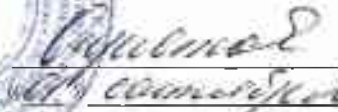


КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»



«Утверждаю»
Директор КГОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»


О.С. Опряткова
2023 год

28-дневное примерное перспективное меню на возраст
3-7 лет для школы-интерната с круглосуточным пребыванием
детей

Согласовано с Руководителем Управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Камчатскому краю
Н.И. ЖДАНОВОЙ
73№1915-493-3-06 от 29.12.2018г.

2023/24 учебный год

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюдо и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав				С	№ картотек
	в г		в г		в г		белки	жиры	углевс	энерг.ц.		
ЗАВТРАК												
Каша из овсяных хлопьев молочная			180		4,4		7,0	35,0	195,0	0,7		ДОУ67
Яйцо вареное вкрутую			40		5,1		4,6	0,3	62,8	0		КБП4.1
Масло слив. пром. для бутерброда			10		0,04		8,2	0,072	74,0	0		
Кофейный напиток с молоком			180		4,2		5,0	14,5	121,0	1,3		ДОУ 125
Хлеб пшеничный для бутер.	30		30		2,4		0,2	15,0	77,0	0,0		
23%	%											
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			440		16,1		25,0	64,9	529,8	2,0		
ЗЗАВТРАК												
Фрукты по сезону												
мандарин	110		110		110		0,3	0,3	7	31		11,0
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200		1		0,2	20	92	4		
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК					1,3		0,5	27	123	15,0		
5%	%											
ОБЕД												
Икра кабачковая для дет. питания пром.			50		1		5	4	54	0,4		ДОУ4
Суп рыбный			200		12,0		0,6	9,0	105,0	5		ДОУ41
Тефтели мясо-крупяные			90		11,0		8,0	6,0	151,0	0,7		ДОУЮ6
картофель отварной			200		4,0		6,0	26,0	214,0	19,0		ДОУ75
Компот из вишни мороженной			180,0		0,3		0,1	13,0	54,0	1		ДОУ 123
Хлеб пшеничный	50		50		4,0		0,4	25,0	127,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	30		30		1,9		0,3	12,0	50,0	0,0		
30%	т											
ВСЕГО НА ОБЕД			800		34,2		20,4	195,0	755,0	26,1		
ПОЛДНИК												
Чай черный с сахаром			180		0,5		0,0	7,0	64,0	0		доу 129
печенье пром.в однораз упак.			60		5,6		5,5	39,0	257,0	0		
Фрукты по сезону												
апельсин	110		110		110		0,3	0,3	7	31		11,0
15,0	%											
ВСЕГО НА ПОЛДНИК					6,4		5,8	53,0	352,0	11,0		
УЖИН												
Салат из свежей капусты с р/м			50		0,5		5,0	6,0	71,0	12,0		ДОУ11
Рыба (филе) припущенная			50		15,0		0,0	3,6	91,0	0,26		КБП3.20
макароны отварные			90		4,0		4,0	18,0	124,0	0,0		ДОУ53
Чай с сахаром			180		0,0		0,0	11,0	44,0	5		ДОУ132
Хлеб пшеничный	10		10		1,6		0,2	5,0	4,4	0		
Хлеб ржано-пшеничный	20		20		1,2		0,2	8,7,0	33,0	0,0		
20%	%											
ВСЕГО НА УЖИН			400		22,3		9,4	130,6	367,4	17,3		
21 ЧАС												
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180		4,5		6,4	9,1	120,0	1,6		
4,30%	%											
ВСЕГО В ДЕНЬ			□		84,8		67,5	379,6	2247,2	73,0		

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто			Нетто			Выход			Химический состав				
	в г	в г	в г	в г	в г	в г	белки	жиры	углево.	энерг.ц.	С	№		
					В г		В г		В г		в ккал	мг	картотеки	
ЗАВТРАК														
Каша рисовая молочная				180	7	12,6	34,0	200,0	1,0			ДОУ70		
Варено-копченая												СБПУ8		
Котлета из курицы запеч				60	11	4	3,2	100	0			СПБУ20		
Масло слив. пром. для бутерброда				10	0,04	8,2	0,072	74,0	0					
Какао с молоком				180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3			ДОУ117		
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0					
24,00%														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				415	15,4	29,9	63,6	505,0	2,3					
2ЗАВТРАК														
Фрукты по сезону														
груша	110	110	110		0,4	0,4	10	45	16,0					
Сок фруктовый в ассортиментепром.				200	1	0,2	20	92	4					
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК					1,4	0,6	30	137	20,0					
5%	%		по ккал											
ОБЕД														
салат с сыром				50	6	10	4	234	5			СБПУ75		
Суп карт, с макар.изд. на кур. бульоне				200	3,3	0,7	14,1	23	3			ДОУ34		
Птица отварная				70	14	9,5	0	161	1,5			ДОУЮ8		
Цветная капуста отв.				100,0	2,0	4,0	7,0	54	10,3			КБП7.40		
запеченная вмл. соусе														
Компот из чернослива				180	0,3	0,0	22,6	37	0,7			доу 122		
Хлеб пшеничный	30	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0					
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	30	1,9	0,3	12,0	72,0	0,0					
ВСЕГО НА ОБЕД				660	29,9	24,7	74,7	659,0	20,5					
31%	%		по ккал											
ПОЛДНИК														
Фрукты по сезону														
яблоко	100	100	100		0,4	0,4	10	16	16,0					
Чай с сахаром				180	0,0	0,0	11,0	36,0	0			ДОУ132		
Сырники, запеченные				60	10	7,87	7	88	0,2			ДОУ83		
Сгущенное молоко	10	10	10	10	0,7	0,8	6,0	31	0,8					
13%	%		по ккал	350										
ВСЕГО НА ПОЛДНИК					11,1	9,1	34,0	171,0	17,0					
ужин														
Салат из квашен капусты с р/м				50	1,1	5	6	25	3			ДОУ 18		
Котлета из говядины запеченная				100	16,0	12,6	7,0	125	0			КБП2.15		
Пюре картофельное				150	3,3	5,2	8,0	122,0	3,7			ДОУ56		
Чай с сахаром				180	0,0	0,0	11,0	36,0	0			ДОУ132		
Хлеб пшеничный	30	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0					
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	20	1,2	0,2	8,0	48,0	0,0					
21%	%		по ккал											
ВСЕГО НА УЖИН				530	24,0	23,2	55,0	434,0	6,7					
21 ЧАС														
Кисломолочный напиток				180	5	5,8	7,0	198	1,3					
кефир 3,2%	180	180												
4,20%	%		по ккал											
ВСЕГО В ДЕНЬ				Т	86,9	93,4	264,3	2104,0	67,8					

