

Утверждаю:

Директор

МАОУ Чернокоровской СОШ  
О.А.Разуева  
6 мая 2020 г.



Примерное 20-дневное меню  
для детей возрастной категории 3-7 лет

МАОУ Чернокоровская СОШ

| прием пищи     | № рецептур | Наименование блюда                     | Выход | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углев г | Мин. в-ва |       |       |       | Витамины |        |  |
|----------------|------------|--|-------|--------------|---------|--------|---------|-----------|-------|-------|-------|----------|--------|--|
|                |            |  |       |              |         |        |         | СА        | FE    | B1    | B2    | C        |        |  |
| Завтрак        | 5/13       | Сыр порциями                           | 30    | 105          | 7,89    | 7,98   | 0       | 300       | 0,21  | 0,01  | 0,011 | 0,21     | 0      |  |
|                | 195/п      | Макаронные изделия отварные с овощами  | 150   | 211,56       | 5,38    | 5,89   | 34,23   | 12,8      | 0,7   | 0,1   | 0     | 0        | 0      |  |
|                | 11/10      | Чай с ЛИМОНОМ                          | 200/8 | 37           | 0,016   | 0,026  | 10,23   | 3,5       | 0,078 | 0     | 0     | 0        | 3,2    |  |
|                |            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8) | 30    | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0     | 0        | 0      |  |
| Второй завтрак | пром       | Сок яблочный                           | 200   | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06  | 0     | 0        | 20     |  |
|                |            |  |       |              |         |        |         |           |       |       |       |          |        |  |
| Обед           | 30/2       | Уха рыбацкая                           | 200   | 87           | 6,83    | 2,12   | 9,82    | 22,11     | 0,82  | 0,09  | 0,07  | 0,07     | 5,35   |  |
|                | 14/4       | Каша ячневая рассыпчатая               | 150/5 | 200          | 4,08    | 7,77   | 26,09   | 37,34     | 0,765 | 0,111 | 0,042 | 0        | 0      |  |
|                | 14/8       | Биточки из говядины                    | 80    | 166          | 11,38   | 11,1   | 5,15    | 8,19      | 1,44  | 0,03  | 0,08  | 0        | 0      |  |
|                | 6/10       | Компот из сухофруктов                  | 200   | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26   | 14,48     | 0,32  | 0,01  | 0,02  | 0,02     | 50,16  |  |
|                |            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8) | 30    | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0     | 0        | 0      |  |
|                |            | Хлеб успенский                         | 40    | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56  | 0,07  | 0     | 0        | 0      |  |
| Усилен полдник | 8/12       | Сдоба обыкновенная                     | 60    | 188          | 5,26    | 3,91   | 32,43   | 29,92     | 0,56  | 0,06  | 0,05  | 0,05     | 0,1    |  |
|                | 38/3       | Запеканка морковная                    | 155   | 163          | 4,01    | 4,68   | 26,15   | 51,06     | 1,42  | 0,1   | 0,11  | 0,11     | 3,27   |  |
|                | 81/6       | Напиток "Золотой шар"                  | 200   | 30           | 0       | 0      | 7,5     | 0         | 0     | 0     | 0     | 0        | 0      |  |
|                |            | Фрукты в ассортименте                  | 200   | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06  | 0     | 0        | 20     |  |
|                |            | Итого за 1 день:                       |       | 1639,71      | 53,54   | 45,95  | 251,94  | 583,14    | 17,63 | 0,861 | 0,383 | 0,383    | 102,29 |  |
|                |            | По норме:                              |       | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |       |       |       |          |        |  |
|                |            | Отклонение от нормы:                   |       | -28,84       | -8,51   | -12,70 | 18,19   |           |       |       |       |          |        |  |

Понедельник 1

| Прием пищи     | № рецептур | Наименование блюда                                     | Выход    | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углев г | Мин. в-ва |       |       | Витамины |       |  |
|----------------|------------|--|----------|--------------|---------|--------|---------|-----------|-------|-------|----------|-------|--|
|                |            |  |          |              |         |        |         | СА        | FE    | B1    | B2       | C     |  |
|                |            |  |          |              |         |        |         |           |       |       |          |       |  |
| Завтрак        | 1/3        | Картофель отварной с маслом сливочным и соевым стирцом | 150/5/30 | 179,8        | 3,18    | 7,85   | 22,45   | 26,48     | 1,55  | 0,135 | 0,096    | 7,5   |  |
|                | 10/10      | Чай с сахаром  | 200      | 35           | 0,04    | 0,01   | 9,09    | 0,26      | 0,03  | 0     | 0        | 0     |  |
|                |            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)                 | 30       | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0        | 0     |  |
| Второй завтрак | пром       | Сок яблочный   | 200      | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06  | 0        | 20    |  |
|                | 10/1       | Салат из моркови с растит маслом                       | 60       | 64           | 0,69    | 3,97   | 6,59    | 14,38     | 0,38  | 0,03  | 0,04     | 2,65  |  |
|                | 18/2       | Суп картофельный с макарон изделиями                   | 200      | 119,75       | 7,12    | 4,95   | 11,5    | 11,82     | 1,13  | 0,05  | 0,05     | 2,39  |  |
| Обед           | 4/8        | Плов из говядины                                       | 200      | 348,8        | 14,8    | 16,51  | 34,35   | 21,31     | 2,18  | 0,07  | 0,11     | 0,96  |  |
|                | 81/6       | Напиток "Золотой шар"                                  | 200      | 30           | 0       | 0      | 7,5     | 0         | 0     | 0     | 0        | 0     |  |
|                |            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)                 | 30       | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0        | 0     |  |
|                |            | Хлеб усупенский  | 40       | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56  | 0,07  | 0        | 0     |  |
| Усилен полдник | 9/12       | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью         | 70       | 142          | 4,45    | 3,21   | 23,72   | 25,98     | 0,69  | 0,06  | 0,06     | 0,36  |  |
|                | 13/10      | Кофейный напиток с молоком                             | 200      | 89           | 3,01    | 2,88   | 13,36   | 105,86    | 0,11  | 0,03  | 0,12     | 0,52  |  |
|                |            | Фрукты в ассортименте                                  | 150      | 64,02        | 0,6     | 0,6    | 14,7    | 24        | 3,3   | 0,045 | 0        | 15    |  |
|                |            | Кисло-молочные продукты в ассортименте                 | 200      | 117          | 5,8     | 6,4    | 9,4     | 240       | 0,2   | 0,1   | 0,3      | 2,6   |  |
|                |            | Итого за 2 день:                                       |          | 1484,16      | 47,09   | 48,02  | 215,14  | 541,83    | 16,49 | 0,81  | 0,776    | 51,98 |  |
|                |            | По норме:  |          | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |       |       |          |       |  |
|                |            | Отклонение от нормы:                                   |          | -184,39      | -14,96  | -10,63 | -18,61  |           |       |       |          |       |  |

