



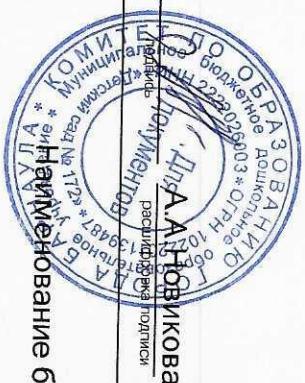
УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



И.И. Новикова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая с сахаром и маслом (геркулес)	150	3,469	3,451	21,043	129,44	0	182
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	7,986	32,006	0,005	411
	Бутерброды с маслом	35	2,38	4,013	14,566	101,319	0	1
Итого за завтрак		365	5,859	7,467	43,595	262,765	0,005	
Обед								
	Икра кабачковая	30	0,446	1,739	1,887	24,244	2,97	г/п
	Суп с рыбными консервами	150	5,323	2,355	10,74	85,352	1,099	95
	Макаронные отварные (с маслом)	110	4,01	1,316	24,74	120,253	0	219
	Биточки мясные	60	8,408	7,192	5,008	112,718	0,145	299
	Компот из урюка	160	1,082	0,062	15,398	67,418	0,832	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	г/п
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	г/п
Полдник		570	23,428	13,305	80,973	525,185	5,046	
	Кондитерские изделия	30	2,37	3,21	21,81	123,6	0	г/п
	Раженка 2,5%	170	4,93	4,25	7,14	91,8	0,51	г/п
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	386
Итого за полдник		290	7,66	7,82	36,96	251,67	0,51	
Ужин								
	Запеканка из творога с манной крупой	180	31,37	14,111	23,628	351,381	0,208	251
	Соус молочный сладкий	20	0,388	0,679	2,346	17,046	0,13	369
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	7,986	32,006	0,005	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	г/п
Итого за ужин		400	33,288	14,952	43,801	447,313	0,343	
Итого за 1 день.		1625	70,235	43,544	205,329	1486,933	5,903	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепта	
		Б	Ж	У				
День 2								
Завтрак								
	Каша вязкая на цельном молоке(ячневая)	160	6,063	5,562	24,625	172,903	1,941	199
	Кофейный напиток с молоком	160	3,654	2,863	10,684	83,121	1,525	414
	Бутерброды с сыром и маслом	40	4,34	6,34	12,485	123,045	0,07	3
Итого за завтрак		360	14,057	14,765	47,794	379,069	3,537	
Завтрак2								
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	386
Итого за завтрак2		90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	
Обед								
	Суп лапша на курином бульоне	150	4,125	3,225	19,441	70,636	0,41	87
	Плов из говядины	160	10,871	13,546	26,635	273,596	0	334
	Сок натуральный	180	0	0	30,6	86,4	3,6	ГП
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		550	19,156	17,412	99,877	545,832	4,01	
Полдник								
	Булочка глазированной	40	3,863	3,602	22,763	139,009	0,156	452
	Молоко кипяченое	170	4,59	3,74	7,48	81,94	2,21	419
Итого за полдник		210	8,453	7,342	30,243	220,949	2,366	
Ужин								
	Пюре картофельное	160	3,616	6,032	16,156	155,043	0,064	339
	Огулец соленный порционно	30	0,24	0,03	0,45	3	0	109
	Кисель из ягод (свежемороженая)	150	0,08	0,03	16,636	68,536	2,25	396
	Яйцо	20	2,38	2,02	0,12	28,28	0	227
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за ужин		380	7,836	8,272	43,203	301,74	2,314	
Итого за 2 день.		1590	49,862	48,151	229,126	1483,86	12,226	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



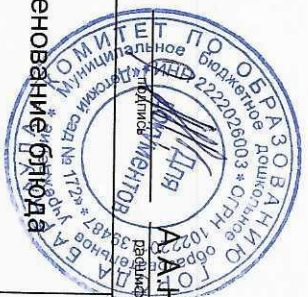
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры	
			Б	Ж	У				
День 4									
Завтрак	Каша жидкая на цельном молоке (кукуруза)	160	5,815	5,348	27,39	180,853	1,618	184	
	Кофейный напиток с молоком	160	3,654	2,863	10,684	83,121	1,525	414	
	Бутерброды с маслом	25	1,743	2,493	10,693	70,282	0	1	
	Яйцо	20	2,38	2,02	0,12	28,28	0	227	
	Итого за завтрак		365	13,592	12,724	48,887	362,537	3,143	
Обед	Пук бланшированный	30	0,37	0,584	2,138	15,207	0	11	
	Суп гороховый с мясом	150	4,737	3,006	14,664	130,307	0,375	87	
	Жаркое по-домашнему	160	10,486	8,124	16,069	175,584	0	292	
	Сок натуральный	180	0	0	30,6	86,4	3,6	ГП	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП	
	Итого за обед		580	19,753	12,355	86,671	522,698	3,975	
	Полдник								
		Молоко кипяченое	170	4,59	3,74	7,48	81,94	2,21	419
	Итого за полдник	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	0	
		210	6,95	5,62	37,48	228,34	2,21		
Ужин									
	Голубцы ленивые	160	12,235	12,949	8,737	217,416	19,2	315	
	Чай с сахаром	180	0,012	0,003	9,583	38,408	0,006	411	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП	
Итого за ужин	Фрукты	90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	386	
		450	14,127	13,472	36,17	338,973	19,206		
Итого за 4 день.		1605	54,423	44,171	209,208	1452,548	28,534		