ДЕНЬ 3(СРЕДА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав				С	№
	в г		в г		в г		белки	жиры	угл.лез	энерг.ц.		
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная					180		5,0	5,0	32,0	201,0	1	ДОУ68
Форель с <i>Isop</i>	20		20		20		2	1,4	0,08	26,4	0,4	ДОУ26
или												
Икра лососевая для бутерброда					20							
Масло слив. пром. для бутерб					10		0,04	8,2	0,072	74,0	0	
	рода											
	10		10									
Кофейный напиток с молоком					180		4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
Хлеб пшеничный для бутерб.	30		30		30		2,4	0,2	15,0	77,0	0,0	
22,00%	%		по ккал									
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					420		13,6	19,8	61,7	499,4	2,7	
ЗАВТРАК												
Фрукты по сезону												
мандарин	110		110		110		0,3	0,3	7	31	11,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.	200		200		200		1	0,2	20	92	4	
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК							1,3	0,5	27	123	15,0	
5%	%		по ккал									
ОБЕД												
Томат свежий	156		150		50		0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13
Суп овощной со сметаной на мясном б-не					200		3,5	1,9	8,0	62,0	3,0	ДОУ38
Бефстроганов из отварной говядины					100		17,0	15,8	4,3	225,0	0,4	ДОУ91
Каша гречневая рассыпчатая					100,0		5,7	5,7	29,0	198,0	0,4	ДОУ65
Компот из кураги					180		0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ 122
Хлеб пшеничный	30		30		30		2,4	0,2	15,0	77,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	30		30		30		1,9	0,3	12,0	60,0	0,0	
31,20%	0%		по ккал									
ВСЕГО НА ОБЕД							31,6	24,2	84,5	703,6	13,6	
ПОЛДНИК												
Фрукты по сезону												
мандарин	100		100		100		0,3	0,3	7	31	11,0	
Молоко 3,2%стерилиз.					180		5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
Булочка сдобная печеная с помадой					65		3,5	3,2	20,0	170,0	0,04	СБПУ493
14,30%	%		по ккал									
ВСЕГО НА ПОЛДНИК							19,4	19,9	135,0	1313,0	12,3	
УЖИН												
Салат из моркови с яблоками с р/м					50		0,4	3,5	5,2	54,0	3,0	ДОУ 14
Рыба по-русски запеченная					150		14,0	12,0	18,0	254,0	10	ДОУ89
Чай с сахаром					180		0,0	0,0	11,0	44,0	0,6	ДОУ132
Хлеб пшеничный	30		30		30		2,4	0,2	15,0	77,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	20		20		20		1,2	0,2	8,0	40,0	0,0	
21,00%	%		по ккал									
ВСЕГО НА УЖИН							18,0	15,9	57,2	469,0	13,6	
			21 ЧАС									
Кисломолочный напиток												
кефир 3,2%	180		180		180		5	5,8	7,0	101,0	1,3	
5%	%		по ккал									
ВСЕГО В ДЕНЬ							78,9	76,2	272,3	2209,0	58,5	

ДЕНЬ 4(ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюд и продуктов	Брутто • Выход			Химический состав, в г				С	№
	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
				в г	в г	в г	в ккал	МГ	картотеки
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБП6.2
Яйцо вареное вкрутую			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132
Масло слив. пром. для бутерб	эда		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
21%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				12,6	21,0	42,7	413,8	0,5	
2ЗАВТРАК									
Фрукты по сезону									
яблоко	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
6%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				1,4	0,6	30	137	20,0	
ОБЕД									
Сельдь малосоленнаяс луком и р/м									
			25	4	4	0,7	55	0,1	ДОУ26
Борщ со сметаной на мяс./б-не			200	3,0	2,0	5,4	64,0	9,0	ДОУ28
Мясо отварное тушеное с картофелем по-дом			220	15,0	14,0	16,0	280	7,00	ДОУ 100
по-домашнему									
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	128,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
ВСЕГО НА				28,0	20,7	81,1	676,0	19,1	
31%	%	по ккал							
ПОЛДНИК									
Фрукты по сезону									
груша	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132
Вафли пром.			60	5,5	5,5	38,8	257,0	0	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК									
15%	%	по ккал		5,9	5,9	59,8	346,0	16,0	
УЖИН									
Винегрет									
			50	1,1	3,7	6,0	73,0	8,0	ДОУ2
Котлета из говядины запеч			100	16	12,6	7	125	0	КБП 2.15
Сложный гарнир:									
Макароны отварные			60	3,3	3,3	16,0	110,0	0,0	ДОУ75
Перец сладкий тушеный			80	1,9	1,4	2,6	35	80	КБП8.32
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ133
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	25,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
ВСЕГО НА УЖИН				17,0	18,4	50,7	454,0	106,0	
20%	%	по ккал							
21 ЧАС									
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке									
			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
5%	%	по ккал							
ВСЕГО В ДЕНЬ				69,4	73,0	273,4	2146,8	163,2	

ДЕНЬ 5(ПЯТНИЦА)									
Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав					
продуктов	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	№
				в г	в г	в г	в ккал	мг	картотек
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	0,18	
Масло слив. пром. для бутерб	рода		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутерб.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	25,0	0	
27,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,0	26,4	73,6	547,0	3,7	
23ЗАВТРАК									
Фрукты по сезону									
груша	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0	
5%	%	по ккал							
ОБЕД									
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12
Суп картофельный на мясном бульоне			200	1,7	2,7	15,0	112,0	11,0	ДОУ36
мясо отварное тушеное с томатом			100	14,2	9,0	3,0	147,0	0,68	КБП2.40
Рис отварной			100,0	2,2	3,8	21,0	140,0	0	КБП8.1
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	доу 122
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	128,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	5,6	50,0	0,0	
33,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА				24,7	17,0	93,2	672,0	16,4	
ПОЛДНИК									
Фрукты по сезону									
яблоко	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3	СБПУ280
11%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				360	7,4	5,4	52,0	279,0	14,3
				ужин					
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22
Рыба (филе) припущенная			50	15,0	0,0	3,6	91,0	0,26	КБП3.20
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7	ДОУ56
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	20,0	0,0	
20%	%	по ккал							
ВСЕГО НА УЖИН				23,1	9,2	50,0	398,0	13,0	
				21 ЧАС					
кефир 3,2% в пром. упаковке	180	180	180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
5%	%	по ккал							
ВСЕГО В ДЕНЬ				77,3	63,8	275,8	1997,0	48,6	

ДЕНЬ в(СУББОТА)

