

		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			
№ п/п		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(ккал)
1	ЗА 1-й ДЕНЬ	131,98	94,55	404,46	2764,35
2	ЗА 2-й ДЕНЬ	153,85	141,91	378,54	3404,50
3	ЗА 3-й ДЕНЬ	134,21	84,95	441,04	3331,77
4	ЗА 4-й ДЕНЬ	146,47	117,36	397,50	3245,50
5	ЗА 5-й ДЕНЬ	142,35	114,30	386,45	3879,43
6	ЗА 6-й ДЕНЬ	153,35	151,09	397,92	3578,05
7	ЗА 7-й ДЕНЬ	142,35	92,12	418,24	2975,82
8	ЗА 8-й ДЕНЬ	194,57	108,50	450,13	3554,08
9	ЗА 9-й ДЕНЬ	125,35	105,27	380,46	2943,76
10	ЗА 10-й ДЕНЬ	128,00	105,33	405,16	3088,01
11	ЗА 11-й ДЕНЬ	164,75	113,17	420,10	3356,76
12	ЗА 12-й ДЕНЬ	147,86	170,46	350,95	3314,17
13	ЗА 13-й ДЕНЬ	154,46	95,60	435,00	3266,79
14	ЗА 14-й ДЕНЬ	115,93	94,71	365,83	2779,67
	всего 14 дней	2035,48	1589	5632	45483
	В среднем за 1 день	145,4	113,5	402,3	3248,8

1 день							
	Масса порции	Температура выдачи блюда (градус)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	(граммы)					(ккал)	
Завтрак							
Каша "Дружба"	250	65	6,68	8,58	32,85	235,55	54-16к-20
Сыр твердых сортов в нарезке	15		3,5	4,4	0	53,75	Сб.реп.54-1з-2020
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Чай с сахаром	200	75	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20
Апельсины	100		0,82	0,18	7,36	39,09	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	635		15,56	21,96	71,59	317,14	
Обед							
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Суп картофельный с консервами	300		11,85	6,15	18,63	176,94	54-12с-20
Котлета мясная из говядины	120	65	22,2	19,13	12,5	306,49	54-4м-20
Крупа перловая рассыпчатая	230	65	5,52	8,28	55,82	320	54-5г-2020
Компот из яблочк и вишни	200	20	0,2	0,1	10,2	42,5	64-4хн-20
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	1070,00		45,53	34,56	126,93	997,03	
Полдник							
Сок с фруктовой мякотью	200	20	0,6	0	33	134,4	Промышлен.производства
Печенье	50		3,75	5,00	37,25	208	Промышлен.производства
Яблоки свежие	100		0,38	0,38	9,77	44,38	Промышлен.производства
итого	350		4,73	5,38	80,02	386,78	
Ужин							
Курица отварная	120	65	40,99	3,29	1,39	199,03	54-21м-20
Пюре картофельное	230	65	4,76	9,20	30,20	223,56	54-11г-20
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Чай с малиной и сахаром	200	75	0,3	0,1	7,3	31,3	54-7гн-20
Блинчики с маслом	100	65	8,25	13,37	34,7	291,91	547
Молоко сгущенное	10		0,7	0,79	0,95	13,5	Уральский
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	880		60,76	27,65	104,32	910,40	
2-ой ужин							
Снежок	200	20	5,4	5	21,6	153	Промышлен.производства
итого	200		5,4	5	21,6	153	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3135,00		131,98	94,55	404,46	2764,35	