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая с сахаром	160	5,904	5,279	23,201	163,472	1,56	199
	Какао с молоком	160	4,806	3,802	15,755	116,461	2,08	416
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,508	4,744	11,643	101,869	0,049	3
Итого за завтрак		355	14,219	13,825	50,599	381,802	3,689	
Обед								
	Овощи свежие порц.	40	0,32	0,04	1	5,6	4	13
	Суп Рассольник на курином бульоне	150	4,341	7,045	10,071	120,826	0,161	86
	Зраза мясная с яйцом	60	9,457	7,596	2,889	112,382	0	299
	Свекла, тушенная с луком	110	1,559	1,927	8,871	59,039	0	358
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,64	72,345	0	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		570	19,958	17,368	63,671	485,393	4,161	
Полдник								
	Чай с молоком	180	4,862	3,961	11,513	101,148	2,341	413
	Ватрушка с творогом	40	10,527	3,149	22,678	161,337	0	
Итого за полдник		220	15,389	7,109	34,191	262,485	2,341	
Ужин								
	Солынка овощная	110	2,634	3,822	12,561	96,081	12,54	148
	Печень по-Алтайски	60	8,886	6,371	3,514	106,847	0,127	294
	Чай с лимоном	180	0,046	0,007	3,709	15,09	0,005	412
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	386
Итого за ужин		460	13,445	10,721	37,634	301,168	12,672	
Итого за 5 день.		1605	63,011	49,023	186,095	1430,848	22,863	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