Наименование блюдо и продуктов	Брутто		Нетто	Выход	Химический состав					
	в г	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	№
					в г	в г	в г	в ккал	мг	картотек
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	0,3		КБП4.6
Кукуруза отварная			25	2	0,1	7	34	0		СБПУ73
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0		ДОУ132
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75		ДОУ27
Хлеб пшеничный для бутер.	20	20	20	1,6	0,2	10,0	69,0	0,0		
21,00%		%	по ккал							
ВСЕГО В ЗАВТРАК				24,3	35,9	31,1	519,0	1,1		
2ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
	200	200								
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,6	0,8	34	154	26,0		
6%		%	по ккал							
ОБЕД										
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9		СБПУ13
Суп овощной со сметаной на мясном б-не			250	3,5	4,9	22,0	184,0	3,0		ДОУ38
Мясо отварное			50	16,0	15,0	0,0	199,0	1,0		КБП2.1
Капуста тушен ая			200,0	4,0	9,0	9,0	160,0	22		ДОУ48
Компот из брусники			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1		ДОУ 123
Хлеб пшеничный	45	45	45	4,0	0,4	21,0	110,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
32%		%	по ккал							
ВСЕГО НА ОБЕД				30,4	29,8	77,2	770,6	36,0		
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5		ДОУ132
Запеканка творожная			150	20,0	13,5	15,0	271,0	0,4		ДОУ79
16%		%	по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				20,0	13,5	26,0	315,0	5,4		
УЖИН										
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0		ДОУ 14
Котлета рыбная запеченая			80	20,0	1,0	8,0	100,0	0,1		ДОУ87
Картофель отварной запеченный с р/м			200	4,0	6,0	26,0	214,0	19,0		ДОУ53
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5		ДОУ132
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,0	0,2	13,0	64,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
22,00%		%	по ккал							
ВСЕГО НА УЖИН				28,3	11,0	73,2	526,0	27,1		
21 ЧАС										
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
кефир 3,2%										
5%		%	по ккал							
ВСЕГО В ДЕНЬ				109,6	96,8	248,5	2385,6	96,8		

ДЕНЬ 7(ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав					С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал	Мг		
ЗАВТРАК										
Каша гречневая на молоке			180	6,0	9,0	23,0	201,0	1,2	ДОУ64	
Варено-копченая колбаса для бутерброда	16	15	15	1,8	3,9	0,05	39	0	СБПУ8	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	7,0	ДОУ 125	
Масло слив. пром. для бутерб	рода		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				14,4	26,3	52,6	513,0	8,2		
2ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0		
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,6	0,8	34	154	26,0		
ОБЕД										
Салат "витамин. из белокоч.кг			50	0,5	3,0	4,0	51,0	9,0	ДОУ5	
Яйцо вареное вкрутую для щей			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1	
Щи из шпината со сметаной на мясном б-не			200	2,0	1,4	3,0	53,0	17	ДОУ31	
Плов из отварной говядины			180	13,0	29,0	38,0	440,0	8	СБПУ208	
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	кбп11.114	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
33,50%	%	по ккал								
ВСЕГО НА				25,0	38,5	94,3	833,8	37,0		
ПОЛДНИК										
Молоко 3,2%стерилиз.			180	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Пирожок с яблоками			80	5,7	8	38	276	0	ДОУ139	
11%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,3	14,4	46,0	388,0	1,3		
УЖИН										
Салат из свежих огурцов			70	0,6	5	2	55,0	21	ДОУ17	
с р/м										
Котлета куриная запеченная			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203	
Рагу из овощей			150,0	4,5	9,0	20,0	175,0	16	ДОУ57	
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ133	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				20,4	18,5	61,2	502,0	42,0		
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
5%	L%!	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				77,2	105,0	297,2	2510,8	116,1		

ДЕНЬ 8(ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто	Выход	Химический состав					№
	в г	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	
ЗАВТРАК					в г	в г	в г	в ккал	мг	картотек
Каша манная молочная				180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБП6.2
Сыр твердых неострых сортов				35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27
Кофейный напиток с молоком				180	4,2	5,0	14,5	121,0	7,0	ДОУ125
Масло слив. пром. для бутербл	зода			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
21%	%		по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					20,4	30,8	45,9	543,0	8,3	
2ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
мандарин	140		140	140	0,56	0,56	14	61	22,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.				200	1	0,2	20	92	4	
			200							
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК					1,56	0,76	34	153	26,0	
5%	%		по ккал							
ОБЕД										
Салат из свежих овощей с р/м				50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22
Суп с фрикадельками				200	10	11	30	188	3,0	СБП123
Тфтели из рыбы				80	9,0	3,0	6,0	92	0,90	ДОУ90
Картофель и овощи, тушенные в соусе				200	4,0	7,0	20,0	198,0	10,0	ДОУ52
Компот из сухофруктов				180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	доу 122
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
30%	%		по ккал							
ВСЕГО НА					28,1	25,0	106,0	735,0	23,6	
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
апельсин	80		80	80	0,4	0,4	8	35	13,0	
Молоко 3,2%пастериз.				200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
Печенье пром.в однократ.упак.				60	5,6	5,5	39,0	257,0	0	
печенье пром.в однократ.упак.	60,0		60,0							
15,0	%		по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК					11,6	12,3	55,0	404,0	14,3	
УЖИН										
Салат из китайской капусты			с р/м	50	1,1	4,0	2,4	45,0	2,0	ДОУ6
Биточки из говядины запеченные				100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КБП2.15
Пюре картофельное				150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7	ДОУ56
Чай с сахаром				180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
22%	%		по ккал							
ВСЕГО НА УЖИН					24,7	22,3	53,4	546,0	10,7	
			21 ЧАС							
кефир 3,2% в пром. упаковке				180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
5%	%		по ккал							
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					91,4	97,1	301,3	2482,0	84,2	

ДЕНЬ 9(ВТОРНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто			Химический состав						№ картотек
	в г	Нетто в г	Выход в г	белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц.	С		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная			180	5,0	5,0	32,0	188,0	1	ДОУ68	
Яйцо вареное вкрутую			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Какао с молоком			180	5,0	5,0	17,0	135,0	1,3	ДОУ117	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
24%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				16,7	23,0	54,4	485,8	2,3		
ЗАЗВТРАК										
Фрукты по сезону										
яблоко	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0		
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,4	0,6	30	137	20,0		
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0	ДОУ14	
Щи со сметаной на мясном бульоне			200	1,5	1,4	7,0	48,0	18,0	ДОУЗО	
Гуляш из отварной говядины			100	16,0	18,0	4,0	234,0	0,8	КБП2. 33	
Макароны отварные			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ75	
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
32%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД				26,6	27,6	73,2	656,0	22,6		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
груша	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0		
Отвар шиповника			180	0,5	0,0	7,0	64,0	0	ДОУ 129	
Булочка сдобная печеная			60	3,5	3,2	20,5	135,0	0,04	СБПУ492	
15%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				4,4	3,6	37,5	244,0	16,0		
УЖИН										
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13	
Рыба (филе) припущенная			60	15,0	0,0	3,6	91,0	0,26	КБП3.20	
Цветная капуста отв.			100,0	2,0	4,0	7,0	80,0	10,3	ДОУ49	
запеченная в сух. соусе										
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,8	25,0	125,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				23,6	5,2	58,8	403,6	20,1		
			21 ЧАС							
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				78,3	66,3	261,9	2038,4	82,3		