ВТОРНИК1

|                | № рецептур                  | Наименование блюда                            | Выход  | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углев г | Мин. в-ва |        |       | Витамины |       |  |
|----------------|-----------------------------|---|--------|--------------|---------|--------|---------|-----------|--------|-------|----------|-------|--|
|                |                             |   |        |              |         |        |         | Са        | Fe     | B1    | B2       | C     |  |
| Завтрак        | 8/4                         | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200/10 | 238          | 6,42    | 11,03  | 27,27   | 105,91    | 1,25   | 0,145 | 0,136    | 0,42  |  |
|                | 12/10                       | Чай с сахаром и молоком                       | 200    | 61           | 1,4     | 1,42   | 11,23   | 53,06     | 0,07   | 0,01  | 0,06     | 0,26  |  |
|                | 1/13                        | Хлеб селянский с маслом сливочным             | 30/10  | 141,96       | 2,06    | 7,43   | 14,9    | 15,27     | 0,505  | 0,081 | 0,012    | 0     |  |
| Второй завтрак | пром                        | Йогурт питьевой "Лесная ягода"                | 200    | 117          | 5,8     | 6,4    | 9,4     | 240       | 0,2    | 0,1   | 0,3      | 2,6   |  |
|                | 20/1                        | Салат из отварной свёклы с раст маслом        | 60     | 64           | 0,82    | 4,95   | 4,08    | 19,25     | 0,73   | 0,01  | 0,02     | 1,16  |  |
| Обед           | 6/2                         | Щи из св капусты со сметаной                  | 200/10 | 130,35       | 7,1     | 7,49   | 6,93    | 44,85     | 1,32   | 0,06  | 0,09     | 27,17 |  |
|                | 3/3                         | Картофельное пюре с маслом сливочным          | 150/5  | 171          | 3,12    | 7,85   | 20,71   | 38,32     | 1,1    | 0,125 | 0,106    | 10,74 |  |
|                | 14/8                        | Котлета из мяса говядины                      | 80     | 166          | 11,38   | 11,1   | 5,15    | 8,19      | 1,44   | 0,03  | 0,08     | 0     |  |
|                | 13/10                       | Кофейный напиток с молоком                    | 200    | 89           | 3,01    | 2,88   | 13,36   | 105,86    | 0,11   | 0,03  | 0,12     | 0,52  |  |
|                |                             | Хлеб селянский обогащённый (Валетек 8)        | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48   | 0,08  | 0        | 0     |  |
| Усилен полдник |                             | Хлеб успенский                                | 40     | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56   | 0,07  | 0        | 0     |  |
|                | 37/3                        | Запеканка капустная                           | 150    | 170          | 5,18    | 7,01   | 21,25   | 83,16     | 1,29   | 0,06  | 0,07     | 29,97 |  |
|                | 1/11                        | Соус молочный                                 | 50     | 43,25        | 0,99    | 2,91   | 3,3     | 31,27     | 0,07   | 0,01  | 0,04     | 0,13  |  |
|                | 7/12                        | Ватрушка с яблоками                           | 65     | 190          | 4,43    | 5,56   | 30,3    | 25,12     | 0,86   | 0,06  | 0,05     | 0,42  |  |
|                | 1/11                        | Молоко кипяченое                              | 200    | 111          | 5,8     | 5,9    | 9       | 222,8     | 0,2    | 0,1   | 0,3      | 1,1   |  |
|                | <b>Итого за 3 день:</b>     |   |        | 1832,03      | 62,13   | 82,59  | 205     | 1019,93   | 11,185 | 0,971 | 1,384    | 74,49 |  |
|                | <b>По норме:</b>            |   |        | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |        |       |          |       |  |
|                | <b>Отклонение от нормы:</b> |   |        | 163,48       | 0,08    | 23,94  | -28,75  |           |        |       |          |       |  |

СРЕДА

|                  | № рецептур | Наименование блюда                              | Выход  | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углев г | Мин. в-ва |       |      | Витамины |       |  |
|------------------|------------|---|--------|--------------|---------|--------|---------|-----------|-------|------|----------|-------|--|
|                  |            |   |        |              |         |        |         | Са        | Fe    | B1   | B2       | C     |  |
| Завтрак          | 2/6        | Омлет запеченный                                | 120    | 196,5        | 11,72   | 15,78  | 2,1     | 82,74     | 2,02  | 0,06 | 0,36     | 0,18  |  |
|                  | 13/10      | Кофейный напиток с молоком                      | 200    | 89           | 3,01    | 2,88   | 13,36   | 105,86    | 0,11  | 0,03 | 0,12     | 0,52  |  |
|                  |            | Хлеб Селянский обогащенный (Валетек 8)          | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08 | 0        | 0     |  |
| Второй завтрак   | пром       | Йогурт питьевой "Лесная ягода"                  | 200    | 117          | 5,8     | 6,4    | 9,4     | 240       | 0,2   | 0,1  | 0,3      | 2,6   |  |
|                  | 32/1       | Салат из отвар картоф с зел горош и раст маслом | 60     | 92           | 1,79    | 6,7    | 6,06    | 13,78     | 0,57  | 0,05 | 0,05     | 3,86  |  |
| Обед             | 5/2        | Свекольник со сметаной                          | 200/10 | 160,05       | 7,25    | 8,97   | 11,99   | 39,37     | 1,79  | 0,06 | 0,09     | 5,5   |  |
|                  | 4/7        | Рыба, тушенная с овощами                        | 120    | 122          | 11,63   | 6,27   | 4,85    | 40,66     | 0,84  | 0,08 | 0,08     | 1,41  |  |
|                  | 45/3       | Каша рисовая рассыпчатая                        | 150    | 197          | 3,67    | 3,36   | 37,12   | 8,61      | 0,55  | 0,04 | 0,02     | 0     |  |
|                  | 82/5       | Кисель "Золотой шар"                            | 200    | 64           | 0       | 0      | 16,07   | 0         | 0     | 0    | 0        | 0     |  |
|                  | 19/12      | Хлеб Селянский обогащенный (Валетек 8)          | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08 | 0        | 0     |  |
| Усилен полдник   | 10/10      | Хлеб успенский                                  | 40     | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56  | 0,07 | 0        | 0     |  |
|                  | 25/3       | Биточки капустные запечен со сметаной           | 155    | 129          | 4,83    | 4,97   | 15,86   | 60,49     | 1,02  | 0,04 | 0,09     | 10,84 |  |
|                  | 19/12      | Коржик молочный                                 | 100    | 364          | 6,7     | 9,9    | 61,9    | 49,9      | 0,9   | 0,1  | 0,1      | 0,05  |  |
| Итого за 4 день: |            | Чай с сахаром                                   | 200    | 35           | 0,04    | 0,01   | 9,09    | 0,26      | 0,03  | 0    | 0        | 0     |  |
|                  |            | Итого за 4 день:                                |        | 1774,98      | 63,04   | 66,08  | 230,68  | 681,41    | 10,55 | 0,79 | 1,21     | 24,96 |  |
|                  |            | По норме:                                       |        | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |       |      |          |       |  |
|                  |            | Отклонение от нормы:                            |        | 106,43       | 0,99    | 7,43   | -3,07   |           |       |      |          |       |  |

ЧЕТВЕРГ 1

| № рецептур | Наименование блюда                       | Выход  | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углев г | Мин. в-ва |       |      | Витамины |        |  |
|------------|--|--------|--------------|---------|--------|---------|-----------|-------|------|----------|--------|--|
|            |  |        |              |         |        |         | СА        | FE    | B1   | B2       | C      |  |
| 1/6        | Яйцо отварное                            | 40     | 63           | 5,08    | 4,6    | 0,28    | 22        | 1     | 0,03 | 0,18     | 0      |  |
| 21/2       | Суп молочный с лапшой                    | 200    | 95           | 3,44    | 3,67   | 11,96   | 88,55     | 0,26  | 0,04 | 0,1      | 0,42   |  |
| 10/10      | Чай с сахаром                            | 200    | 35           | 0,04    | 0,01   | 9,09    | 0,26      | 0,03  | 0    | 0        | 0      |  |
|            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)   | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08 | 0        | 0      |  |
| под        | <b>Сок фруктовый</b>                     | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06 | 0        | 20     |  |
| 3/1        | Салат из белочк капусты с раст масл      | 60     | 65           | 0,97    | 3,97   | 6,45    | 27,79     | 0,35  | 0,02 | 0,02     | 24,26  |  |
| 25/2       | Суп пюре из картофеля с гренками         | 200/20 | 134,6        | 4,17    | 2,8    | 22,55   | 57,27     | 0,8   | 0,09 | 0,1      | 4,85   |  |
| 9/5        | Запеканка из творога со гущенным молоком | 150/30 | 408,72       | 27,51   | 16,95  | 36,46   | 244,42    | 0,78  | 0,06 | 0,38     | 0,5    |  |
| 6/10       | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>       | 200    | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26   | 14,48     | 0,32  | 0,01 | 0,02     | 50,16  |  |
|            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)   | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08 | 0        | 0      |  |
|            | Хлеб успешный                            | 40     | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56  | 0,07 | 0        | 0      |  |
|            | <b>Фрукты в ассортименте</b>             | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06 | 0        | 20     |  |
| 5/12       | <b>Ватрушка с творогом</b>               | 65     | 212          | 8,54    | 8,07   | 26,19   | 60,44     | 0,67  | 0,06 | 0,12     | 0,12   |  |
| 1/11       | <b>Молоко кипяченое</b>                  | 200    | 111          | 5,8     | 5,9    | 9       | 222,8     | 0,2   | 0,1  | 0,3      | 1,1    |  |
|            | <b>Итого за 5 день:</b>                  |        | 1576,47      | 64,24   | 48,44  | 222,32  | 841,75    | 15,73 | 0,76 | 1,22     | 121,41 |  |
|            | <b>По норме:</b>                         |        | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |       |      |          |        |  |
|            | <b>Отклонение от нормы:</b>              |        | -92,08       | 2,19    | -10,21 | -11,43  |           |       |      |          |        |  |

