



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель

М.П.
подпись

Муромов И.В.
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200	8,86	9,2	35,45	260,21	2,06	182
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	60	2,39	25,07	15	295,68	0	99
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Суп с рыбными консервами	200	9,17	4,2	13,96	128,63	6,51	95
	Макаронник с мясом	150	17,4	14,51	24,77	315,84	0,17	309
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,2	2,76	27
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	200	0,31	0	20,1	81	0,8	531
Полдник								
	Блинчики фаршированные повидлом с маслом	135	5,6	12,61	64,36	387,75	0,25	429
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
Итого за 1 день.		1585	51,55	72,41	245,28	1851,53	14,61	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учр.

Мужбангана НВ
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	200	4,32	5,77	30,94	192,56	0	199
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0	25,48	0,05	7
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,68	5,5	17,62	135,78	5,98	87
	Гарнир гречневый	150	8,86	6,16	40,02	249,52	0	330
	Сосиски, сардельки отварные	70	7,05	19,82	0,34	208,14	0	291
	Соус томатный	50	0,59	1,66	3,33	31,04	2,95	366
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,2	2,76	27
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	200	0,31	0	20,1	81	0,8	531
Полдник								
	Булочка домашняя	90	6,71	11,86	55,95	357,68	0	452
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
Итого за 3 день.		1687	49,09	60,3	279,44	1853,2	16,18	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель



СВ
подпись

Мухоманов НВ
р/сшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	7,73	8,95	34,28	249,01	2,14	199
	Бутерброды с маслом	80	4,72	14,98	29,78	273,2	0	1
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,47	4,01	8,49	75,58	8,23	133
	Плов из курицы	150	11,42	9,75	25,73	226,92	1,14	321
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	531
Полдник								
	Пирог открытый с повидлом	80	5,09	2,68	50	241,75	0,34	442
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Ужин								
Итого за 2 день.		1490	37,9	41,3	252,55	1527,03	15,49	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель



С.Ф.
подпись

Мухоманова ИВ
рубриковка подписи

Прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	200	8,3	10,45	31,77	254,44	2,14	199
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,2	12,53	7,5	146,5	0	100
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Суп крестьянский с крупой(перловая)	200	1,7	4,08	11,64	90	7,96	160
	Курица отварная	80	10,6	8,05	1,15	127,85	0,68	317
	Макароны отварные(гарнир)	150	5,66	0,67	35,16	157,93	0	218
	Соус сметанный	50	0,71	1,23	4,64	26,3	0,03	372
	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,31	69,08	7,67	5
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	531
Полдник								
	Запеканка рисовая	100	2,25	0,91	22,13	108,89	0	285
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Ужин								
Итого за 4 день.		1640	38,46	43,92	223,57	1441,56	22,12	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



СВ
подпись

Сидорова ИВ
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая с маслом на воде с яблоком	200	3,03	5,11	31,56	183,87	0	182
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Свекольник	200	1,75	3,55	9,68	77,19	7,41	136
	Картофель тушеный	150	8,12	11,97	21,26	225,2	10,92	144
	Сельдь с луком	60	5,76	12,18	2,28	141,6	1,86	359
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	531
Полдник								
	Пряники	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0	608
	Кисель	180	0,09	0,06	26,84	105,69	0,3	401
Ужин								
Итого за 5 день.		1545	37,5	42,58	293,19	1707,96	32,1	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Signature]
подпись

[Signature]
редактировка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Омлет с зеленым горошком	200	13,32	15,79	7,21	223,79	2,4	308
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0	25,48	0,05	7
Завтрак2								
	Яблоко2	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с клецками	200	3,64	4,73	14,01	108,73	4,83	91
	Гарнир гречневый	150	8,86	6,16	40,02	249,52	0	330
	Гуляш из отварного мяса	80	7,14	6,29	0	93,95	0	293
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,92	0,11	33,84	145,69	0,21	531
	Салат из капусты белокачанной	60	1,25	6,09	5,6	81,48	15,59	1
Полдник								
	Крендель сахарный	90	6,62	11,02	55,86	349,33	0	443
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
Ужин								
Итого за 6 день.		1647	59,93	57,15	268,61	1837,68	35,99	



УТВЕРЖАЮ
Руководитель

[Signature]
подпись

Ижубангони НВ
руководитель подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная вязкая	200	10,53	10,14	34,8	272,54	2,01	182
	Бутерброды с маслом	80	4,72	14,98	29,78	273,2	0	1
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Завтрак2								
	Яблоко2	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,22	5,86	8,57	97,24	16,4	73
	1 порция, с мясными консервами	180	5,63	10,62	33,41	250,94	1,27	259
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,2	2,76	27
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	531
Полдник								
	Запеканка рисовая	100	2,25	0,91	22,13	108,89	0	285
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
Итого за 7 день.		1600	34,86	49,8	236,2	1537,58	34,08	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

[Signature]
подпись

Лубовицкая ИВ
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	200	12,4	13,19	39,15	301,11	0,19	220
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Завтрак2								
	Сок абрикосовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Рассольник	200	1,48	4,05	11,28	87,87	8,04	138
	Картофельное пюре	150	3,15	6,61	16,35	138,01	5,1	434
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80	8,32	16,72	0	183,99	0	400
	Салат из овощей с морской капустой	60	0,93	3,17	5,83	55,87	10,14	49
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	200	0,31	0	20,1	81	0,8	531
Полдник								
	Корж песочный	80	6,52	4	47,82	253,67	0	449
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
Итого за 8 день.		1630	45,92	49,15	248,13	1600,32	27,91	

УТВЕРЖАЮ
Руководитель



С.И.С.
подпись

С.И.С.
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	7,73	8,95	34,28	249,01	2,14	199
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0	25,48	0,05	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак2								
	Сок абрикосовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	6,6	152
	Голубцы ленивые	150	11,64	10,6	8,08	179,62	16,9	315
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,92	0,11	33,84	145,69	0,21	531
Полдник								
	Ватрушка	80	5,16	2,78	51,08	250,24	0,04	441
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
Итого за 9 день.		1502	43,03	31,8	249,86	1469,31	28	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Мухоманов ИВ
 радиодифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	200	8,3	10,45	31,77	254,44	2,14	199
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак2								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Обед								
	Суп с рыбными консервами	200	9,17	4,2	13,96	128,63	6,51	95
	Азу	150	12,23	13,11	15,6	229,4	6,65	370
	<i>Свекла с чесноком</i>	60	5,76	12,18	2,28	141,6	1,86	359
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	531
Полдник								
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	0	607
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
Ужин								
Итого за 10 день.		1535	54,74	51,62	261,11	1731,39	23,78	