

## 3 ДЕНЬ



| № техн. карты | Наименование блюда                       | Выход  | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------|------------------------------------------|--------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|               |                                          |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |
| ЗАВТРАК       |                                          |        |                   |         |              |                               |
| 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ               | 120/5  | 15,80             | 20,20   | 2,40         | 255,00                        |
| 15            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                           | 10     | 2,30              | 2,90    | 0,00         | 35,00                         |
| 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200    | 0,00              | 0,00    | 9,70         | 39,00                         |
|               | БАТОН                                    | 30     | 2,40              | 0,30    | 14,70        | 71,00                         |
|               |                                          | 365    | 20,50             | 23,40   | 26,80        | 400,00                        |
| ОБЕД          |                                          |        |                   |         |              |                               |
| 45            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100    | 1,50              | 5,20    | 4,80         | 72,00                         |
| 112           | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250    | 2,70              | 2,80    | 18,30        | 109,00                        |
| 311           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                            | 180/30 | 13,50             | 18,50   | 55,90        | 445,00                        |
| 411           | КИСЕЛЬ                                   | 200    | 0,00              | 0,00    | 24,10        | 97,00                         |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                          | 50     | 3,80              | 0,30    | 25,10        | 118,00                        |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 25     | 1,60              | 0,30    | 10,70        | 51,00                         |
|               |                                          | 835    | 23,10             | 27,10   | 138,90       | 892,00                        |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ |                                          | 1200   | 43,60             | 50,50   | 165,70       | 1 292,00                      |



Согласовано с руководителем учреждения



# 4 ДЕНЬ



| Збор-<br>ник<br>ецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------|------------------|--------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                              |                  |                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| ЗАВТРАК                      |                  |                                      |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                         | 175              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>"ДРУЖБА"     | 180   | 6,70              | 6,20    | 41,80            | 250,00                                   |
| П.П                          | П.П              | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КЕКС)          | 20    | 1,00              | 0,60    | 21,00            | 93,00                                    |
| 2008                         | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200   | 0,00              | 0,00    | 9,70             | 39,00                                    |
| 2008                         |                  | БАТОН                                | 30    | 2,40              | 0,30    | 14,70            | 71,00                                    |
| ого                          |                  |                                      | 430   | 10,10             | 7,10    | 87,20            | 453,00                                   |
| ОБЕД                         |                  |                                      |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                         | 14               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>С ЛУКОМ | 100   | 1,10              | 6,20    | 4,70             | 81,00                                    |
| 2011                         | 86               | СВЁКОЛЬНИК                           | 250   | 1,90              | 2,70    | 14,20            | 89,00                                    |
|                              | 12               | ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ        | 150   | 14,10             | 16,00   | 29,00            | 316,00                                   |
| 2011                         | 344              | КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ                      | 200   | 0,00              | 0,00    | 9,70             | 39,00                                    |
| 2008                         |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                      | 50    | 3,80              | 0,30    | 25,10            | 118,00                                   |
| 2008                         |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 25    | 1,60              | 0,30    | 10,70            | 51,00                                    |
| ого                          |                  |                                      | 775   | 22,50             | 25,50   | 93,40            | 694,00                                   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                |                  |                                      | 1205  | 32,60             | 32,60   | 180,60           | 1 147,00                                 |



Согласовано с руководителем учреждения



# 5 ДЕНЬ



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| ЗАВТРАК                       |                  |                                                |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 204              | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                      | 180   | 7,90              | 5,90    | 36,30            | 230,00                                   |
| 2011                          | 379              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     | 200   | 1,00              | 1,00    | 13,10            | 65,00                                    |
| 2008                          |                  | БАТОН                                          | 30    | 2,40              | 0,30    | 14,70            | 71,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                | 410   | 11,30             | 7,20    | 64,10            | 366,00                                   |
| ОБЕД                          |                  |                                                |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 24               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>И ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100   | 6,00              | 6,20    | 5,70             | 103,00                                   |
| 2011                          | 118.2            | СУП С КЛЕЦКАМИ                                 | 250   | 7,50              | 7,30    | 17,80            | 166,00                                   |
| 2011                          | 128              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                              | 180   | 3,90              | 5,30    | 26,40            | 169,00                                   |
| 2012                          | 253              | РЫБА ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ<br>(МИНТАЙ)             | 35/60 | 7,60              | 5,30    | 5,60             | 101,00                                   |
| 2008                          | 436              | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                               | 200   | 0,20              | 0,00    | 25,70            | 105,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                | 50    | 3,80              | 0,30    | 25,10            | 118,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 25    | 1,60              | 0,30    | 10,70            | 51,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                | 900   | 30,60             | 24,70   | 117,00           | 813,00                                   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                 |                  |                                                | 1310  | 41,90             | 31,90   | 181,10           | 1 179,00                                 |