2 день							
Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(граммы)				
Завтрак			Б	Ж	У		
Каша вязкая молочная пшенная	250	65	10,38	14,62	46,88	360,00	Сб.рец.54-6к-2020
Яйцо куриное вареное	40		4,8	4	0,3	56,6	54-6о-20
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Чай с сахаром и молоком	200	75	1,6	1,4	8,6	53,5	Сб.рец.54-4гн-2020
Мандарины	100		0,86	0,14	7,57	35	промышл. производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	660		22,00	28,96	88,23	702,60	
Обед							
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Щи из свежей капусты со сметаной	300	75	14,67	12,61	7,12	196,27	54-1с-20
Греча отварная рассыпчатая (гарнир)	230	65	12,58	10,58	55,04	366,32	54--4г-20
Курица тушеная в томатном соусе	120	65	33,74	40,70	5,33	522,68	Уральский
Компот из клюквы	200	20	0,1	0	7,1	28,8	Сб.рец.54-12хн-2020
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	990,0		65,95	64,59	101,37	1248,07	
Полдник							
Напиток "Валеток" с витаминами	200	20	0	0	18,4	74	Уральский
Пряники	50		2,95	2,35	37,5	183	Пермь
Бананы	100		1,54	0	22,38	95,61	Промышлен.производства
итого	350		4,49	2,35	78,28	352,61	
Ужин							
Тефтели из говядины с рисом	120	65	18,73	16,79	10,66	268,66	54-16м-20
Капуста белокочанная тушеная	250	65	5,97	9,33	25,57	208,71	321, сб рецептов 2017 г
Сырники из творога	150	65	25,65	13,5	33,6	358,95	54-6т-20
Молоко сгущенное	10		0,7	0,79	0,95	13,5	Уральский
Чай с лимоном и сахаром	200	75	0,30	0	6,7	27,9	Сб.рец.54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	790,0		55,61	41,01	102,26	1000,42	
2-ой ужин							
Ряженка	200	20	5,80	5,00	8,4	100,8	Промышлен.производства
итого	200		5,80	5,00	8,4	100,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2990,0		153,85	141,91	378,54	3404,50	

3 день

Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	(граммы)					(ккал)	
Завтрак							
Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250	65	7,07	6,68	38,03	240,45	Екатеринбург
Какао с молоком	200	75	4,6	4,4	12,5	107,2	Сб.реп.54-21ги-2020
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Йогурт молочный натуральный	100		5	3,2	8,5	87	463
Яблоки свежие	100		0,38	0,38	9,77	44,38	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	720		21,41	23,46	93,68	676,53	
Обед							
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Суп крестьянский с крупой (рис)	300	75	15,15	14,37	16,86	257,31	54-11с-20
Булгур отварной	230	65	10,58	6,6	53,06	314,8	76
Рыба запеченная с яйцом	130		32,56	3,47	22,97	293,48	сборник рецептов 2015г. № 503/3
Кисель из плодов или ягод свежих	200	20	0,14	0,04	27,48	110,8	Могильный
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	1000,00		63,59	25,28	148,15	1116,19	
Полдник							
Сок с фруктовой мякотью	200	20	0,6	0	33	134,4	Промышлен.производства
Зефир	20		0,16	0,02	15,96	65,2	Промышлен.производства
Груша	100		0,50	0,25	10,25	47	Промышлен.производства
итого	320		1,26	0,27	59,21	246,6	
Ужин							
Голубцы ленивые	300	65	27,33	20,79	21,18	383,07	54-3м-20
Картофель запеченный в сметанном соусе	250	65	4,58	4,35	28,20	170,67	сборник рецептов Сдобнов, Цыганенко
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	90		5,06	4,98	54,04	274,5	Уральский
Чай фруктовый с вишней и яблоками	200	75	0,32	0,12	1,8	230,01	Сб.реп.54-19гн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	980,00		42,15	30,94	132,00	1192,25	
2-ой ужин							
Кефир	200	20	5,8	5,00	8,00	100,2	Промышлен.производства
итого	200		5,8	5	8	100,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3220,00		134,21	84,95	441,04	3331,77	

4 день

Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	(граммы)					(ккал)	
Завтрак							
Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	250		8,63	7,90	25,57	209,68	172
Сыр твердых сортов в нарезке	15		3,5	4,4	0	53,75	Сб.реп.54-1з-2020
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Чай с малиной и с сахаром	200	75	0,3	0,1	7,3	31,3	Сб.реп.54-7гн-2020
Бананы	100		1,54	0	22,38	95,61	Промышлен.производства
Желе из смородины черной	60		1,64	0,04	7,61	37,32	500
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	695,00		19,97	21,24	87,74	625,16	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	300	75	13,61	12,66	12,63	218,98	54-2с-20
Макароны отварные	230	65	8,12	8,44	50,14	309,74	54-2м-20
Гуляш из говядины	120	65	21,65	17,81	3,84	262,33	54-2м-20
Компот из смеси сухофруктов	200	20	0,5	0	19,8	81	Сб.реп.54-1хн-2020
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	1070,00		49,64	39,81	116,19	1023,15	
Полдник							
Сок с фруктовой мякотью	200	20	0,6	0	33	134,4	Промышлен.производства
Вафли	50		1,4	1,65	38,65	175	Пермь
Мандарины	100		0,86	0,14	7,57	35	промышл. производства
итого	350		2,86	1,79	79,22	344,4	
Ужин							
Запеканка картофельная с говядиной	250	65	31,38	26,45	33,88	499,23	54-13м-20
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Пудинг из творога с яблоками	200	65	26,54	20	23,06	378,54	54-4т-20
Соус шоколадный	30	75	1,62	1,41	12,63	69,72	54-7с-20
Чай с грушей и апельсином	200	75	0,3	0,1	1,7	8,9	Сб.реп.54-20гн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	820		65	48,76	99,05	1096,19	
2-ой ужин							
Йогурт	180	20	9	5,76	15,30	156,6	Промышлен.производства
итого	180		9	5,76	15,3	156,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3115,00		146,47	117,36	397,50	3245,50	