|                | № рецептур            | Наименование блюда                      | Выход  | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углев г | Мин. в-ва |        |       | Витамины |       |  |
|----------------|-----------------------|---|--------|--------------|---------|--------|---------|-----------|--------|-------|----------|-------|--|
|                |                       |   |        |              |         |        |         | СА        | FE     | B1    | B2       | C     |  |
| Завтрак        | 5/4                   | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200/10 | 250          | 5,39    | 12,34  | 27,65   | 96,05     | 0,415  | 0,061 | 0,122    | 0,42  |  |
|                | 13/10                 | Кофейный напиток с молоком              | 200    | 89           | 3,01    | 2,88   | 13,36   | 105,86    | 0,11   | 0,03  | 0,12     | 0,52  |  |
|                |                       | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)  | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48   | 0,08  | 0        | 0     |  |
| Второй завтрак | пром                  | Сок фруктовый                           | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4    | 0,06  | 0        | 20    |  |
|                |                       |   |        |              |         |        |         |           |        |       |          |       |  |
| Обед           | 10/1                  | Салат из моркови с растительным маслом  | 60     | 64           | 0,69    | 3,97   | 6,59    | 14,38     | 0,38   | 0,03  | 0,04     | 2,65  |  |
|                | 11/2                  | Рассольник с крупой и сметаной          | 200/10 | 145,35       | 7,06    | 7,97   | 9,84    | 28,69     | 1,27   | 0,06  | 0,09     | 3,76  |  |
|                | 7/3                   | Картофель тушёный                       | 150    | 208          | 3,1     | 12     | 21,9    | 44,5      | 1,3    | 0,1   | 0,1      | 0     |  |
|                | 14/8                  | Котлета из мяса говядины                | 80     | 166          | 11,38   | 11,1   | 5,15    | 8,19      | 1,44   | 0,03  | 0,08     | 0     |  |
|                | 6/10                  | Компот из сухофруктов                   | 200    | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26   | 14,48     | 0,32   | 0,01  | 0,02     | 50,16 |  |
|                |                       | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)  | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48   | 0,08  | 0        | 0     |  |
| Усилен полдник |                       | Хлеб успенский                          | 40     | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56   | 0,07  | 0        | 0     |  |
|                |                       |   |        |              |         |        |         |           |        |       |          |       |  |
|                | 8/12                  | Сдоба обыкновенная                      | 60     | 188          | 5,26    | 3,91   | 32,43   | 29,92     | 0,56   | 0,06  | 0,05     | 0,1   |  |
|                | 10/10                 | Чай с сахаром                           | 200    | 35           | 0,04    | 0,01   | 9,09    | 0,26      | 0,03   | 0     | 0        | 0     |  |
|                | Фрукты в ассортименте | 200                                     | 85,36  | 0,8          | 0,8     | 19,6   | 32      | 4,4       | 0,06   | 0     | 20       |       |  |
|                |                       |   |        |              |         |        |         |           |        |       |          |       |  |
|                |                       | Итого за 6 день:                        |        | 1597,5       | 44,62   | 56,65  | 226,35  | 446,07    | 17,145 | 0,731 | 0,642    | 97,61 |  |
|                |                       | По норме:                               |        | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |        |       |          |       |  |
|                |                       | Отклонение от нормы:                    |        | -71,05       | -17,43  | -2     | -7,4    |           |        |       |          |       |  |

Понедельник

|                | № рецептур | Наименование блюда                      | Выход  | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углеб г | Мин. в-ва |      |      | Витамины |        |  |
|----------------|------------|---|--------|--------------|---------|--------|---------|-----------|------|------|----------|--------|--|
|                |            |   |        |              |         |        |         | CA        | FE   | B1   | B2       | C      |  |
| Завтрак        | 5/13       | Сыр (порциями)                          | 30     | 105          | 7,89    | 7,98   | 0       | 300       | 0,21 | 0,01 | 0,11     | 0,21   |  |
|                | 43-7/3     | Макаронные изделия отварные с сыром     | 160    | 219          | 7,78    | 6,11   | 32,41   | 100,82    | 0,8  | 0,06 | 0,05     | 0,03   |  |
|                | 10/10      | Чай с сахаром                           | 200    | 35           | 0,04    | 0,01   | 9,09    | 0,26      | 0,03 | 0    | 0        | 0      |  |
|                |            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)  | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48 | 0,08 | 0        | 0      |  |
| Второй завтрак | пром       | Сок фруктовый                           | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4  | 0,06 | 0        | 20     |  |
|                |            |   |        |              |         |        |         |           |      |      |          |        |  |
| Обед           | 17/2       | Суп картофельный с бобовыми со сметаной | 200/10 | 195,35       | 9,89    | 9,35   | 16,34   | 40,32     | 2,21 | 0,15 | 0,08     | 4,59   |  |
|                | 8/3        | Капуста тушеная                         | 150    | 94           | 3,5     | 2,85   | 13,56   | 81,89     | 1,11 | 0,05 | 0,07     | 31,3   |  |
|                | 14/8       | Шницель из мяса говядины                | 80     | 166          | 11,38   | 11,1   | 5,15    | 8,19      | 1,44 | 0,03 | 0,08     | 0      |  |
|                | 6/10       | Компот из сухофруктов                   | 200    | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26   | 14,48     | 0,32 | 0,01 | 0,02     | 50,16  |  |
|                |            | Хлеб пшеничный обогащённый (Валетек 8)  | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48 | 0,08 | 0        | 0      |  |
|                |            | Хлеб ржаной                             | 40     | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56 | 0,07 | 0        | 0      |  |
|                |            |   |        |              |         |        |         |           |      |      |          |        |  |
| Ужин полдник   | 6/12       | Ватрушка со сметаной                    | 65     | 223          | 5,64    | 8,36   | 30,7    | 40,07     | 0,6  | 0,07 | 0,07     | 0,1    |  |
|                | 14/10      | Какао с молоком                         | 200    | 135          | 3,87    | 3,48   | 22,9    | 111,76    | 1,1  | 0,03 | 0,13     | 0,52   |  |
|                | 21/3       | Биточки картофельные запеченные         | 150    | 183          | 4,44    | 5,55   | 27,93   | 21,9      | 1,46 | 0,15 | 0,11     | 12,48  |  |
|                |            |   |        |              |         |        |         |           |      |      |          |        |  |
|                |            | Итого за 7 день:                        |        | 1722,14      | 62,32   | 56,46  | 238,82  | 791,43    | 16,2 | 0,85 | 0,72     | 119,39 |  |
|                |            | По норме:                               |        | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |      |      |          |        |  |
|                |            | Отклонение от нормы:                    |        | 53,59        | 0,27    | -2,19  | 5,07    |           |      |      |          |        |  |