Согласовано с руководителем учреждения



## 6 ДЕНЬ



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                           | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|----------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                              |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| ЗАВТРАК                       |                  |                                              |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 184              | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ<br>"ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ   | 150   | 5,70              | 6,00    | 26,30            | 183,00                                   |
| 2011                          | 209              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                | 40    | 5,00              | 4,50    | 0,30             | 61,00                                    |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200   | 0,00              | 0,00    | 9,70             | 39,00                                    |
| 2008                          |                  | БАТОН                                        | 30    | 2,40              | 0,30    | 14,70            | 71,00                                    |
| Итого                         |                  |                                              | 420   | 13,10             | 10,80   | 51,00            | 354,00                                   |
| ОБЕД                          |                  |                                              |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 37               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ | 100   | 1,40              | 5,20    | 6,60             | 87,00                                    |
| 2008                          | 93               | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ( С<br>ГРЕЧКОЙ)             | 250   | 4,60              | 3,50    | 25,60            | 152,00                                   |
| 2011                          | 202.1            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ               | 180   | 6,80              | 4,80    | 43,10            | 243,00                                   |
| 2008                          | 313              | КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ "ДАЧНАЯ" С<br>СОУСОМ       | 40/40 | 11,80             | 15,00   | 12,60            | 233,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                              | 50    | 3,80              | 0,30    | 25,10            | 118,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 25    | 1,60              | 0,30    | 10,70            | 51,00                                    |
| 2011                          | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                | 200   | 1,00              | 0,20    | 16,70            | 73,00                                    |
| Итого                         |                  |                                              | 885   | 31,00             | 29,30   | 140,40           | 957,00                                   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                 |                  |                                              | 1305  | 44,10             | 40,10   | 191,40           | 1 311,00                                 |



Согласовано с руководителем учреждения



## 7 ДЕНЬ



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                       | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                          |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| ЗАВТРАК                       |                  |                                          |        |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 189              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>РИСОВАЯ          | 180    | 5,30              | 5,80    | 37,80            | 225,00                                   |
|                               | п.п              | ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ<br>МОЛОКОМ            | 40/5   | 6,60              | 4,30    | 12,40            | 115,00                                   |
| 2011                          | 378              | ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                 | 200    | 1,00              | 1,00    | 6,90             | 41,00                                    |
| 2008                          |                  | БАТОН                                    | 30     | 2,40              | 0,30    | 14,70            | 71,00                                    |
| Итого                         |                  |                                          | 455    | 15,30             | 11,40   | 71,80            | 452,00                                   |
| ОБЕД                          |                  |                                          |        |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          |                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (<br>ПОРЦИОННО)           | 50     | 0,60              | 0,10    | 1,90             | 12,00                                    |
| 2011                          | 88               | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ     | 250    | 1,80              | 2,60    | 9,70             | 70,00                                    |
| 2011                          | 259              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С<br>МЯСОМ (СВИНИНА) | 180/25 | 13,50             | 16,00   | 44,00            | 374,00                                   |
| 2011                          | 344              | КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ                          | 200    | 0,00              | 0,00    | 9,70             | 39,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                          | 50     | 3,80              | 0,30    | 25,10            | 118,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 25     | 1,60              | 0,30    | 10,70            | 51,00                                    |
| Итого                         |                  |                                          | 780    | 21,30             | 19,30   | 101,10           | 664,00                                   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                 |                  |                                          | 1235   | 36,60             | 30,70   | 172,90           | 1 116,00                                 |