5 день							
Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	(граммы)					(ккал)	
Завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая	250	65	6,50	8,12	35,50	242,12	Сб.реп.54-21к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	15		3,5	4,4	0	53,75	Сб.реп.54-1з-2020
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Чай с сахаром	200	75	0,2	0	6,5	26,8	Сб. реп 54-2гн-2020
Апельсины	100		0,82	0,18	7,36	39,09	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	635,00		15,38	21,50	74,24	559,26	
Обед							
Сельдь с луком и растительным маслом	30		5,00	11,00	1,60	126,00	280
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	75	23,98	15,24	21,63	1052,31	54-7с-20
Пюре картофельное	230	65	4,76	9,20	30,20	223,56	54-11г-20
Котлеты рубленные куриные	120	65	22,92	5,87	8,52	175,63	54-5м-20
Компот из кураги	200	20	1,04	0,06	17,18	72,94	Сб.реп.54-2хн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	940,0		61,96	41,97	103,91	1773,14	
Полдник							
Напиток "Валеток" с витаминами	200	20	0	0	18,4	74	Уральский
Печенье	50		3,75	5,00	37,25	208	Промышлен.производства
Яблоки свежие	100		0,38	0,38	9,77	44,38	Промышлен.производства
итого	350,00		4,13	5,38	65,42	326,38	
Ужин							
Котлеты рыбные с морковью(треска)	120	65	15,12	5,52	6,24	133,68	54-1р-20
Азу	250	65	24,59	24,26	32,21	443,36	33 сб рецептур 2015 г
Оладьи со сгущенным молоком	100	65	9,71	9,77	46,35	311,61	Могильный
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Чай с лимоном и сахаром	200	75	0,30	0,00	6,7	27,9	Сб.реп.54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	770,00		55,48	40,45	121,28	1067,65	
2-ой ужин							
Снежок	200	20	5,4	5	21,6	153	Промышлен.производства
итого	200,00		5,40	5,00	21,60	153,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2895,00		142,35	114,30	386,45	3879,43	

6 день							
Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	75	6,88	6,97	22,15	178,78	54-19к-20
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Яйцо куриное вареное	40		4,8	4	0,3	56,6	54-6о-20
Какао с молоком	200	75	4,6	4,4	12,5	107,2	Сб.рец.54-21ги-2020
Яблоки свежие	100		0,38	0,38	9,77	44,38	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	660,00		21,02	24,55	69,60	584,46	
Обед							
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Суфле куриное (паровое)	120	65	26,84	39,38	4,13	478,32	135
Солянка домашняя	300	75	8,49	16,20	9,87	231,66	228
Греча отварная рассыпчатая (гарнир)	230	65	12,58	10,58	55,04	366,32	54--4г-20
Кисель с витаминами "Кисель Валеток"	200	20	0,00	0,00	18,40	74,00	Уральский
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	990,0		52,8	66,86	114,22	1284,30	
Полдник							
Сок с фруктовой мякотью	200	20	0,6	0	33	134,4	Промышлен.производства
Пицца школьная	100		11,28	16,06	32,58	316,58	Уральский
Мандарины	100		0,86	0,14	7,57	35	промышл. производства
итого	400,00		12,74	16,20	73,15	485,98	
Ужин							
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Тефтели из говядины	120	65	18,73	16,79	10,66	268,66	54-16м-20
Сырники из творога	150	65	25,65	13,5	33,6	358,95	54-6г-20
Молоко сгущеное	10		0,7	0,79	0,95	13,5	Уральский
Булгур отварной	230	65	10,58	6,6	53,06	314,8	76
Чай с сахаром	200	75	0,2	0	6,5	26,8	Сб. рец 54-2ги-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	850,00		61,02	38,48	132,55	1122,51	
2-ой ужин							
Ряженка	200	20	5,80	5,00	8,4	100,8	Промышлен.производства
итого	200,00		5,80	5,00	8,40	100,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3100,00		153,35	151,09	397,92	3578,05	