ДЕНЬ 10(СРЕДА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто	Выход	Химический состав					С	№
	в г	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	в ккал		
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2			ДОУ68
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3			ДОУ 125
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0			
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	0,18			
Хлеб пшеничный для бутер.	45	45	45	3,6	0,4	20,0	103,0	0			
25%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				19,0	26,6	88,6	625,0	0,0			
2ЗАВТРАК											
Фрукты по сезону											
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0			
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4			
6%	%	по ккал									
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,6	0,8	34	154	26,0			
ОБЕД											
салат с сыром			50	6	10	4	132	5			75СБПУ
Суп рыбный			200	12,0	0,6	9,0	105,0	5			ДОУ41
Котлета из говядины запеченная			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0			КБП2.15
Рагу из овощей			180	2,9	9	13,2	119	11,2			КБП8.51
Кисель из клюквы			200	0,3	0,0	29,0	120,0	3,0			кбп11.114
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
33%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ОБЕД				41,5	32,7	87,2	810,0	24,2			
ПОЛДНИК											
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5			ДОУ132
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3			СБПУ280
джем пром	20	20	20								
10%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				7,0	5,0	44,0	244,0	1,8			
			ужин								
Салат из свежей капусты с р/м			50	0,5	5,0	6,0	71,0	12,0			ДОУ11
Рыба (филе) запеч. в смет. Со			80	18,0	6,0	3,0	120,0	0,3			КБП3.17
Рис отварной с овощами			100,0	4,0	5,0	24,0	186,0	2			ДОУ58
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5			ДОУ133
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,2	0,1	7,0	39,0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
21%	%	по ккал									
ВСЕГО НА УЖИН				25,6	16,4	61,0	510,0	14,8			
21 ЧАС											
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3			
ряженка 3,2%	%	по ккал									
4%	%	по ккал									
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				99,7	87,3	321,8	2444,0	68,1			

ДЕНЬ 11 (ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав					С	№
	в г	в г		в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
				в г	в г	в г	в ккал	мг	картотеки	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБП6.2	
Форель с /сол	20	20	20						ДОУ26	
или										
Икра лососевая для бутерброда			20	6,1	2	0,2	46	1		
икра лососевая коне.	20,3	20								
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный для бутер.	50	50	50	4,0	0,4	25,0	126,0	0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				15,2	18,6	52,6	445,0	2,0		
2ЗАВТРАК										
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
Фрукты по сезону										
бананы	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0		
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,3	0,5	27	123	15,0		
8%	%	по ккал								
ОБЕД										
Салат из китайской капусты		с р/м	50	1,2	6,0	3,4	61,0	3,0	ДОУ6	
Борщ со сметаной на мяс./б-не			200	3,0	2,0	5,4	64,0	9,0	ДОУ28	
Азу из отварной говядины			100,0	13,0	15,0	2,0	201,0	2,1	КБП2.39	
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	6,0	5,5	29,0	198,0	0,4	ДОУ65	
Компот из вишни мороженной			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
32%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД				27,8	29,1	77,8	706,0	15,5		
ПОЛДНИК										
Молоко 3,2%пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04	СБПУ493	
11%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,1	9,6	28,0	282,0	1,3		
УЖИН										
Салат из отварной свеклы с р/м			50	1,1	5	6	71	3	ДОУ18	
Котлета куриная запеченная			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203	
Картофель и овощи, тушенные в соусе			200	4,0	7,0	20,0	198,0	10,0	ДОУ52	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
24%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				19,6	16,5	55,2	535,0	13,5		
21 ЧАС										
Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
йогурт питьевой										
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				78,6	80,7	248,6	2203,0	48,6		

ДЕНЬ 12(ПЯТНИЦА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав					
				белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	№
				в г	в г	в г	в ккал	мг	картотеки
ЗАВТРАК									
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67
Творог пром.порционный			100	6	4	18,0	122,0	0,17	
	100	100							
Масло слив. пром. для бутерб	рода		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
	10	10							
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ 125
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0	
24%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				16,2	24,4	72,6	584,0	0,0	
ЗВАТРАК									
Фрукты по сезону									
апельсины	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0	
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0	
6%	%	по ккал							
ОБЕД									
Салат из свежего огурца со сладким перцем с маслом растительным			50	1	5	2	60,0	11	ДОУ23
Рассольник на мяс/б-не со сметаной			200,0	2,4	1,3	12,0	94,0	7	ДОУ32
Мясо отварное			50	16,0	15,0	0,0	199,0	1,0	КБП2.1
Пюре картофельное			180	3,8	5,4	9,0	147,0	3,7	ДОУ56
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122
Хлеб пшеничный	40	40	40	6,2	0,4	20,0	100,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
30%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ОБЕД				31,6	27,4	75,6	737,0	23,4	
ПОЛДНИК									
Фрукты по сезону									
мандарины	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0	
Молоко 3,2%			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
Вафли пром.			60	5,5	5,5	38,8	257,0	0	
15,0	%	по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,5	12,3	54,8	404,0	14,3	
УЖИН									
Винегрет			50	1,1	3,7	6,0	73,0	8,0	ДОУ2
Рыба тушеная втомате с овощами			80	9,0	3,0	3,0	80,0	3	ДОУ88
Рис отварной			100,0	2,2	3,8	21,0	140,0	0	КБП8.1
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	40	40	40	6,2	0,4	20,0	100,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
20%	%	по ккал							
ВСЕГО НА УЖИН				20,4	11,2	71,0	487,0	11,5	
21 ЧАС									
кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
4%	%	по ккал							
ВСЕГО В ДЕНЬ				86,3	81,8	315,0	2466,0	76,5	

ДЕНЬ 13(СУББОТА)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав			№ картотеки
	в г	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц	С	
ЗАВТРАК										
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Омлет натуральный запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	0,3	КБП4.6	
Кукуруза отварная			25	2	0,1	7	34	0	СБПУ73	
Варено-копченая колбаса для бутерброда	16	15	15	1,8	3,9	0,05	39	0		
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ117	
Хлеб пшеничный для бутер.	20	20	20	3,2	0,2	10,0	50,0	0		
23,00%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			23,2	35,4	34,6	501,0	1,6			
23ЗАВТРАК										
Компот из изюма			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ 122	
Фрукты по сезону										
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0		
6%	%	по ккал								
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК			1	0,75	28	130	22,8			
ОБЕД										
Сельдь малосоленная с луком и р/м			25	4	4	0,7	55	0,1	ДОУ26	
Щи со сметаной на мясном бульоне			200	1,5	1,4	7,0	48,0	18,0	ДОУ30	
Запеканка картофельная с отварным мясом			200	20,0	20,0	17,0	375,0	12	ДОУ95	
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
30%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД			30,2	26,1	63,7	674,0	30,9			
ПОЛДНИК										
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
200	200									
Запеканка творожная			150	20,0	13,5	15,0	271,0	0,4	ДОУ79	
16%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			20,0	13,5	15,0	271,0	0,4			
УЖИН										
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13	
Печень по-строгановски			100,0	14,0	6,0	4,0	121,0	0,8	ДОУ 102	
Макароньы отварные			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ75	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	128,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН			24,6	10,8	70,2	480,6	14,8			
21 ЧАС										
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
кефир 3,2%										
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ			104,0	92,3	218,5	2157,6	71,8			



