетто | белки | жиры | углев | ккал | № рецептуры | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------------|-----------|
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| УЖИН,19-00 | | | | | | | | | | |
| 90/30 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 100 | | | 2,4 | 7,6 | 13,0 | 132,0 | | |
| | свекла | | 95,7 | 75 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 20,8 | 3 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 4 | 4 | | | | | | |
| | масло растительное | | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| | томат-паста | | 11 | 11 | | | | | | |
| | сахар | | 1,2 | 1,2 | | 7,6 | 13,0 | 132,0 | 78 сб ш | |
| | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | | | 13,8 | 20,3 | 14,1 | 294,0 | 423,М | |
| | говядина | | 78 | 57 | | | | | | |
| | рис | | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 31,5 | 27 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 4 | 4 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,5 | 4,5 | | | | | | |
| | масло растительное | | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| | мука | | 6 | 6 | | | | | | |
| | мука витаминизированная | 30 | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | томат-паста | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ | 100 | | | | 2,0 | 7,0 | 16,2 | 141,0 | 27ч |
| | картофель | | 117,5 | 86,5 | | | | | | |
| | лук репка | | 16 | 13,35 | | | | | | |
| | морковь | | 6 | 5 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | масло растительное | | 6,7 | 6,7 | | | | | | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | | | | 0,1 | 0,0 | 15,3 | 61,6 | 686, сб ш |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | | |
| сахар-песок | | 15 | 15 | | | | | | | |
| лимон | | 8 | 7 | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 70 | 70 | | 5,2 | 2,1 | 22,9 | 183,4 | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | | | | | | | | |
| ДОП УЖИН, | | | | | | | | | | |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ, РЯЖЕНКА | 180 | 184,5 | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 101,3 | | |
| ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА 7 ДНЕЙ | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ | | | | | | | | | | |
| СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |

Для составления меню использованы сборники технологических нормативов:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (г Москва,1996г.)
- 2.Сборник рецептурных блюд и изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (г.Москва,2004г.)
- 3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь, 2001г.,1 и 2 части)
- 4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий малого бизнеса, сферы общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области (г.Челябинск,2001г.)
- 6.Сборник методических материалов по санитарно-эпидемиологическому надзору за детскими оздоровительными учреждениями всех типов в сезон года (г.Челябинск, 2008г.)
- 7.Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции (г.Москва,2011г.)
- 8.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