7 день

Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	(граммы)					(ккал)	
Завтрак							
Каша "Дружба"	250	65	6,68	8,58	32,85	235,55	54-16к-20
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Джем	20		0,1	0	14,32	82,8	Промышлен.производства
Чай с малиной и сахаром	200	75	0,3	0,1	7,3	31,3	Сб.рец.54-7ГН-2020
Груша	100		0,50	0,25	10,25	47	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	640,00		11,94	17,73	89,60	358,60	
Обед							
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Суп из овощей с мясными фрикадельками	300	75	9,57	5,07	21,96	172,2	54-5с-20
Рыба запеченая с яйцом	130		32,56	3,47	22,97	293,48	сборник рецептов 2015г. № 503/3
Плов из отварной говядины	250	65	20,68	16,92	53,02	447,35	54-11м-20
Компот из яблок и вишни	200	20	0,24	0,12	11,14	46,7	Сб.рец.54-5ХН-2020
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	1020		67,91	26,28	135,87	1093,73	
Полдник							
Сок с фруктовой мякотью	200	20	0,6	0	33	134,4	Промышлен.производства
Пряники	50		2,95	2,35	37,5	183	Пермь
Апельсины	100		0,82	0,18	7,36	39,09	Промышлен.производства
итого	350		4,37	2,53	77,86	356,49	
Ужин							
Запеканка картофельная с говядиной	250	65	31,38	26,45	33,88	499,23	54-13м-20
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Сельдь с луком и растительным маслом	30		5,00	11,00	1,60	126,00	280
Блинчики с вареньем	100	65	7,27	1,45	34,55	235,15	548
Чай с вишней, малиной, яблоками	200	75	0,32	0,12	1,8	10,22	Сб.рец.54-19ГН-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	720,00		49,13	39,82	99,61	1010,40	
2-ой ужин							
Йогурт	180	20	9	5,76	15,30	156,6	Промышлен.производства
итого	180		9	5,76	15,3	156,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2910		142,35	92,12	418,24	2975,82	

8 день							
Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	(граммы)					(ккал)	
Завтрак							
Каша вязкая молочная пшеничная	250	65	10,38	14,62	46,88	360,00	Сб.реп.54-6к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	15		3,5	4,4	0	53,75	Сб.реп.54-1з-2020
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Чай с лимоном и сахаром	200	75	0,30	0	6,7	27,9	Сб.реп.54-3гн-2020
Бананы	100		1,54	0	22,38	95,61	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	635		20,08	27,82	100,84	734,76	
Обед							
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Суп картофельный с горохом	300	75	17,76	11,94	24,42	275,91	54-8с-20
Гуляш из говядины	120	65	21,65	17,81	3,84	262,33	54-2м-20
Печень говяжья по-строгановски	120	65	17,28	6,94	4,26	145,81	54-18м-20
Макароны отварные	230	65	8,12	8,44	50,14	309,74	54-2м-20
Кисель из плодов и свежих ягод	200	20	0,14	0,04	27,48	110,8	Могильный
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	1190,0		70,7	46,07	139,92	1255,69	
Полдник							
Сок с фруктовой мякотью	200	20	0,6	0	33	134,4	Промышлен.производства
Вафли	50		1,4	1,65	38,65	175	Пермь
Яблоки свежие	100		0,38	0,38	9,77	44,38	Промышлен.производства
итого	350		2,38	2,03	81,42	353,78	
Ужин							
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Курица отварная	120	65	40,99	3,29	1,39	199,03	54-21м-20
Картофель запеченный в сметанном соусе	250	65	4,58	4,35	28,20	170,67	сборник рецептов Сдобнов, Цыганенко
Рыба тушеная в томате	130		18	4,63	10,63	153,38	сборник рецептов 2017 г. № 229
Сырники из творога	150	65	25,65	13,5	33,6	358,95	54-6т-20
Молоко сгущеное	10		0,7	0,79	0,95	13,5	Уральский
Чай с вишней, малиной, яблоками	200	75	0,32	0,12	1,8	10,22	Сб.реп.54-19гн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	1080,0		96,0	27,58	106,35	1056,85	
2-ой ужин							
Снежок	200	20	5,4	5	21,6	153	Промышлен.производства
итого	200		5,4	5	21,6	153	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3455,00		194,57	108,50	450,13	3554,08	