|                | № рецептур           | Наименование блюда                              | Выход   | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углево г | Мин. в-ва |       |       | Витамины |       |  |
|----------------|----------------------|---|---------|--------------|---------|--------|----------|-----------|-------|-------|----------|-------|--|
|                |                      |   |         |              |         |        |          | СА        | FE    | В1    | В2       | С     |  |
| Завтрак        | 7/4                  | Каша рисовая молочная с маслом сливочным        | 200/10  | 320          | 6,11    | 10,16  | 42,44    | 114,13    | 0,575 | 0,061 | 0,152    | 0,52  |  |
|                | 12/10                | Чай с молоком                                   | 200     | 61           | 1,4     | 1,42   | 11,23    | 53,06     | 0,07  | 0,01  | 0,06     | 0,26  |  |
|                |                      | Хлеб Селянский обогащенный (Валетек 8)          | 30      | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76    | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0        | 0     |  |
| Второй завтрак | пром                 |   |         |              |         |        |          |           |       |       |          |       |  |
|                |                      | Йогурт питьевой "Лесная ягода"                  | 200     | 117          | 5,8     | 6,4    | 9,4      | 240       | 0,2   | 0,1   | 0,3      | 2,6   |  |
| Обед           | 20/1                 | Салат из свеклы с растительным маслом           | 60      | 64           | 0,82    | 4,95   | 4,08     | 19,25     | 0,73  | 0,01  | 0,02     | 1,16  |  |
|                | 21/2                 | Суп молочный с лапшой                           | 200     | 95           | 3,44    | 3,67   | 11,96    | 88,55     | 0,26  | 0,04  | 0,1      | 0,42  |  |
|                | 3/8                  | Мясо говядины, тушенное с овощами               | 200     | 285          | 15,72   | 15,66  | 19,81    | 26,07     | 2,77  | 0,14  | 0,15     | 10,68 |  |
|                | 6/10                 | Компот из сухофруктов                           | 200     | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26    | 14,48     | 0,32  | 0,01  | 0,02     | 50,16 |  |
|                |                      | Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)          | 30      | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76    | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0        | 0     |  |
|                |                      | Хлеб ржаной                                     | 40      | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36    | 14        | 1,56  | 0,07  | 0        | 0     |  |
| Ужин полдник   | 2/6                  | Омлет запеченный                                | 120     | 196,5        | 11,72   | 15,78  | 2,1      | 82,74     | 2,02  | 0,06  | 0,36     | 0,18  |  |
|                | 13/10                | Кофейный напиток с молоком                      | 200     | 89           | 3,01    | 2,88   | 13,36    | 105,86    | 0,11  | 0,03  | 0,12     | 0,52  |  |
|                | 13/10                | Пирожки печенные из дрожжевого теста со свеклой | 70      | 144          | 4,5     | 3,21   | 24,2     | 28,5      | 0,88  | 0,05  | 0,05     | 0,65  |  |
|                |                      | Фрукты в ассортименте                           | 200     | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6     | 32        | 4,4   | 0,06  | 0        | 20    |  |
|                |                      | Итого за 8 день:                                |         | 1738,29      | 60,41   | 65,8   | 219,32   | 844,38    | 14,86 | 0,801 | 1,332    | 87,15 |  |
|                | По норме:            |   | 1668,55 | 62,05        | 58,65   | 233,75 |          |           |       |       |          |       |  |
|                | Отклонение от нормы: |   | 69,74   | -1,64        | 7,15    | -14,43 |          |           |       |       |          |       |  |

|       |
|-------|
| С     |
| 0,52  |
| 0,26  |
| 0     |
|       |
| 2,6   |
| 0,16  |
| 0,42  |
| 0,68  |
| 0,16  |
| 0     |
| 0     |
|       |
| 0,18  |
| 0,52  |
| 0,65  |
| 20    |
| 87,15 |

| № рецептур | Наименование блюда                         | Выход  | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углеб г | Мин. в-ва |       |       |       | Витамины |  |  |  |
|------------|--|--------|--------------|---------|--------|---------|-----------|-------|-------|-------|----------|--|--|--|
|            |  |        |              |         |        |         | СА        | FE    | В1    | В2    | С        |  |  |  |
| 5/13       | Сыр (порциями)                             | 30     | 105          | 7,89    | 7,98   | 0       | 300       | 0,21  | 0,01  | 0,011 | 0,21     |  |  |  |
| 2/4        | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200/10 | 278          | 7,29    | 10,99  | 29,34   | 106,22    | 2,73  | 0,171 | 0,192 | 0,42     |  |  |  |
| 13/10      | Кофейный напиток с молоком                 | 200    | 89           | 3,01    | 2,88   | 13,36   | 105,86    | 0,11  | 0,03  | 0,12  | 0,52     |  |  |  |
|            | Хлеб пшеничный обогащённый (Валетек 8)     | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0     | 0        |  |  |  |
|            |  |        |              |         |        |         |           |       |       |       |          |  |  |  |
| пром       | Сок фруктовый                              | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06  | 0     | 20       |  |  |  |
|            |  |        |              |         |        |         |           |       |       |       |          |  |  |  |
| 2/2        | Борщ со сметаной                           | 200/10 | 164,35       | 7,37    | 9,68   | 10,77   | 45,41     | 1,48  | 0,05  | 0,09  | 8,72     |  |  |  |
| 14/7       | Суфле из рыбы                              | 150    | 166,88       | 22,2    | 6,42   | 4,92    | 89,49     | 1,2   | 0,09  | 0,18  | 0,12     |  |  |  |
| 1/11       | Соус молочный (для подачи к блюду)         | 50     | 43,25        | 0,99    | 2,91   | 3,3     | 31,27     | 0,07  | 0,01  | 0,04  | 0,13     |  |  |  |
| 6/10       | Компот из сухофруктов                      | 200    | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26   | 14,48     | 0,32  | 0,01  | 0,02  | 50,16    |  |  |  |
|            | Хлеб пшеничный обогащённый (Валетек 8)     | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0     | 0        |  |  |  |
|            | Хлеб ржаной                                | 40     | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56  | 0,07  | 0     | 0        |  |  |  |
| 1/6        | Яйцо отварное                              | 40     | 63           | 5,08    | 4,6    | 0,28    | 22        | 1     | 0,03  | 0,18  | 0        |  |  |  |
| 12/12      | Пирожки из дрожжевого теста с курагой      | 70     | 166          | 4,97    | 2,67   | 30,37   | 45,58     | 1,03  | 0,06  | 0,08  | 0,36     |  |  |  |
| 81/6       | Напиток "Золотой шар"                      | 200    | 30           | 0       | 0      | 7,5     | 0         | 0     | 0     | 0     | 0        |  |  |  |
|            | Фрукты в ассортименте                      | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06  | 0     | 20       |  |  |  |
|            |  |        |              |         |        |         |           |       |       |       |          |  |  |  |
|            | Итого за 9 день:                           |        | 1557,63      | 67,49   | 50,6   | 200,18  | 864,05    | 19,47 | 0,811 | 0,913 | 150,8    |  |  |  |
|            | По норме:                                  |        | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |       |       |       |          |  |  |  |
|            | Отклонение от нормы:                       |        | -110,92      | 5,44    | -8,05  | -33,57  |           |       |       |       |          |  |  |  |