А.А. Новикова  
директор центра

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша гречневая с овощами	140	4,308	5,438	17,054	127,292	0	4.4
	Бутерброды с маслом	30	2,04	3,44	12,485	86,845	0	1
	Чай с молоком	160	1,163	0,941	10,396	54,706	0,56	413
	Яйцо	20	2,38	2,02	0,12	28,28	0	227
Итого за завтрак		350	9,891	11,839	40,055	297,123	0,56	
Обед								
	Икра кабачковая	30	0,446	1,739	1,887	24,244	2,97	г/л
	Суп Харчо вегетарианский	160	2,065	1,892	16,796	92,296	0,73	86
	Гарнир перловый	110	2,362	1,672	15,935	81,686	0	335
	Биточки мясные	50	7,616	7,515	4,348	80,611	0,139	299
	Соус томатный	10	0,157	0,298	0,902	6,918	0	366
	Сок натуральный	180	0	0	30,6	86,4	3,6	ГП
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		600	16,806	13,757	93,669	487,354	7,439	
Полдник								
	Кондитерские изделия	30	2,37	3,21	21,81	123,6	0	ГП
	Ряженка 2,5%	170	4,93	4,25	7,14	91,8	0,51	ГП
Итого за полдник		200	7,3	7,46	28,95	215,4	0,51	
Ужин								
	Сырники из творога	130	22,661	16,375	27,877	322,026	0	245
	Соус Молочный сладкий	20	0,388	0,679	2,346	17,046	0,13	369
	Компот из урюка	160	1,082	0,062	15,398	67,418	0,832	394
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	386
Итого за ужин		400	24,491	17,476	53,632	442,759	0,962	
Итого за 6 день.		1550	58,487	50,532	216,305	1442,635	9,471	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- МИН С	№ рецензу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	160	3,843	3,6	14,691	106,192	1,456	199
	Бутерброды с сыром и маслом	40	4,34	6,34	12,485	123,045	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	160	3,654	2,863	10,684	83,121	1,525	414
Итого за завтрак		360	11,837	12,803	37,859	312,358	3,051	
Завтрак2								
	Напиток из сока	180	0	0	20,4	57,6	2,4	418
Итого за завтрак2		180	0	0	20,4	57,6	2,4	
Обед								
	Картофель отварной	30	0,684	0,147	3,885	24,675	0	136
	Суп картофельный (с пшеном) на курином бульоне со сметаной	150	4,383	4,938	10,488	103,642	0,143	86
	Капуста тушеная	110	2,187	4,451	7,628	77,217	0	143
	Биточки рубленые из курицы паровые	50	8,576	6,836	3,442	116,543	0,087	323
	Компот из с/фруктов	160	0,426	0	15,222	62,57	0	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		560	20,415	17,012	63,866	499,846	0,23	
Полдник								
	Булочка домашняя	40	4,045	6,135	27,816	182,737	0	452
	Молоко кипяченое	170	4,59	3,74	7,48	81,94	2,21	419
Итого за полдник		210	8,635	9,875	35,296	264,677	2,21	
Ужин								
	Суфле из рыбы	60	6,244	8,157	2,718	94,375	0,084	284
	Морковь тушеная	120	2,231	4,351	11,474	93,783	0	358
	Напиток из плодов шиповника	160	0,363	0,149	12,604	60,1	53,333	417
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	386
Итого за ужин		450	10,717	13,177	44,645	331,408	53,417	
Итого за 7 день.		1760	51,605	52,867	202,067	1465,89	61,309	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша вязкая на цельном молоке (геркулес)	160	6,632	6,355	23,629	177,576	1,664	189
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,508	4,744	11,643	101,869	0,049	3
	Какао с молоком	160	4,806	3,802	15,755	116,461	2,08	416
Итого за завтрак		355	14,946	14,901	51,027	395,906	3,793	
Обед								
	Огурец соленый порционно	30	0,108	0,014	0,202	1,35	0	109
	Суп Свекольник на курином бульоне со сметаной	160	3,573	5,582	9,786	116,359	0,419	63
	Пюре картофельное	110	3,736	3,741	15,417	131,868	0,1	339
	Запеканка из пчени	60	8,22	6,304	3,046	100,347	0,526	327
	Сок натуральный	180	0	0	30,6	86,4	3,6	ГП
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		600	19,797	16,281	82,251	551,524	4,645	
Полдник								
	Кондитерские изделия	30	2,37	3,21	21,81	123,6	0	ГП
	Молоко кипяченое	170	4,59	3,74	7,48	81,94	2,21	419
Итого за полдник		200	6,96	6,95	29,29	205,54	2,21	
Ужин								
	Запеканка морковная	140	4,616	7,486	23,55	180,78	0,317	153
	Соус молочный сладкий	20	0,44	0,748	2,266	17,557	0,13	369
	Чай с сахаром	180	0,288	0,073	8,141	34,364	0,144	411
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за ужин		450	7,224	8,827	51,808	315,851	0,591	
Итого за 8 день.		1605	48,927	46,96	214,376	1468,822	11,239	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



А.А. Новикова  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	6,692	3,227	33,807	191,363	0,416	100
	Какао с молоком	160	4,806	3,802	15,755	116,461	2,08	416
	Бутерброды с маслом	30	2,04	3,44	12,485	86,845	0	1
Итого за завтрак		350	13,539	10,469	62,046	394,669	2,496	
Обед								
	Суп фасолевый с овощами на курином бульоне со сметаной	160	5,614	5,89	17,799	139,137	4,096	87
	Свекла, тушенная с луком	110	1,559	1,927	8,871	59,039	0	358
	Суфле куриное	60	10,083	8,638	1,376	133,71	0,053	327
	Напиток из плодов шиповника	160	0,363	0,149	12,604	60,1	53,333	417
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		550	21,778	17,244	63,849	507,186	57,483	
Полдник								
	Пирог с картофелем и печенью	60	4,728	1,875	25,472	137,553	0,101	436
	Молоко кипяченое	170	4,59	3,74	7,48	81,94	2,21	419
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,01	36,27	0	386
Итого за полдник		320	9,678	5,975	40,962	255,763	2,311	
Ужин								
	Рыба по-польски	160	19,154	10,748	3,145	186,284	0,832	3,14
	Морковь вареная порционно	30	0,522	0,044	2,74	13,398	0	358
	Чай с сахаром	180	0,012	0,003	9,583	38,408	0,006	411
	Бутерброд с повидлом	30	1,52	0,16	16,14	71,88	0,05	2
Итого за ужин		400	21,208	10,955	31,609	309,97	0,888	
Итого за 10 день.		1620	66,203	44,643	198,467	1467,587	63,179	

№ рецепту- ры