ДЕНЬ 14(ВОСКРЕСЕНЬЕ)											
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав						С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.	мг	картотеки		
			в г	в г	в г	в ккал					
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68		
Кофейный напиток с молоком			180	1,4	0,7	14,5	79,0	1,3	ДОУ125		
Творог пром.порционный			100	7	5	24,0	166,0	0,23			
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0			
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
24%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,0	23,2	89,6	599,0	0,0			
2ЗАВТРАК											
Фрукты по сезону											
яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0			
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4			
	200	200									
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,4	0,6	30	137	20,0			
5%	%	по ккал									
ОБЕД											
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22		
Суп овощной со сметаной на мясном б-не			200	3,5	1,9	8,0	62,0	3,0	ДОУ38		
Плов из отварной говядины			180	13,0	29,0	38,0	472,0	8	СБПУ208		
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП1.114		
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	125,0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
ВСЕГО НА ОБЕД				23,0	35,1	107,4	850,0	23,0			
34%	%	по ккал									
ПОЛДНИК											
Фрукты по сезону											
яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10		16,0			
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132		
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3	СБПУ280		
15%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				7,4	5,4	54,0	289,0	17,8			
УЖИН											
Икра кабачковаядля дет.питан			63	60	60	1,1	5,4	4,7	64	4	ДОУ4
Биточки куриные запеченные			60	60	60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203
Картофель и овощи,тушеные в соусе			200	4,0	7,0	20,0	198,0	10,0	ДОУ52		
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ133		
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	150,0	72,0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
21%	%	по ккал									
ВСЕГО НА УЖИН				19,6	16,9	198,9	528,0	14,5			
			21 ЧАС								
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6			
4%	%	по ккал									
ВСЕГО В ДЕНЬ				72,9	87,5	489,0	2523,0	76,9			



ДЕНЬ 15(ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход в г	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал		
ЗАВТРАК									
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67
Яйцо вареное вкрутую	1шт.	40	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1
Масло слив. пром. для бутерб	рода		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	7,0	ДОУ125
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0	
22%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				15,3	25,0	54,9	524,8	0,0	
2ЗАВТРАК									
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4	
200	200								
Фрукты по сезону									
апельсины	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0	
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,3	0,5	27	123	15,0	
5%	%	по ккал							
ОБЕД									
Салат из свежего огурца со сладким перцем с маслом растительным			50	1	5	2	60,0	29	ДОУ23
Суп картофельный на мясном бульоне			200	1,7	2,7	15,0	112,0	11,0	ДОУ36
Гуляш из отварной говядины			100	16,0	18,0	4,0	138,0	0,8	КБП2. 33
Сложный гарнир:									
Каша гречневая рассыпчатая	1		75,0	5,0	3,4	16,0	113,0	0,24	ДОУ65
Фасоль зеленая стручковая тушеная	в смета		50	2,0	4,0	5,0	63,0	10	СБПУ284
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	доу 122
Хлеб пшеничный	40	40	40	6,2	0,4	20,0	100,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
31%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ОБЕД				34,1	33,8	94,6	723,0	51,7	
ПОЛДНИК									
Фрукты по сезону									
мандарины	100	100	100	0,3	0,3	7	31	11,0	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Сырники, запеченные			GO	10	7,87	7	150,0	0,2	ДОУ83
Сгущенное молоко	10	10	10	0,7	0,8	6,0	32,0	0,8	
11%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,0	9,0	31,0	257,0	12,5	
УЖИН									
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0	ДОУ 14
Биточки из говядины запеченные			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КБП2.15
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7	ДОУ56
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	40	40	40	6,2	0,4	20,0	100,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
25%	%	по ккал							
ВСЕГО НА УЖИН				27,8	22,0	61,2	577,0	7,2	
ВСЕГО НА УЖИН			21 ЧАС						
Кисломолочный напиток кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
4%	%	по ккал							
ВСЕГО В ДЕНЬ				94,6	96,0	275,7	2305,8	87,7	СБПУ123

ДЕНЬ 16(ВТОРНИК)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав			№
	в г	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	
ЗАВТРАК					в г	в г	в г	в ккал	мг	картотеки
Каша "Дружба" молочная жидкая			200	6,3	10,0	25,6	224,0	1,5		ДОУ66
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3		ДОУ117
Масло слив. пром. для бутерб	рода		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
	10	10								
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75		ДОУ27
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
	23%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					20,8	32,8	45,2	606,0	3,6	
2ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
яблоки	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
	200	200								
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК					1,56	0,76	34	153	26,0	
	5%	%	по ккал							
ОБЕД										
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4		СБПУ12
Суп с фрикадельками			200	10	11	30	188	3,0		СБПУ123
Рыба (филе) припущенная			50	15,0	0,0	3,6	91,0	0,26		КБПЗ.20
Рагу из овощей			150,0	4,5	9,0	20,0	175,0	16		ДОУ57
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8		ДОУ 122
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	0,6	37,0	178,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
	30%	%	по ккал	725						
ВСЕГО НА ОБЕД					38,2	21,9	115,6	758,0	24,1	
ПОЛДНИК										
(фрукты по сезону										
яблоки	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Молоко 3,2%пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04		СБПУ493
	15%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК					9,5	10,0	36,0	317,0	14,3	
УЖИН										
Салат "витаин, из белокоч.кап.			50	0,5	3,0	4,0	51,0	9,0		ДОУ5
Запеканка картофельная с отварной г	1ечень		200	20,0	20,0	17,0	375,0	12		ДОУ95
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5		ДОУ132
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
	23%	%	по ккал							
ВСЕГО НА УЖИН					24,0	23,5	47,0	592,0	21,5	
			21 ЧАС							
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
	4%	%	по ккал							
ВСЕГО В ДЕНЬ					98,6	95,2	286,9	2546,0	91,1	

ДЕНЬ 17(СРЕДА)

Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав						№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал	С мг	№	
Каша пшеничная молочная			180	5,0	5,0	32,0	201,0	1	ДОУ68	
Творог пром.порционный			100	7	5	24,0	153,0	0,23		
Масло слив. пром. для бутерб	рода		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
25%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,8	23,4	75,6	621,0	0,0		
ЗАВТРАК										
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4		
	200	200								
Фрукты по сезону										
мандарины	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0		
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,3	0,5	27	123	15,0		
5%	%	по ккал								
ОБЕД										
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22	
Борщ со сметаной на кур./б-не			200	3,0	2,0	5,4	64,0	9,0	ДОУ28	
Котлета куриная запеченная			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203	
Рис отварной с овощами			100,0	4,0	5,0	24,0	186,0	2	ДОУ58	
Компот из изюма			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	доу 122	
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	0,6	37,0	178,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
30%	%	по ккал								
ВСЕГО НА				26,7	15,4	104,6	707,0	20,7		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
мандарины	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0		
Отвар шиповника			180	0,5	0,0	7,0	64,0	72	доу129	
Печенье пром.в однораз упак.			60	5,6	5,5	39,0	257,0	0		
печенье пром.в однораз упак.	60,0	60,0								
15,0	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				6,4	5,8	53,0	352,0	83,0		
			УЖИН							
салат с сыром			50	6	10	4	132	5	75СБПУ	
Тефтели из рыбы			80	9,0	3,0	6,0	92	0,90	ДОУ90	
Картофель и овощи,тушеные в соусе			200	4,0	7,0	20,0	198,0	10,0	ДОУ52	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
23%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				22,5	20,5	56,0	588,0	16,4		
		21 ЧАС								
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
кефир 3,2%										
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				74,7	65,5	316,2	2391,0	135,1		