Согласовано с руководителем учреждения





## 8 ДЕНЬ

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                    | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                       |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| ЗАВТРАК                       |                  |                                       |         |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 173              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 180     | 7,60              | 6,60    | 40,10            | 251,00                                   |
| 2008                          | 11               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ            | 40/5/10 | 7,50              | 11,20   | 14,10            | 187,00                                   |
| 2011                          | 382              | КАКАО С МОЛОКОМ                       | 200     | 1,00              | 1,00    | 15,00            | 73,00                                    |
| 2008                          |                  | БАТОН                                 | 30      | 2,40              | 0,30    | 14,70            | 71,00                                    |
| Итого                         |                  |                                       | 465     | 18,50             | 19,10   | 83,90            | 582,00                                   |
| ОБЕД                          |                  |                                       |         |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 41               | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ               | 100     | 1,40              | 3,70    | 10,00            | 79,00                                    |
| 2011                          | 96               | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ              | 250     | 2,30              | 2,80    | 16,40            | 100,00                                   |
| 2011                          | 305              | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                       | 180     | 5,50              | 5,50    | 34,30            | 209,00                                   |
| 2011                          | 256              | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ                      | 25/65   | 6,60              | 17,80   | 5,50             | 209,00                                   |
| 2011                          | 344              | КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ                       | 200     | 0,00              | 0,00    | 9,70             | 39,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                       | 50      | 3,80              | 0,30    | 25,10            | 118,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 25      | 1,60              | 0,30    | 10,70            | 51,00                                    |
| Итого                         |                  |                                       | 895     | 21,20             | 30,40   | 111,70           | 805,00                                   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                 |                  |                                       | 1360    | 39,70             | 49,50   | 195,60           | 1 387,00                                 |



Согласовано с руководителем учреждения



## 9 ДЕНЬ



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| ЗАВТРАК                       |                  |                                                |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 175              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>"ДРУЖБА"               | 150   | 5,60              | 4,90    | 35,70            | 210,00                                   |
| П.П                           | 5                | БЛИНЧИКИ                                       | 45    | 2,00              | 3,70    | 7,00             | 69,00                                    |
| 2011                          | 378              | ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                       | 200   | 1,00              | 1,00    | 6,90             | 41,00                                    |
| 2008                          |                  | БАТОН                                          | 30    | 2,40              | 0,30    | 14,70            | 71,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                | 425   | 11,00             | 9,90    | 64,30            | 391,00                                   |
| ОБЕД                          |                  |                                                |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 24               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>И ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100   | 6,00              | 6,20    | 5,70             | 103,00                                   |
| 2008                          | 99               | СУП ГОРОХОВЫЙ                                  | 250   | 5,80              | 4,50    | 18,80            | 139,00                                   |
| 2011                          | 171.1            | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                     | 180   | 5,60              | 5,10    | 36,90            | 216,00                                   |
|                               |                  | КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ                    | 50/50 | 9,50              | 11,50   | 17,00            | 210,00                                   |
| 2011                          | 344              | КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ                                | 200   | 0,00              | 0,00    | 9,70             | 39,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                | 50    | 3,80              | 0,30    | 25,10            | 118,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 25    | 1,60              | 0,30    | 10,70            | 51,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                | 950   | 32,30             | 27,90   | 123,90           | 876,00                                   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                 |                  |                                                | 1375  | 43,30             | 37,80   | 188,20           | 1 267,00                                 |



Согласовано с руководителем учреждения



## 10 ДЕНЬ



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| ЗАВТРАК                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 174              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ | 180   | 5,20              | 6,00    | 40,10            | 238,00                                   |
| 2011                          | 209              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                               | 40    | 5,00              | 4,50    | 0,30             | 61,00                                    |
| 2011                          | 377              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200   | 0,20              | 0,00    | 10,20            | 43,00                                    |
| 2008                          |                  | БАТОН                                       | 30    | 2,40              | 0,30    | 14,70            | 71,00                                    |
| Итого                         |                  |                                             | 450   | 12,80             | 10,80   | 65,30            | 413,00                                   |
| ОБЕД                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 20               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ          | 100   | 0,90              | 6,10    | 3,50             | 72,00                                    |
| 2008                          | 93               | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ( С<br>ГРЕЧКОЙ)            | 250   | 4,60              | 3,50    | 25,60            | 152,00                                   |
| 2011                          | 128              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 180   | 3,90              | 5,30    | 26,40            | 169,00                                   |
| 2008                          | 256              | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                      | 30/60 | 8,70              | 8,30    | 4,50             | 145,00                                   |
| 2011                          | 344              | КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ                             | 200   | 0,00              | 0,00    | 9,70             | 39,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                             | 50    | 3,80              | 0,30    | 25,10            | 118,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 25    | 1,60              | 0,30    | 10,70            | 51,00                                    |
| Итого                         |                  |                                             | 895   | 23,50             | 23,80   | 105,50           | 746,00                                   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                 |                  |                                             | 1345  | 36,30             | 34,60   | 170,80           | 1 159,00                                 |



Согласовано с руководителем учреждения