9 день

Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	(граммы)					(ккал)	
Завтрак							
Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	250		8,63	7,90	25,57	209,68	172
Яйцо куриное вареное	40		4,8	4	0,3	56,6	54-6о-20
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Какао с молоком	200	75	4,6	4,4	12,5	107,2	Сб.реп.54-21ги-2020
Апельсины	100		0,82	0,18	7,36	39,09	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	660		23,21	25,28	70,61	610,07	
Обед							
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Суп картофельный с клецками	250	75	18,6	13,28	15,03	215,52	54-6с-20
Бефстроганов из отварной говядины	120	65	19,46	16,01	3,23	235,68	54-1м-20 2
Греча отварная рассыпчатая (гарнир)	230	65	12,58	10,58	55,04	366,32	54--4г-20
Компот из клюквы	200	20	0,1	0	7,1	28,8	Сб.реп.54-12хн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	1020,00		56,50	40,77	110,18	997,42	
Полдник							
Напиток "Валеток" с витаминами	200	20	0	0	18,4	74	Уральский
Печенье	50		3,75	5,00	37,25	208	Промышлен.производства
Груша	100		0,50	0,25	10,25	47	Промышлен.производства
итого	350		4,25	5,25	65,9	329	
Ужин							
Тефтели рыбные (треска)	120	65	15,46	9,30	15,14	207,00	54-12р-20
Пюре картофельное	230	65	4,76	9,20	30,20	223,56	54-11г-20
Оладьи со сгущенным молоком	100	65	9,71	9,77	46,35	311,61	Могильный
Горошек зеленый консервированный порционный	40		1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-54--20
Чай с сахаром	200	75	0,2	0	6,5	26,8	Сб.реп.54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	750,00		35,59	28,97	125,37	906,47	
2-ой ужин							
Ряженка	200	20	5,80	5,00	8,4	100,8	Промышлен.производства
итого	200		5,8	5	8,4	100,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2980,00		125,35	105,27	380,46	2943,76	

10 день

Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции (граммы)	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	230	65	12,12	11,04	43,86	322,92	54-3г-20
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19э-20
Чай с сахаром	200	75	0,2	0	6,5	26,8	Сб. рец 54-2ги-2020
Йогурт молочный натуральный	100		5	3,2	8,5	87	463
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Мандарины	100		0,86	0,14	7,57	35	промышл. производства
итого	700,00		22,54	23,18	91,31	669,22	
Обед							
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Рассольник ленинградский	250	75	14,85	14,40	20,40	270,27	54-3с-20
Котлеты рыбные с морковью(треска)	120	65	15,12	5,52	6,24	133,68	54-1р-20
Рис отварной	230	65	5,52	8,28	55,82	320	54-6г-20
Компот из черной смородины	200	20	0,30	0,10	8,40	35,40	Сб.рец.54-7хн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	900,00		41,55	29,20	120,64	910,45	
Полдник							
Сок с фруктовой мякотью	200	20	0,6	0	33	134,4	Промышлен.производства
Пирожки печенье из сдобного теста с повидлом	90		5,06	4,98	54,04	274,5	Уральский
Яблоки свежие	100		0,38	0,38	9,77	44,38	Промышлен.производства
итого	390		6,04	5,36	96,81	453,28	
Ужин							
Азу	120	65	10,25	8,52	14,33	175,5	370
Пудинг из творога с яблоками	200	65	26,54	20	23,06	378,54	54-4т-20
Соус шоколадный	30	75	1,62	1,41	12,63	69,72	54-7с-20
Чай с грушей и апельсином	200	75	0,3	0,1	1,7	8,9	Сб.рец.54-20гн-2020
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Сельдь с луком и растительным маслом	30		5,00	11,00	1,60	126,00	280
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	720,00		48,87	41,83	81,10	898,46	
2-ой ужин							
Йогурт	180	20	9	5,76	15,30	156,6	Промышлен.производства
итого	180		9	5,76	15,3	156,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2890,00		128,00	105,33	405,16	3088,01	