Четверг 2

|                | № рецептур           | Наименование блюда                            | Выход   | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углеб г | Мин. в-ва |       |       | Витамины |       |  |
|----------------|----------------------|---|---------|--------------|---------|--------|---------|-----------|-------|-------|----------|-------|--|
|                |                      |   |         |              |         |        |         | СА        | FE    | B1    | B2       | C     |  |
| Завтрак        | 1/13                 | Масло сливочное                               | 10      | 72           | 0,009   | 7,25   | 0,14    | 2,4       | 0,025 | 0,001 | 0,012    | 0     |  |
|                | 16/4                 | Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сл | 200/10  | 218,2        | 5,04    | 10,29  | 25,71   | 116,39    | 0,535 | 0,071 | 0,142    | 0,53  |  |
|                | 14/10                | Какао с молоком                               | 200     | 135          | 3,87    | 3,48   | 22,9    | 111,76    | 1,1   | 0,03  | 0,13     | 0,52  |  |
|                |                      | Хлеб пшеничный обогащённый (Валетек 8)        | 30      | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0        | 0     |  |
| Второй завтрак | пром                 | Кисло-молочные продукты в ассортименте        | 200     | 117          | 5,8     | 6,4    | 9,4     | 240       | 0,2   | 0,1   | 0,3      | 2,6   |  |
|                |                      |   |         |              |         |        |         |           |       |       |          |       |  |
| Обед           | 29/2                 | Суп-пюре гороховый с гречками                 | 200     | 96           | 5,25    | 1,77   | 14,44   | 32,67     | 1,59  | 0,15  | 0,04     | 0,48  |  |
|                | 34/2                 |   | 20      | 52,6         | 1,71    | 0,17   | 10,75   | 4,22      | 0,23  | 0,02  | 0,01     | 0     |  |
|                | 6/5                  | Сырники из творога со сгущенным молоком       | 150/30  | 450,72       | 27,85   | 16,73  | 47,16   | 237,31    | 0,91  | 0,07  | 0,35     | 0,42  |  |
|                | 6/10                 | Компот из сухофруктов                         | 200     | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26   | 14,48     | 0,32  | 0,01  | 0,02     | 50,16 |  |
|                |                      | Хлеб пшеничный обогащённый (Валетек 8)        | 30      | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0        | 0     |  |
|                |                      | Хлеб ржаной                                   | 40      | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56  | 0,07  | 0        | 0     |  |
| Усилен полдник |                      | Кондитерские изделия в (ассортименте)         | 30      | 163,62       | 2,94    | 10,42  | 15,12   | 0         | 0     | 0     | 0        | 0     |  |
|                | пром                 | Сок фруктовый                                 | 200     | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06  | 0        | 20    |  |
|                | пром                 | Биойгурт "Клюква"                             | 150     | 88           | 4,35    | 4,8    | 7,05    | 180       | 0,15  | 0,06  | 0,22     | 1,95  |  |
|                |                      | Фрукты в (ассортименте)                       | 100     | 42,68        | 0,4     | 0,4    | 9,8     | 16        | 2,2   | 0,03  | 0,02     | 10    |  |
|                |                      | Итого за 10 день:                             |         | 1802,61      | 65,11   | 63,38  | 243,21  | 1026,97   | 14,18 | 0,832 | 1,244    | 86,66 |  |
|                | По норме:            |   | 1668,55 | 62,05        | 58,65   | 233,75 |         |           |       |       |          |       |  |
|                | Отклонение от нормы: |   | 134,06  | 3,06         | 4,73    | 9,46   |         |           |       |       |          |       |  |

| № рецептур | Наименование блюда                     | Выход  | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углев г | Мин. в-ва |       |      |      | Витамины |       |       |
|------------|--|--------|--------------|---------|--------|---------|-----------|-------|------|------|----------|-------|-------|
|            |  |        |              |         |        |         | Са        | Fe    | B1   | B2   | C        |       |       |
| 1/6        | Яйцо отварное                          | 40     | 63           | 5,08    | 4,6    | 0,28    | 22        | 1     | 0,03 | 0,18 | 0        | 0     | 0,42  |
| 21/2       | Суп молочный с лапшой                  | 200    | 95           | 3,44    | 3,67   | 11,96   | 88,55     | 0,26  | 0,04 | 0,1  | 0        | 0     | 0     |
| 10/10      | Чай с сахаром                          | 200    | 35           | 0,04    | 0,01   | 9,09    | 0,26      | 0,03  | 0    | 0    | 0        | 0     | 0     |
|            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8) | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08 | 0    | 0        | 0     | 0     |
| пром       | Сок фруктовый                          | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06 | 0    | 0        | 20    | 0     |
| 6/2        | Щи из св капусты со сметаной           | 200/10 | 130,35       | 7,1     | 7,49   | 6,93    | 44,85     | 1,32  | 0,06 | 0,09 | 0,09     | 27,17 | 0,9   |
| 44/3       | Каша гречневая рассыпчатая             | 150    | 250          | 8,61    | 6,83   | 37,81   | 23,81     | 4,25  | 0,23 | 0,13 | 0,1      | 0,45  | 50,16 |
| 11/8       | Гуляш из мяса говядины                 | 50/50  | 220          | 14,89   | 15,69  | 4,74    | 16,75     | 2,26  | 0,05 | 0,02 | 0,02     | 0     | 0     |
| 6/10       | Компот из сухофруктов                  | 200    | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26   | 14,48     | 0,32  | 0,01 | 0,08 | 0        | 0     | 0     |
|            | Хлеб пшеничный обогащённый (Валетек 8) | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,07 | 0    | 0        | 0     | 0     |
|            | Хлеб ржаной                            | 40     | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56  | 0,07 | 0    | 0        | 0     | 0     |
| 21/3       | Биточки картофельные запеченные        | 150    | 183          | 4,44    | 5,55   | 27,93   | 21,9      | 1,46  | 0,15 | 0,11 | 0,11     | 12,48 | 0,1   |
| 6/12       | Ватрушка со сметаной                   | 65     | 223          | 5,64    | 8,36   | 30,7    | 40,07     | 0,6   | 0,07 | 0,07 | 0,13     | 0,52  | 10    |
| 14/10      | Какао с молоком                        | 200    | 135          | 3,87    | 3,48   | 22,9    | 111,76    | 1,1   | 0,03 | 0,02 | 0,02     | 10    | 0     |
|            | Фрукты в (ассортименте)                | 100    | 42,68        | 0,4     | 0,4    | 9,8     | 16        | 2,2   | 0,03 | 0,02 | 0,02     | 0     | 0     |
|            | Итого за 11 день:                      |        | 1743,82      | 61,4    | 57,75  | 242,88  | 472,17    | 21,72 | 0,99 | 0,95 | 0,95     | 122,2 | 0,95  |
|            | По норме:                              |        | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |       |      |      |          |       |       |
|            | Отклонение от нормы:                   |        | 75,27        | -0,65   | -0,9   | 9,13    |           |       |      |      |          |       |       |

|                | № рецептур           | Наименование блюда                                      | Выход    | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углев г | Мин. в-ва |       |       |       | Витамины |  |  |
|----------------|----------------------|---|----------|--------------|---------|--------|---------|-----------|-------|-------|-------|----------|--|--|
|                |                      |   |          |              |         |        |         | CA        | FE    | B1    | B2    | C        |  |  |
|                |                      |   |          |              |         |        |         |           |       |       |       |          |  |  |
| Завтрак        | 5/13                 | Сыр (порциями)  | 30       | 105          | 7,89    | 7,98   | 0       | 300       | 0,21  | 0,01  | 0,011 | 0,21     |  |  |
|                | 1/3                  | Картофель отварной с маслом сливочным и соевым отульцом | 150/5/30 | 179,8        | 3,18    | 7,85   | 22,45   | 26,48     | 1,55  | 0,135 | 0,096 | 7,5      |  |  |
|                | 10/10                | Чай с сахаром   | 200      | 35           | 0,04    | 0,01   | 9,09    | 0,26      | 0,03  | 0     | 0     | 0        |  |  |
|                |                      | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)                  | 30       | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0     | 0        |  |  |
| Второй завтрак | пром                 | Сок фруктовый   | 200      | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06  | 0     | 20       |  |  |
|                | 12/1                 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом         | 60       | 75           | 0,78    | 2,98   | 11,78   | 11,94     | 0,31  | 0,03  | 0,03  | 2,21     |  |  |
| Обед           | 11/2                 | Рассольник с крупой и сметаной                          | 200/10   | 145,35       | 7,06    | 7,97   | 9,84    | 28,69     | 1,27  | 0,06  | 0,09  | 3,76     |  |  |
|                | 8/3                  | Капуста тушеная   | 150      | 94           | 3,5     | 2,85   | 13,56   | 81,89     | 1,11  | 0,05  | 0,07  | 31,3     |  |  |
|                | 14/8                 | Шницель из мяса говядины                                | 80       | 166          | 11,38   | 11,1   | 5,15    | 8,19      | 1,44  | 0,03  | 0,08  | 0        |  |  |
|                | 6/10                 | Компот из сухофруктов                                   | 200      | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26   | 14,48     | 0,32  | 0,01  | 0,02  | 50,16    |  |  |
|                |                      | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)                  | 30       | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0     | 0        |  |  |
|                |                      | Хлеб успешенский  | 40       | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56  | 0,07  | 0     | 0        |  |  |
| Усилен полдник | 19/3                 | Рагу из овощей с соусом молочным                        | 150      | 119          | 3,08    | 5,35   | 14,56   | 60,89     | 0,92  | 0,08  | 0,09  | 10,56    |  |  |
|                | 265/н                | Блинчики с повидлом                                     | 165      | 292,88       | 8       | 5,66   | 52,5    | 4,2       | 0,39  | 0,03  | 0,006 | 0,15     |  |  |
|                | 82/б                 | Кисель "Золотой шар"                                    | 200      | 64           | 0       | 0      | 16,07   | 0         | 0     | 0     | 0     | 0        |  |  |
|                |                      | Итого за 12 дней:                                       |          | 1642,82      | 52,8    | 53,42  | 235,74  | 608,76    | 14,47 | 0,725 | 0,493 | 125,85   |  |  |
|                |                      | По норме:   |          | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |       |       |       |          |  |  |
|                | Отклонение от нормы: |   | -25,73   | -9,25        | -5,23   | 1,99   |         |           |       |       |       |          |  |  |