ДЕНЬ 18(ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюдо и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав					С	№
	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	в ккал		
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5		КБП6.2
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75		ДОУ27
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3		ДОУ125
Масло слив. пром. для бутерб	рода		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутерб.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
23%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				19,6	30,8	35,9	537,0	2,6		
2ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
яблоки	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4		
	200	200								
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0		
5%	%	по ккал								
ОБЕД										
Салат из отварной птицы			45	4	3	3	64,0	3		СБПУ75
Суп гороховый на кур/б-не			200	4,0	0,7	16,0	90,0	3,7		ДОУ35
Тефтели мясо-крупяные			90	11,0	8,0	6,0	151,0	0,7		ДОУ106
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7		ДОУ56
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8		ДОУ122
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	1,0	37,0	180,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
31%	%	по ккал	760							
ВСЕГО НА ОБЕД				30,6	18,4	94,0	726,0	11,9		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
яблоки	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5		ДОУ132
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3		СБПУ280
15%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				360	7,4	5,4	52,0	279,0	14,8	
УЖИН										
Винегрет			50	1,1	3,7	6,0	73,0	8,0		ДОУ2
Котлета из говядины			100	16	12,6	7	125	0		КБП2.15
Сложный гарнир										
Перец сладкий тушеный			60	1,9	1,4	2,6	35	80		КБП8.32
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	6,0	5,5	29,0	198,0	0,4		ДОУ65
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5		ДОУ133
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
23%	%	по ккал	475							
ВСЕГО НА УЖИН				27,5	26,1	85,6	563,0	110,9		
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в п	зюм упаковки		180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
4%	1%	по ккал								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				91,2	87,7	310,6	2378,0	167,8		

Д Е Н Ь 19 (ПЯТНИЦА)											
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав						С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.	мг	картотеки		
			в г	в г	в г	в ккал					
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67		
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	0,18			
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	7,0	ДОУ117		
Масло слив. пром. для бутерб	рода		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0			
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
24%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				16,0	24,4	82,6	593,0	7,9			
ЗАВТРАК											
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4			
	200	200									
Фрукты по сезону											
апельсины	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0			
5%	%	по ккал									
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,3	0,5	27	123	15,0			
ОБЕД											
Салат из с свежей капусты с р/м			50	0,5	5,0	6,0	71,0	12,0	ДОУ11		
Суп крестьянский со сметаной			200	2,5	2,0	17,0	85,0	16,0	ДОУ37		
на мясном б-не	1	Г									
Плов из отварной говядины			180	13,0	29,0	38,0	440,0	8	СБПУ208		
Компот из вишни мороженной			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123		
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
32%	%	по ккал	665								
ВСЕГО НА				20,6	36,6	99,0	778,0	37,0			
ПОЛДНИК											
Фрукты по сезону											
апельсины	100	100	100	0,3	0,3	7	31	11,0			
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	10,0	40,0	0,5	ДОУ132		
Пряники промышл.			70	6,1	6,2	46,0	300,0	0			
15,0	%	по ккал									
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				6,4	6,5	63,0	371,0	11,5			
УЖИН											
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12		
Котлета из говядины запеченная			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КБП2.15		
Цветная капуста отв.			100,0	2,0	4,0	7,0	80,0	10,3	ДОУ49		
запеченная в сух. соусе											
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132		
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
20%	%	по ккал	485								
ВСЕГО НА УЖИН				22,7	17,9	51,0	466,0	19,3			
		21 ЧАС									
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	ДОУ42		
кефир 3,2%											
4%	%	по ккал									
ВСЕГО В ДЕНЬ				72,0	91,8	329,6	2432,0	92,0			

ДЕНЬ 20(СУББОТА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто			Химический состав			С	№	
	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.			энерг.ц.
	в г	в г	в г	в г	в г	в г	в ккал	мг	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68
Яйцо вареное вкрутую	1шт.	40	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
Масло слив. пром. для бутерб.	рода		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутерб.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
21%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,1	27,0	55,9	485,8	3,5	
2ЗАВТРАК									
Фрукты по сезону									
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0	
Компот из чернослива			180,0	0,3	0,1	14,0	66,0	1,2	ДОУ 122
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				0,88	0,7	28	128	23,2	
6%	%	по ккал							
ОБЕД									
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13
Суп рыбный			200	8,0	2,0	12,0	120,0	6	ДОУ42
Сосиска отварная			45	7,2	9,5	0,09	117	18	ДОУ96
Макароны отварные			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ75
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	доу122
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	1,0	37,0	181,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	60,0	0,0	
31%	%	по ккал							
ВСЕГО НА				665	28,1	16,9	103,9	702,6	33,7
ПОЛДНИК									
Сок фруктовый в ассортиментепром.									
			200	1	0,2	20	92	4	
Запеканка творожная			150	20,0	13,5	15,0	271,0	0,4	ДОУ79
16%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				21,0	13,7	35,0	363,0	4,4	
УЖИН									
Икра кабачковая для дет. питания пром.									
			60	1,1	5,4	4,7	64	4	ДОУ4
Рыба (филе) припущенная			50	13,0	0,0	3,0	76,0	0,26	КБП3,20
Картофель отварной запеченный с р/м			200	4,0	6,0	26,0	214,0	19,0	ДОУ53
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,2	8,0	39,5	0,0	
21%	%	по ккал							
ВСЕГО НА УЖИН				520	21,0	11,8	57,7	463,5	23,8
21 ЧАС									
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке									
			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
4%	%	по ккал							
ВСЕГО В ДЕНЬ				92,6	76,4	289,6	2262,9	90,2	

ДЕ НЬ 21 (ВОСКРЕСЕНЬЕ)									
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углевода	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	мг	картотек	
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	0,3	КБП4.6
Кукуруза отварная			25	2	0,1	7	34	0	СБПУ73
Творог пром.порционный			100	7	5	24,0	166,0	0,23	
Масло слив. пром. для бутерб	рода		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутерб.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ 125
25%	%	по ккал	475						
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				26,8	36,5	53,6	604,0	1,8	
2ЗАВТРАК									
Фрукты по сезону									
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0	
Сок фруктовый в ассортиментепром.									
	240	240	240	1	1	27	124	42,0	
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,6	1,6	41	186	64,0	
6%	%	по ккал							
ОБЕД									
Салат с сыром			50	6	10	4	132	5	75СБПУ
Суп овощной со сметаной на кур/ б-не			200	3,5	1,9	8,0	62,0	3,0	ДОУ38
Птица отварная			70	14	9,5	0	161	1,5	ДОУ 108
Рис отварной с овощами			100,0	4,0	5,0	24,0	186,0	2	ДОУ58
Компот из кураги			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	доу122
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	60,0	0,0	
31%	%	по ккал	660						
ВСЕГО НА ОБЕД				32,1	26,9	85,6	766,0	12,2	
ПОЛДНИК									
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3	СБПУ280
джем пром	20	20	20	1,4	1,8	12,0	64,0	1,6	
12%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				8,4	6,8	56,0	308,0	3,4	
УЖИН									
Салат "витамин, из белокоч.ка			50	0,5	3,0	4,0	51,0	9,0	ДОУ5
Колбаса отварная			50,0	15,0	15,0	22,0	137,0	22	СБПУ301
Капуста тушеная			200,0	4,0	9,0	9,0	160,0	22	ДОУ48
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	40,0	0,0	
20%	%	по ккал	510						
ВСЕГО НА УЖИН				22,3	27,4	59,0	458,0	58,0	
21 ЧАС									
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
ряженка 3,2%									
4%	%	по ккал	96,3	104,9	302,2	2423,0	140,7		
ВСЕГО В ДЕНЬ									