11 день							
Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	(граммы)					(ккал)	
Завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая	250	65	6,50	8,12	35,50	242,12	Сб.рец.54-21к-2020
Яйцо куриное вареное	40		4,8	4	0,3	56,6	54-6о-20
Сыр твердых сортов в нарезке	15		3,5	4,4	0	53,75	Сб.рец.54-1з-2020
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Желе из смородины черной	60		1,64	0,04	7,61	37,32	500
Чай с малиной и сахаром	200	75	0,3	0,1	7,3	31,3	54-7Гн-20
Груша	100		0,50	0,25	10,25	47	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	735,00		21,60	25,71	85,84	665,59	
Обед							
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Щи из свежей капусты со сметаной	300	75	14,67	12,61	7,12	196,27	54-1с-20
Макаронник с мясом	250	65	29,55	22,35	48,38	512,63	299
Рыба тушеная в томате	130		18	4,63	10,63	153,38	сборник рецептов 2017 г. № 229
Компот из яблок и вишни	200	20	0,24	0,12	11,14	46,7	Сб.рец.54-5хн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	1020,00		68,22	40,61	107,05	1060,08	
Полдник							
Сок с фруктовой мякотью	200	20	0,6	0	33	134,4	Промышлен.производства
Пряники	50		2,95	2,35	37,5	183	Пермь
Бананы	100		1,54	0	22,38	95,61	Промышлен.производства
итого	350		5,09	2,35	92,88	413,01	
Ужин							
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Гуляш из говядины	120	65	21,65	17,81	3,84	262,33	54-2м-20
Булгур отварной	230	65	10,58	6,6	53,06	314,8	76
Сырники из творога	150	65	25,65	13,5	33,6	358,95	54-6т-20
Молоко стуженое	10		0,7	0,79	0,95	13,5	Уральский
Чай с лимоном и сахаром	200	75	0,30	0	6,7	27,9	Сб.рец.54-3Гн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	850,00		64,04	39,50	125,93	1117,28	
2-ой ужин							
Ряженка	200	20	5,80	5,00	8,4	100,8	Промышлен.производства
итого	200		5,8	5	8,4	100,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3155,00		164,75	113,17	420,10	3356,76	

12 день							
Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(граммы)				
Завтрак			Б	Ж	У		
Каша "Дружба"	250	65	6,68	8,58	32,85	235,55	54-16к-20
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Какао с молоком	200	75	4,6	4,4	12,5	107,2	Сб.рец.54-21ги-2020
Джем	20		0,1	0	14,32	82,8	Промышлен.производства
Яблоки свежие	100		0,38	0,38	9,77	44,38	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	640		16,12	22,16	94,32	431,88	
Обед							
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Суп крестьянский с крупой (рис)	300	75	15,15	14,37	16,86	257,31	54-11с-20
Пельмени мясные отварные с маслом	300		67,11	98,46	10,32	1195,80	293
Компот из яблок и вишни	200	20	0,24	0,12	11,14	46,7	Сб.рец.54-5хн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	940,0		87,66	113,75	66,10	1639,61	
Полдник							
Сок с фруктовой мякотью	200	20	0,6	0	33	134,4	Промышлен.производства
Зефир	20		0,16	0,02	15,96	65,2	Промышлен.производства
Груша	100		0,50	0,25	10,25	47	Промышлен.производства
итого	320		1,26	0,27	59,21	246,6	
Ужин							
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Картофель запеченный в сметанном соусе	250	65	4,58	4,35	28,20	170,67	Цыганенко
Котлета мясная из говядины	120	65	22,2	19,13	12,5	306,49	54-4м-20
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	90		5,06	4,98	54,04	274,5	Уральский
Чай с вишней, малиной, яблоками	200	75	0,32	0,12	1,8	10,22	Сб.рец.54-19гн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	800,0		37,02	29,28	123,32	895,88	
2-ой ужин							
Кефир	200	20	5,8	5,00	8,00	100,2	Промышлен.производства
итого	200		5,8	5	8	100,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2900,0		147,86	170,46	350,95	3314,17	