|                | № рецептур           | Наименование блюда                             | Выход   | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углеб г | Мин. в-ва |        |       | Витамины |       |  |
|----------------|----------------------|--|---------|--------------|---------|--------|---------|-----------|--------|-------|----------|-------|--|
|                |                      |  |         |              |         |        |         | Са        | Fe     | B1    | B2       | C     |  |
|                |                      |  |         |              |         |        |         |           |        |       |          |       |  |
| Завтрак        | 5/13                 | Сыр (порциями)                                 | 30      | 105          | 7,89    | 7,98   | 0       | 300       | 0,21   | 0,01  | 0,011    | 0,21  |  |
|                | 14/4                 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным       | 200/10  | 267          | 6,03    | 9,61   | 30,81   | 117,62    | 0,745  | 0,101 | 0,142    | 0,42  |  |
|                | 13/10                | Кофейный напиток с молоком                     | 200     | 89           | 3,01    | 2,88   | 13,36   | 105,86    | 0,11   | 0,03  | 0,12     | 0,52  |  |
|                |                      | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)         | 30      | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48   | 0,08  | 0        | 0     |  |
| Второй завтрак | пром                 | Сок фруктовый                                  | 200     | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4    | 0,06  | 0        | 20    |  |
|                |                      |  |         |              |         |        |         |           |        |       |          |       |  |
| Обед           | 3/2                  | Борщ с фасолью и сметаной                      | 200/10  | 171,35       | 8,28    | 9,01   | 11,25   | 47,23     | 1,81   | 0,06  | 0,08     | 5,34  |  |
|                | 43/3                 | Макарон изделия отварные с маслом сливочным    | 150/5   | 224          | 5,35    | 7,4    | 32,48   | 14,02     | 0,087  | 0,065 | 0,026    | 0     |  |
|                | 1/9                  | Мясо кур отварное                              | 80      | 237          | 18,92   | 17,88  | 0,18    | 21,38     | 1,59   | 0,06  | 0,13     | 0,89  |  |
|                | 6/10                 | Компот из сухофруктов                          | 200     | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26   | 14,48     | 0,32   | 0,01  | 0,02     | 50,16 |  |
|                |                      | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)         | 30      | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48   | 0,08  | 0        | 0     |  |
|                |                      | Хлеб успешный                                  | 40      | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56   | 0,07  | 0        | 0     |  |
| Усилен полдник | пром                 | Бийгурт "Ананас"                               | 150     | 88           | 4,35    | 4,8    | 7,05    | 180       | 0,15   | 0,06  | 0,22     | 1,95  |  |
|                | 17-2/12              | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 70      | 214          | 4,12    | 3,49   | 42,38   | 21,85     | 0,88   | 0,05  | 0,05     | 0,11  |  |
|                | 12/10                | Чай с молоком                                  | 200     | 61           | 1,4     | 1,42   | 11,23   | 53,06     | 0,07   | 0,01  | 0,06     | 0,26  |  |
|                |                      | Фрукты в ассортименте                          | 200     | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4    | 0,06  | 0        | 20    |  |
|                |                      | Итого за 14 день:                              |         | 1908,5       | 66,04   | 66,94  | 249,08  | 979,24    | 17,292 | 0,806 | 0,859    | 99,86 |  |
|                | По норме:            |  | 1668,55 | 62,05        | 58,65   | 233,75 |         |           |        |       |          |       |  |
|                | Отклонение от нормы: |  | 239,95  | 5,99         | 8,29    | 15,33  |         |           |        |       |          |       |  |

| № рецептур | Наименование блюда                            | Выход  | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углеб г | Мин. в-ва |       |       |       | Витамины |  |  |
|------------|---|--------|--------------|---------|--------|---------|-----------|-------|-------|-------|----------|--|--|
|            |   |        |              |         |        |         | СА        | FE    | B1    | B2    | C        |  |  |
| пром       | <b>Бийгурт "Клюква"</b>                       | 150    | 88           | 4,35    | 4,8    | 7,05    | 180       | 0,15  | 0,06  | 0,22  | 1,95     |  |  |
| 8/4        | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200/10 | 238          | 6,42    | 11,03  | 27,27   | 105,91    | 1,25  | 0,145 | 0,136 | 0,42     |  |  |
| 13/10      | <b>Кофейный напиток с молоком</b>             | 200    | 89           | 3,01    | 2,88   | 13,36   | 105,86    | 0,11  | 0,03  | 0,12  | 0,52     |  |  |
|            | Хлеб пшеничный обогащённый (Валетек 8)        | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0     | 0        |  |  |
| пром       | <b>Сок фруктовый</b>                          | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06  | 0     | 20       |  |  |
| 27/2       | Суп-пюре из разных овощей с гречками          | 200/20 | 133,6        | 4,39    | 3,74   | 20,2    | 56,74     | 0,76  | 0,09  | 0,09  | 6,24     |  |  |
| 17/5       | Пудинг из творога со стуженным молоком        | 150/30 | 450,72       | 24      | 18,33  | 47,93   | 218,83    | 1,23  | 0,07  | 0,32  | 0,38     |  |  |
| 10/10      | Чай с сахаром                                 | 200    | 35           | 0,04    | 0,01   | 9,09    | 0,26      | 0,03  | 0     | 0     | 0        |  |  |
|            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)        | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0     | 0        |  |  |
|            | Хлеб успешный                                 | 40     | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56  | 0,07  | 0     | 0        |  |  |
| 2/12       | <b>Булочка творожная</b>                      | 60     | 214          | 7,45    | 7,86   | 27,95   | 44,1      | 0,63  | 0,06  | 0,09  | 0,09     |  |  |
| 1/11       | <b>Молоко кипяченое</b>                       | 200    | 111          | 5,8     | 5,9    | 9       | 222,8     | 0,2   | 0,1   | 0,3   | 1,1      |  |  |
|            | <b>Фрукты в ассортименте</b>                  | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06  | 0     | 20       |  |  |
|            | <b>Итого за 15 день:</b>                      |        | 1739,47      | 63,66   | 56,99  | 243,93  | 1038,24   | 15,68 | 0,905 | 1,276 | 29,51    |  |  |
|            | <b>По норме:</b>                              |        | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |       |       |       |          |  |  |
|            | <b>Отклонение от нормы:</b>                   |        | 70,92        | 1,61    | -1,66  | 10,18   |           |       |       |       |          |  |  |