ДЕНЬ 22(ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				энерг.ц. в ккал	С мг	№ картотеки
				белки в г	жиры в г	углев. в г				
ЗАВТРАК										
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Масло слив. пром. для бутерб	30	30	10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Котлета из говядины запеченная			100	16	12,6	7	125	0	КЕП 2.15	
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
21%	%	по ккал	415							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				12,8	24,3	64,6	507,0	2,0		
2ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
мандарины	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0		
5%										
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с р/м			50	1,1	5	6	71	3	ДОУ 18	
Рассольник на мясом бульоне со сметаной			200,0	2,4	1,3	12,0	94,0	7	ДОУ32	
Бефстроганов из отварной говядины			100	17,0	15,8	4,3	225,0	0,4	ДОУ91	
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	6,0	5,5	29,0	198,0	0,4	ДОУ65	
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
32%	%	по ккал	685							
ВСЕГО НА ОБЕД				30,9	28,1	100,3	815,0	13,8		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
мандарины	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Молоко 3,2%пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Вафли пром.			80	5,5	5,5	38,8	257,0	0		
15,0	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,5	12,3	54,8	404,0	14,3		
УЖИН										
Огурец свежий			60	0,5	1,1	1,3	9,0	5	СБПУ12	
Рыба по-русски запеченная			200	19,0	17,0	25,0	338,0	14	ДОУ89	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
21%	%	по ккал	495							
ВСЕГО НА УЖИН				23,8	18,6	62,3	519,0	24,0		
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в щ 4%	>ом упаковке		180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
4%	%	по ккал								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				85,1	90,6	325,1	2518,0	81,7		

Д Е Н Ъ 23 (ВТОРНИК)										
Наименование блюдо и продуктов	Брутто		Выход в г	Химический состав						№ картотеки
	в г	в г		белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал	С мг		
ЗАВТРАК										
Каша пшенная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68	
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27	
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ117	
Масло слив. пром. для бутерб.	рода		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
24%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			415	20,7	31,8	55,6	538,0	4,3		
2ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0		
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,4	0,6	30	137	20,0		
ОБЕД										
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22	
Щи со сметаной на мясном бульоне			200	1,5	1,4	7,0	51,0	18,0	ДОУ30	
Мясо отварное тушеное с картофелем по-док по-домашнему			220	18,0	14,0	16,0	310	7,00	ДОУ 100	
Компот из изюма			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	доу 122	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	125,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	60,0	0,0		
31%	%	по ккал								
ВСЕГО НА			730	26,2	19,6	85,0	675,0	34,7		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
груши	100	100	100	0,4	0,4	10	45	16,0		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Сырники, запеченные			60	10	7,87	7	150,0	0,2	ДОУ83	
Сгущенное молоко	10	10	10	0,7	0,8	6,0	32,0	0,8		
13%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			350	11,1	9,1	34,0	271,0	17,5		
УЖИН										
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13	
Печень по-строгановски			100,0	14,0	6,0	4,0	121,0	0,8	ДОУЮ2	
Сложный гарнир:										
Макароны отварные			80	3,3	3,3	16,0	110,0	0,0	ДОУ75	
Перец сладкий тушеный			60	1,9	1,4	2,6	35	80	КБП8.32	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	40,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН			520	23,5	11,2	58,8	441,6	90,3		
21 ЧАС										
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
кефир 3,2%										
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				88,0	78,1	270,4	2163,6	168,1		



ДЕНЬ 24(СРЕДА)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав			№ картотек
	в г	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	
					в г	в г	в г	в ккал	мг	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5		КБП6.2
Форель с /сол	20	20	20	2	1,4	0,08	26,0	0,4		ДОУ26
Масло слив. пром. для бутерб	рода		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3		ДОУ125
Хлеб пшеничный для бутерб.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			420	13,7	22,8	46,0	454,0	2,2		
2ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
мандарины	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0		
ОБЕД										
Икра кабачковаядля дет. питания пром.			50	1,1	5,4	4,7	64	0,4		ДОУ4
Яйцо вареное вкрутую для шей			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0		КБП4.1
Щи из шпината со сметаной на мясном б-не			200	2,0	1,4	3,0	53,0	17		ДОУ31
на мясном б-не										
Запеканка картофельная с отварным мясом			275	22,0	22,0	20,0	430,0	9		ДОУ95
Компот из лимона			180,0	0,3	0,1	15,0	60,0	1,2		ДОУ123
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
33%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД			800	34,8	34,0	68,0	797,8	27,6		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
мандарины	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Молоко 3,2%пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04		СБПУ493
12%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,5	10,0	36,0	317,0	14,3		
ужин										
Винегрет			75	1,6	5,7	9,0	103,0	12,0		ДОУ2
Биточки куриные запеченные			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0		СПБУ203
Сложный гарнир:										
Рис отварной с овощами			100,0	4,0	5,0	24,0	186,0	2		ДОУ58
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5		ДОУ132
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	25,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН			450	20,1	15,2	62,2	508,0	14,5		
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				84,2	89,2	255,3	2349,8	86,2		