13 день

Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	(граммы)					(ккал)	
Завтрак							
Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250	65	7,07	6,68	38,03	240,45	Екатеринбург
Сыр твердых сортов в нарезке	15		3,5	4,4	0	53,75	Сб.рец.54-1з-2020
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Чай с лимоном и сахаром	200	75	0,30	0	6,7	27,9	Сб.рец.54-3гн-2020
Бананы	100		1,54	0	22,38	95,61	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	635,0		16,77	19,88	91,99	615,21	
Обед							
Горошек зеленый консервированный порционный	40		1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-54--20
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	300	75	13,61	12,66	12,63	218,98	54-2с-20
Котлеты рубленые куриные	120	65	22,92	5,87	8,52	175,63	54-5м-20
Рис отварной	230	65	5,52	8,28	55,82	320	54-6г-20
Компот из смеси сухофруктов	200	20	0,5	0	19,8	81	Сб.рец.54-1хн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	950,0		48,01	27,51	123,95	933,11	
Полдник							
Сок с фруктовой мякотью	200	20	0,6	0	33	134,4	Промышлен.производства
Гребешок из дрожжевого теста	90		7,53	7,78	54,57	316,25	Могильный
Апельсины	100		0,82	0,18	7,36	39,09	Промышлен.производства
итого	390		9,0	7,96	94,93	489,74	
Ужин							
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Капуста белокочанная тушеная	250	65	5,97	9,33	25,57	208,71	321, сб рецептов 2017 г
Пудинг из творога с яблоками	200	65	26,54	20	23,06	378,54	54-4т-20
Молоко сгущеное	10		0,7	0,79	0,95	13,5	Уральский
Рыба запеченая с яйцом	130		32,56	3,47	22,97	293,48	сборник рецептов 2015г. № 503/3
Чай с сахаром	200	75	0,2	0	6,5	26,8	Сб. рец 54-2ги-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	1010		71,73	34,49	108,83	1072,13	
2-ой ужин							
Йогурт	180	20	9	5,76	15,30	156,6	Промышлен.производства
итого	180		9	5,76	15,3	156,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3165,0		154,46	95,60	435,00	3266,79	

14 день

Наименование блюда в соответствии со сборником рецептов	Масса порции	Температура выдачи блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	(граммы)					(ккал)	
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	230	65	12,12	11,04	43,86	322,92	54-3г-20
Масло сливочное порционное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-20
Йогурт молочный натуральный	100		5	3,2	8,5	87	463
Какао с молоком	200	75	4,6	4,4	12,5	107,2	Сб.рец.54-21ги-2020
Мандарины	100		0,86	0,14	7,57	35	промышл. производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
итого	700,0		26,9	27,58	97,31	749,62	
Обед							
Помидор в нарезке	80		0,9	0,2	3	17,1	54-3з-20
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Суп из овощей с мясными фрикадельками	300	75	9,57	5,07	21,96	172,2	54-5с-20
Рагу из курицы	250	65	25,15	19,42	22,67	366,90	54-22м-20
Компот из кураги	200	20	1,04	0,06	17,18	72,94	Сб.рец.54-2хн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	970,00		41,52	25,45	91,59	763,14	
Полдник							
Сок с фруктовой мякотью	200	20	0,6	0	33	134,4	Промышлен.производства
Пряники	50		2,95	2,35	37,5	183	Пермь
Яблоки свежие	100		0,38	0,38	9,77	44,38	Промышлен.производства
итого	350		3,93	2,73	80,27	361,78	
Ужин							
Запеканка картофельная с говядиной	250	65	31,38	26,45	33,88	499,23	54-13м-20
Творожок промышленный	125		1,6	6,7	12,7	110	б/н
Огурец в нарезке	80		0,6	0,1	2	11,3	54-2з-20
Чай с грушей и апельсином	200	75	0,3	0,1	1,7	8,9	Сб.рец.54-20гн-2020
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	Промышлен.производства
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	Промышлен.производства
итого	715,00		38,14	33,95	75,06	752,13	
2-ой ужин							
Снежок	200	20	5,4	5	21,6	153	Промышлен.производства
итого	200,00		5,40	5,00	21,60	153,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2935,0		115,93	94,71	365,83	2779,67	