|                | № рецептур | Наименование блюда                      | Выход  | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углев г | Мин. в-ва |        |       | Витамины |       |  |
|----------------|------------|---|--------|--------------|---------|--------|---------|-----------|--------|-------|----------|-------|--|
|                |            |   |        |              |         |        |         | СА        | FE     | B1    | B2       | C     |  |
| Завтрак        | 5/4        | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200/10 | 250          | 5,39    | 12,34  | 27,65   | 96,05     | 0,415  | 0,061 | 0,122    | 0,42  |  |
|                | 14/10      | <b>КАКОО С МОЛОКОМ</b>                  | 200    | 135          | 3,87    | 3,48   | 22,9    | 111,76    | 1,1    | 0,03  | 0,13     | 0,52  |  |
|                |            | Хлеб пшеничный обогащённый (Валетек 8)  | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48   | 0,08  | 0        | 0     |  |
| Второй завтрак | пром       | <b>Сок фруктовый</b>                    | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4    | 0,06  | 0        | 20    |  |
|                |            |   |        |              |         |        |         |           |        |       |          |       |  |
|                |            |   |        |              |         |        |         |           |        |       |          |       |  |
| Обед           | 14/2       | Суп из овощей со сметаной               | 200/10 | 164,35       | 7,19    | 10,59  | 8,78    | 34,55     | 1,31   | 0,06  | 0,09     | 6,92  |  |
|                | 7/3        | Картофель тушёный                       | 150    | 208          | 3,1     | 12     | 21,9    | 44,5      | 1,3    | 0,1   | 0,1      | 0     |  |
|                | 14/8       | Биточки из говядины                     | 80     | 166          | 11,38   | 11,1   | 5,15    | 8,19      | 1,44   | 0,03  | 0,08     | 0     |  |
|                | 6/10       | Компот из сухофруктов                   | 200    | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26   | 14,48     | 0,32   | 0,01  | 0,02     | 50,16 |  |
|                |            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)  | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48   | 0,08  | 0        | 0     |  |
|                |            | Хлеб успенский                          | 40     | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56   | 0,07  | 0        | 0     |  |
| Усилен полдник | 6/12       | <b>Ватрушка со сметаной</b>             | 65     | 223          | 5,64    | 8,36   | 30,7    | 40,07     | 0,6    | 0,07  | 0,07     | 0,1   |  |
|                | 1/11       | <b>Молоко кипяченое</b>                 | 200    | 111          | 5,8     | 5,9    | 9       | 222,8     | 0,2    | 0,1   | 0,3      | 1,1   |  |
|                |            | <b>Фрукты в ассортименте</b>            | 150    | 64,02        | 0,6     | 0,6    | 14,7    | 24        | 3,3    | 0,045 | 0        | 15    |  |
|                |            |   |        |              |         |        |         |           |        |       |          |       |  |
|                |            | <b>Итого за 16 день:</b>                |        | 1688,16      | 50,86   | 66,04  | 221,52  | 668,14    | 16,905 | 0,796 | 0,912    | 94,22 |  |
|                |            | <b>По норме:</b>                        |        | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |        |       |          |       |  |
|                |            | <b>Отклонение от нормы:</b>             |        | 19,61        | -11,19  | 7,39   | -12,23  |           |        |       |          |       |  |

Понедельник 4

| № рецептур | Наименование блюда   | Выход  | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углево г | Мин. в-ва |       |      | Витамины |       |        |
|------------|--|--------|--------------|---------|--------|----------|-----------|-------|------|----------|-------|--------|
|            |  |        |              |         |        |          | CA        | FE    | BI   | B2       | C     |        |
| 9/13       | Сыр (порциями)   | 30     | 105          | 7,89    | 7,98   | 0        | 300       | 0,21  | 0,01 | 0,011    | 0,21  | 0,21   |
| 11/2/3     | Макаронные изделия отварные с сыром                          | 160    | 219          | 7,78    | 6,11   | 32,41    | 100,82    | 0,8   | 0,06 | 0,05     | 0,03  | 0,03   |
| 10/10      | Чай с сахаром  | 200    | 35           | 0,04    | 0,01   | 9,09     | 0,26      | 0,03  | 0    | 0        | 0     | 0      |
|            | Хлеб пшеничный обогащённый (Валетек 8)                       | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76    | 12,87     | 0,48  | 0,08 | 0        | 0     | 0      |
| прим       | Сок фруктовый  | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6     | 32        | 4,4   | 0,06 | 0        | 0     | 20     |
| 21/1       | Салат из отварной свеклы с соевыми опорами и растител маслом | 60     | 61           | 0,75    | 4,95   | 3,48     | 17,92     | 0,65  | 0,01 | 0,02     | 0,02  | 1,43   |
| 13/2       | Суп картофельный со сметаной                                 | 200/10 | 81,6         | 1,58    | 3,64   | 9,29     | 25,48     | 0,58  | 0,05 | 0,06     | 0,06  | 4,61   |
| 35/2       | с мясными фрикадельками                                      | 20     | 48           | 4,2     | 3,38   | 0,16     | 3,9       | 0,59  | 0,01 | 0,03     | 0,03  | 0,08   |
| 8/3        | Капуста тушеная  | 150    | 94           | 3,5     | 2,85   | 13,56    | 81,89     | 1,11  | 0,05 | 0,07     | 0,07  | 31,3   |
| 14/8       | Котлета из мяса говядины                                     | 80     | 166          | 11,38   | 11,1   | 5,15     | 8,19      | 1,44  | 0,03 | 0,08     | 0     | 0      |
| 6/10       | Компот из сухофруктов  | 200    | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26    | 14,48     | 0,32  | 0,01 | 0,02     | 0,02  | 50,16  |
|            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)                       | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76    | 12,87     | 0,48  | 0,08 | 0        | 0     | 0      |
|            | Хлеб успешенский   | 40     | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36    | 14        | 1,56  | 0,07 | 0        | 0     | 0      |
| 1/6        | Яйцо отварное  | 40     | 63           | 5,08    | 4,6    | 0,28     | 22        | 1     | 0,03 | 0,18     | 0     | 0      |
| 9/13       | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью               | 70     | 142          | 4,45    | 3,21   | 23,72    | 25,98     | 0,69  | 0,06 | 0,06     | 0,06  | 0,36   |
| 11/6       | Кисель "Золотой шар"   | 200    | 64           | 0       | 0      | 16,07    | 0         | 0     | 0    | 0        | 0     | 0      |
|            | Фрукты в ассортименте  | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6     | 32        | 4,4   | 0,06 | 0        | 0     | 20     |
|            | Итого за 17 дней:  |        | 1530,75      | 55,34   | 50,3   | 213,55   | 704,66    | 18,74 | 0,67 | 0,581    | 0,581 | 128,18 |
|            | По норме:  |        | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75   |           |       |      |          |       |        |
|            | Отклонение от нормы:   |        | -137,8       | -6,71   | -8,35  | -20,2    |           |       |      |          |       |        |

|                | № рецептур | Наименование блюда                         | Выход  | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углев г | Мин. в-ва |       |       | Витамины |       |  |
|----------------|------------|--|--------|--------------|---------|--------|---------|-----------|-------|-------|----------|-------|--|
|                |            |  |        |              |         |        |         | Са        | Fe    | B1    | B2       | C     |  |
| Завтрак        | 5/13       | Сыр (порциями)                             | 30     | 105          | 7,89    | 7,98   | 0       | 300       | 0,21  | 0,01  | 0,011    | 0,21  |  |
|                | 2/4        | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200/10 | 278          | 7,29    | 10,99  | 29,34   | 106,22    | 2,73  | 0,171 | 0,192    | 0,42  |  |
|                | 12/10      | Чай с сахаром и молоком                    | 200    | 61           | 1,4     | 1,42   | 11,23   | 53,06     | 0,07  | 0,01  | 0,06     | 0,26  |  |
|                |            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)     | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0        | 0     |  |
| Второй завтрак | пром       | Кисло-молочные продукты в ассортименте     | 200    | 117          | 5,8     | 6,4    | 9,4     | 240       | 0,2   | 0,1   | 0,3      | 2,6   |  |
|                |            |  |        |              |         |        |         |           |       |       |          |       |  |
| Обед           | 30/2       | Уха рыбацкая                               | 200    | 87           | 6,83    | 2,12   | 9,82    | 22,11     | 0,82  | 0,09  | 0,07     | 5,35  |  |
|                | 19/3       | Рагу из овощей с соусом молочным           | 150    | 119          | 3,08    | 5,35   | 14,56   | 60,89     | 0,92  | 0,08  | 0,09     | 10,56 |  |
|                | 14/8       | Биточки из мяса говядины                   | 80     | 166          | 11,38   | 11,1   | 5,15    | 8,19      | 1,44  | 0,03  | 0,08     | 0     |  |
|                | 6/10       | Компот из сухофруктов                      | 200    | 72           | 0,49    | 0,03   | 18,26   | 14,48     | 0,32  | 0,01  | 0,02     | 50,16 |  |
|                |            | Хлеб Селянский обогащённый (Валетек 8)     | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08  | 0        | 0     |  |
|                |            | Хлеб успешенский                           | 40     | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56  | 0,07  | 0        | 0     |  |
| Полдник        | 1/6        | Яйцо отварное                              | 40     | 63           | 5,08    | 4,6    | 0,28    | 22        | 1     | 0,03  | 0,18     | 0     |  |
|                | 269/п      | Булочка "Веснушка"                         | 60     | 199,3        | 4,61    | 4,41   | 35,3    | 29,92     | 0,56  | 0,06  | 0,05     | 0,1   |  |
|                | 1/11       | Молоко кипяченое                           | 200    | 111          | 5,8     | 5,9    | 9       | 222,8     | 0,2   | 0,1   | 0,3      | 1,1   |  |
|                |            | Фрукты в ассортименте                      | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06  | 0        | 20    |  |
|                |            |  |        |              |         |        |         |           |       |       |          |       |  |
|                |            | Итого за 18 День:                          |        | 1673,09      | 67,05   | 61,94  | 204,82  | 1151,41   | 15,39 | 0,981 | 1,353    | 90,76 |  |
|                |            | По норме:                                  |        | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |       |       |          |       |  |
|                |            | Отклонение от нормы:                       |        | 4,54         | 5       | 3,29   | -28,93  |           |       |       |          |       |  |