ДЕНЬ 25(ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто	Выход	Химический состав					С	№ картотек
	в г	в г	в г		белки	жиры	углеводс	энерг.ц.	в ккал		
ЗАВТРАК											
Каша из овсяных хлопьевмолочная				180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7		ДОУ67
Творог пром.порционный				100	5	4	18,0	125,0	0,18		
Масло слив. пром. для бутерб	рода			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
	10	10									
Кофейный напиток с молоком				180	4,2	5,0	14,5	121,0	0,5		ДОУ 125
Хлеб пшеничный для бутерб.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
23%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				500	16,0	24,4	82,6	593,0	1,4		
2ЗАВТРАК											
Компот из сухофруктов				180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7		ДОУ 122
Фрукты по сезону яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0			
5%	%	по ккал									
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК					0,74	0,4	32,6	132	16,7		
ОБЕД											
Салат из отварной свеклы с р/м				50	1,1	5	6	71	3		ДОУ 18
Суп с фрикадельками				200	10	11	30	188	3,0		СБПУ123
фрикадельки:											
Котлета рыбная запеченая				80	20,0	1,0	8,0	100,0	0,1		ДОУ87
Картофель отварной				200	4,0	5,0	200,0	192,0	28,0		ДОУ54
Компот из чернослива				180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8		ДОУ 122
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
ВСЕГО НА ОБЕД				765	39,8	22,7	283,0	747,0	34,9		
30%	%	по ккал									
ПОЛДНИК											
Фрукты по сезону яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0			ДОУ 129
Сок фруктовый в ассортиментепром.				180	0,9	0,18	18	83	3,8		
Печенье пром.в однораз упак.				60	5,6	5,5	39,0	257,0	0		
15,0	%	по ккал									
ВСЕГО НА ПОЛДНИК					6,9	6,1	67,0	385,0	19,8		
УЖИН											
Салат из с свежей капусты с р/м				50	0,5	5,0	6,0	71,0	12,0		КБП2.15
Котлета из говядины				100	16	12,6	7	125	0		ДОУ96
Каша гречневая рассыпчатая				120,0	6,6	6,0	32,0	218,0	0,4		ДОУ65
Чай с сахаром				180	0,0	0,0	11,0	44,0	5		ДОУ132
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
22%	%	по ккал									
ВСЕГО НА УЖИН				450	18,6	21,0	74,1	578,0	35,4		
21 ЧАС											
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке				180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
4%	%	по ккал									
ВСЕГО В ДЕНЬ					86,6	81,1	548,4	2555,0	109,8		

ДЕНЬ 26(ПЯТНИЦА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав					С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал	карботек		
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная			180	7	12,6	34,0	200,0	1,0	ДОУ68	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27	
Масло слив. пром. для бутерб.	зюда		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутерб.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			415	17,3	30,4	50,1	459,0	2,3		
2ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
апельсины	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0		
ОБЕД										
Огурец свежий										
			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12	
Суп картофельный на мясном бульоне			200	1,7	2,7	15,0	112,0	11,0	ДОУ36	
Гуляш из отварной говядины			100	16,0	18,0	4,0	138,0	0,8	КБП2 33	
Макаронны отварные			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ75	
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114	
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,8	0,4	30,0	156,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
30%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД			705	28,9	26,2	102,0	687,0	18,8		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
апельсины	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Молоко 3,2% стерилиз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Вафли пром.			60	5,5	5,5	38,8	257,0	0		
15%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,5	12,3	54,8	404,0	14,3		
УЖИН										
Салат из помидоров с р/м										
			70	1	5	2,2	59,0	15	ДОУ20	
Говядина с овощами тушеная			250	28	6	27	279	24,0	КБП2.67	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ 132	
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	10,0	44,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН			545	34,1	11,7	60,2	476,0	39,5		
21 ЧАС										
Кисломолочный напиток										
кефир 3,2%	180	180		5	5,8	7,0	101,0	1,3		
	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				98,4	87,1	308,1	2280,0	102,2		

ДЕНЬ 27(СУББОТА)

Наименование блюдо и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав					С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.	Мг		
	в г		в г	в г	в г	в г	в ккал			
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная жидкая			200	6,3	10,0	25,6	224,0	1,5	ДОУ66	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Яйцо вареное вкрутую	1шт.	40	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
22%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			440	17,2	28,0	45,5	507,8	2,8		
ЗАВТРАК										
Сок фруктовый б ассортиментпром.			200	1	0,2	20	92	4		
	200	200								
Фрукты по сезону										
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0		
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,6	0,8	34	154	26,0		
6%	%	по ккал								
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0	ДОУ 14	
Суп овощной со сметаной на курином б-не			200	3,5	1,9	8,0	62,0	3,0	ДОУ38	
Котлета куриная запеченная	1Л		60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203	
Картофель отварной запеченный с р/м			200	4,0	6,0	26,0	214,0	19,0	ДОУ53	
Компот из вишни мороженой			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ 123	
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	0,6	37,0	178,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	10	10	10	0,6	0,1	4,0	20,0	0,0		
30%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД			770	25,8	16,2	96,4	682,0	26,0		
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Запеканка творожная			150	30,0	20,0	20,0	396,0	1,4	ДОУ79	
16%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				30,0	20,0	31,0	440,0	1,9		
				УЖИН						
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СПБУ13	
Котлета из говядины запеченная			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КБП2.15	
Цветная капуста отв.			100,0	2,0	4,0	7,0	80,0	10,3	ДОУ49	
запеченная в сух. соусе										
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,4	0,4	16,0	80,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН			480	22,7	17,3	48,2	449,6	19,8		
			21 ЧАС							
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				101,8	88,6	264,2	2353,4	78,1		

ДЕНЬ 28(ВОСКРЕСЕНЬЕ)									
Наименование блюдо и продуктов	Брутто		Выход в г	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал		
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	0,3	КБП4.6
Форель с /сол дл бутерброда	20	20	20	2	1,2	0,08	26,4	0,4	ДОУ26
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ117
Хлеб пшеничный для бутер.	40	40	40	6,2	0,6	20,0	104,0	0	
23,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			400	24,4	33,0	37,7	508,4	0,0	
ЗАВТРАК									
Фрукты по сезону									
груши	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ 122
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				0,74	0,4	32,6	132	16,7	
5%	%	по ккал							
ОБЕД									
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22
Борщ со сметаной на мяс./б-не			200	3,0	2,0	5,4	64,0	9,0	ДОУ28
Мясо отварное			50	16,0	15,0	0,0	199,0	1,0	КБП2.1
Сложный гарнир:									
Каша гречневая рассыпчатая			75,0	5,0	3,4	16,0	113,0	0,24	ДОУ65
Фасоль зеленая стручковая т)	диеная в смета		50	2,0	4,0	5,0	63,0	10	СБПУ284
Компот из ягод мороженых			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	510,6	50,0	0,0	
31%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ОБЕД			660	31,1	28,5	567,4	663,0	30,2	
ПОЛДНИК									
Фрукты по сезону									
яблоки	80	80	80	0,4	0,4	8	36	13,0	
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4	
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04	СБПУ493
15,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				4,9	3,8	48,0	297,0	17,0	
УЖИН									
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12
Котлета рыбная запеченая			80	20,0	1,0	8,0	100,0	0,1	ДОУ87
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7	ДОУ56
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,3	10,0	52,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
20%	%	по ккал							
ВСЕГО НА УЖИН			505	28,8	7,6	48,0	377,0	8,3	
21 ЧАС									
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
кефир 3,2%	180	180							
4,50%	%	по ккал							
ВСЕГО В ДЕНЬ				95,0	79,1	740,7	2078,4	73,6	



ВСРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ	по меню		87,0	85,0	327,0	2359,0	94,0	
Б:Ж:У			1,0	1,0	4,0			
% Б,Ж,У по меню от калорийности			14,6	31,0	49,0			
Хим.состав суточного набора продуктов								
Постановление Правительства Камчатского края от 8.09.2014г. №376-П			84,4	92,0	305,0	2387,0	88	

для
документов