| № рецептур           | Наименование блюда                        | Выход  | Эн. цен ккал | Белки г | Жиры г | Углеб г | Мин. в-ва |       |      | Витамины |       |  |
|----------------------|---|--------|--------------|---------|--------|---------|-----------|-------|------|----------|-------|--|
|                      |   |        |              |         |        |         | CA        | FE    | BI   | B2       | C     |  |
| Завтрак              | Омлет запеченный                          | 120    | 196,5        | 11,72   | 15,78  | 2,1     | 82,74     | 2,02  | 0,06 | 0,36     | 0,18  |  |
|                      | Какао с молоком                           | 200    | 135          | 3,87    | 3,48   | 22,9    | 111,76    | 1,1   | 0,03 | 0,13     | 0,52  |  |
|                      | Хлеб Селянский обогащенный (Валетек 8)    | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08 | 0        | 0     |  |
| Второй завтрак       | Кисло-молочные продукты в ассортименте    | 200    | 117          | 5,8     | 6,4    | 9,4     | 240       | 0,2   | 0,1  | 0,3      | 2,6   |  |
|                      | Суп-пюре гороховый с гречками             | 200    | 96           | 5,25    | 1,77   | 14,44   | 32,67     | 1,59  | 0,15 | 0,04     | 0,48  |  |
| Обед                 | Запеканка из творога со ступенным молоком | 20     | 52,6         | 1,71    | 0,17   | 10,75   | 4,22      | 0,23  | 0,02 | 0,01     | 0     |  |
|                      | Компот из смеси сухофруктов               | 150/30 | 408,72       | 27,51   | 16,95  | 36,46   | 244,42    | 0,78  | 0,06 | 0,38     | 0,5   |  |
|                      | Хлеб Селянский обогащенный (Валетек 8)    | 30     | 69,96        | 1,98    | 0,18   | 14,76   | 12,87     | 0,48  | 0,08 | 0        | 0     |  |
|                      | Хлеб успешный                             | 40     | 69,51        | 2,64    | 0,48   | 13,36   | 14        | 1,56  | 0,07 | 0        | 0     |  |
|                      | Кондитерские изделия в (ассортименте)     | 30     | 163,62       | 2,94    | 10,42  | 15,12   | 0         | 0     | 0    | 0        | 0     |  |
| Усилен подник        | Биточки картофельные запеченные           | 150    | 183          | 4,44    | 5,55   | 27,93   | 21,9      | 1,46  | 0,15 | 0,11     | 12,48 |  |
|                      | Сок фруктовый                             | 200    | 85,36        | 0,8     | 0,8    | 19,6    | 32        | 4,4   | 0,06 | 0        | 20    |  |
|                      | Фрукты в (ассортименте)                   | 100    | 42,68        | 0,4     | 0,4    | 9,8     | 16        | 2,2   | 0,03 | 0,02     | 10    |  |
| Итого за 20 день:    |   |        | 1896,91      | 71,53   | 62,59  | 229,64  | 839,93    | 16,82 | 0,9  | 1,37     | 96,92 |  |
| По норме:            |   |        | 1668,55      | 62,05   | 58,65  | 233,75  |           |       |      |          |       |  |
| Отклонение от нормы: |   |        | 228,36       | 9,48    | 3,94   | -4,11   |           |       |      |          |       |  |

|  |                      |  | Энцен. Ккал | Белкиг   | Жирыг    | Углеводыг | Мин.в-ва |        |        | Витамины |   |  |         |
|--|----------------------|--|-------------|----------|----------|-----------|----------|--------|--------|----------|---|--|---------|
|  |                      |  |             |          |          |           | CA       | FE     | B1     | B2       | C |  |         |
|  |                      |  |             |          |          |           |          |        |        |          |   |  |         |
|  |                      |  |             |          |          |           |          |        |        |          |   |  |         |
|  | Итого за 1 неделю:   |  | 8307,35     | 290,04   | 291,08   | 1125,08   | 3668,06  | 71,59  | 4,192  | 4,973    |   |  | 375,13  |
|  | По норме:            |  | 8342,75     | 310,25   | 293,25   | 1168,75   |          |        |        |          |   |  |         |
|  | Отклонение от нормы: |  | -35,4       | -20,21   | -2,17    | -43,67    |          |        |        |          |   |  |         |
|  |                      |  |             |          |          |           |          |        |        |          |   |  |         |
|  | Итого за 2 неделю:   |  | 8418,17     | 299,949  | 292,89   | 1127,88   | 3972,9   | 81,85  | 4,025  | 4,851    |   |  | 541,61  |
|  | По норме:            |  | 8342,75     | 310,25   | 293,25   | 1168,75   |          |        |        |          |   |  |         |
|  | Отклонение от нормы: |  | 75,42       | -10,301  | -0,36    | -40,87    |          |        |        |          |   |  |         |
|  |                      |  |             |          |          |           |          |        |        |          |   |  |         |
|  | Итого за 3 неделю:   |  | 8694,38     | 306,97   | 294,03   | 1189,73   | 3927,76  | 78,272 | 4,291  | 4,786    |   |  | 460,78  |
|  | По норме:            |  | 8342,75     | 310,25   | 293,25   | 1168,75   |          |        |        |          |   |  |         |
|  | Отклонение от нормы: |  | 351,63      | -3,28    | 0,78     | 20,98     |          |        |        |          |   |  |         |
|  |                      |  |             |          |          |           |          |        |        |          |   |  |         |
|  | Итого за 4 неделю:   |  | 8295,55     | 300,10   | 296,36   | 1061,18   | 4153,77  | 81,24  | 4,303  | 5,346    |   |  | 505,36  |
|  | По норме:            |  | 8342,75     | 310,25   | 293,25   | 1168,75   |          |        |        |          |   |  |         |
|  | Отклонение от нормы: |  | -47,2       | -10,15   | 3,11     | -107,57   |          |        |        |          |   |  |         |
|  |                      |  |             |          |          |           |          |        |        |          |   |  |         |
|  | Итого за 20 дней:    |  | 33715,45    | 1197,054 | 1174,356 | 4503,87   | 15722,49 | 312,95 | 16,811 | 19,956   |   |  | 1882,88 |
|  | По норме:            |  | 33371       | 1241     | 1173     | 4675      |          |        |        |          |   |  |         |
|  | Отклонение от нормы: |  | 344,45      | -43,946  | 1,356    | -171,13   |          |        |        |          |   |  |         |

Использованы документы

- 1) СанПин 2.4.4.2599 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»
- 2) СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- 3) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004
- 4) Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011
- 5) Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления Екатеринбург 2015
- 6) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений Пермь 2004

Примечание:

1. Овощи в натуральном виде свежего урожая.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Количество витамина С в летние каникулы для детей до 10 лет составляет 20 мг/сутки.
4. Колбасные изделия используются только высшего сорта.
5. Рекомендуются в меню включать молоко, кисломолочные продукты, йогурты.