

Печенье сдобное	пром.выпуск	50	2,2	14,6	28	224
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,8	0	7,5	38
	Итого	350	8,9	21	44,9	382
Всего			59,1	63,2	267,5	1766,8

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Царская ватрушка с соусом молочным	366/596	130/30	19,4	14,2	40,9	405,4
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный с маслом	1	30/10	1,5	7,6	20,0	103,5
Груши свежие	пром.выпуск	150	0,6	0,0	15,5	70,5
	Итого	550	21,5	21,8	91,4	639,4
ОБЕД						
Салат из картофеля с морской капустой	403	100	2,6	3,4	4,8	56,0
Суп картофельный с клецками мясом	160, С6-к 2012	240/10	7,5	6,4	23,9	168,0
Птица отварная с маслом	487	100/5	23,0	23,8	1,5	310,0
Капуста тушеная	534	180	4,1	4,7	13,3	138,0
Кисель из вишни	640	200	0,1	0,0	30,0	122,6
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	875	40,2	38,7	93,5	882,8
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	769	100	7,4	13,2	48,8	314,0
Чай каркаде с сахаром	685	200	0,0	0,0	15	60,0
Нектарин	пром.выпуск	100	0,0	0,0	4,8	22,5
	Итого	400	7,4	13,2	68,6	396,5
Всего			69,1	73,7	253,5	1918,7

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Тефтели с соусом	462	70/40	10,9	11,0	12,1	194,3
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4

Кофейный напиток	692	200	1,8	1,6	24,0	118,8
Хлеб пшеничный с маслом	1	20/10	1,6	7,5	10,6	113,0
Апельсины	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
	Итого	620	19,0	26,0	81,3	644,5
ОБЕД						
Салат Степной	25	100	1,3	10,0	4,2	129,5
Щи на мясном бульоне со сметаной	124	230/10/10	8,7	5,4	9,4	106,5
Рыба, тушённая в томате с овощами	374	80/50	21,5	12,6	4,6	222,0
Рис припущенный	512	180	8,8	9,0	46,8	251,5
Напиток из шиповника	705	200	0,0	0,0	18,4	76,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	900	43,2	37,4	103,4	874,1
ПОЛДНИК						
Булочка ванильная	767	50	3,8	4,3	29,0	171,5
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Бананы	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
	Итого	350	10,6	10,7	46,5	334,5
Всего			72,8	74,1	231,2	1853,1

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Биточки с соусом	451/587	60/30	10,9	5,3	11,3	140,3
Макаронные изделия отварные	516	150	5,6	3,8	36,0	205,0
Какао с молоком стужённым	694	200	5,5	3,5	21,3	130,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0
	Итого	580	25,6	13,0	99,4	616,7
ОБЕД						
Икра свекольная	78	100	1,9	8,0	10,0	121,3
Суп гороховый мясным бульоне	139	240/10	9,4	4,3	19,6	150,5
Говядина, тушённая с капустой	440	70/130	25,1	9,3	10,8	246,7

Кисель из брусники	640	200	0,1	0,1	28,8	118,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Итого	830	42,3	22,5	109,2	813,0	
ПОЛДНИК						
Расстегаи с рыбой	743	150	6,8	6,6	31,6	276,5
Чай с молоком	507,С6-к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
Итого	350	8,4	8,2	51	363,5	
Всего		76,3	43,7	259,6	1793,2	

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Плов из птицы	492	50/150	14,4	19,5	41,2	409,3
Батон с маслом, сыром	3	20/10/10	3,1	8,0	25,5	129,0
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,8	0,0	7,5	38,0
Итого	560	19,9	27,7	99,7	683,3	
ОБЕД						
Салат из моркови с зелёным горошком	71, С6-к 2012	100	2,8	7,5	7,6	118,0
Борщ с мясом, сметаной	110	230/10/10	6,0	6,2	12,7	119,2
Котлета Морская с соусом	357/468, С- к 2012	70/40	12,5	15,1	7,5	212,2
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4
Компот из кураги	638	200	0,9	0,0	25,2	105,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	50	3,3	0,5	23,8	103,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Итого	930	29,7	28,1	116,7	809,0	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	741	75	11	3,5	32,3	210,0
Чай с сахаром	685	200	0	0,0	15,0	60,0
Кисломолочный "Снежок"	пром.выпуск	75	2	1,9	8,1	59,2
Итого	350	13	5,4	55,4	329,2	

Всего			62,6	61,2	271,8	1821,5
6 ДЕНЬ						
Суп молочный с макаронными изделиями	160	250	7,5	7,5	24,4	196,6
Яйца варёные	337	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Чай каркаде	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Сыр	пром.выпуск	15	3,5	4,4	0,0	54,6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Булочка ванильная	767	50	3,8	3,1	28,2	157,0
ОБЕД		575	21,5	19,8	78,4	578,2
Салат из свежлы отварной	60,Сб-к 2012	100	1,3	10,0	8,3	128,8
Рассольник домашний с мясом	131	240/10	5,8	4,8	8,9	126,1
Гуляш из говядины	437	50/50	16,7	10,0	6,1	184,1
Каша перловая рассыпчатая	297	180	8,3	9,9	40,0	228,8
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
ПОЛДНИК	Итого	870	35,0	35,1	112,3	861,0
Булочка домашняя	770	100	7,4	13,2	48,8	314,0
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15	60,0
Нектарин	пром.выпуск	100	0,0	0,0	4,8	22,5
Всего	Итого	400	7,4	13,2	68,6	396,5
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Оладьи из пчени	409, С - к 2012	70	13,0	9,0	9,0	181,8
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Батон с маслом	1	30/10	2,0	7,8	16,0	128,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0

Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14,0	88,4
	Итого	605	23,1	25,3	91,0	680,6
ОБЕД						
Винегрет овощной						
	71	100	1,3	10,0	7,3	178,2
Суп - лапша домашняя с курицей	148	240/10	4,8	6,0	16,5	165,6
Тефтели рыбные с соусом	394	70/40	12,4	11,2	11,7	206,2
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	5,8	5,9	25,7	180,0
Кисель из ягод	640	200	0,1	0,0	30,0	122,6
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	880	27,3	33,5	111,2	940,8
ПОЛДНИК						
Расстеган с рыбой						
	743	150	6,8	6,6	31,6	276,5
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
	Итого	350	8,4	8,2	51	363,5
Всего			58,8	67,0	253,2	1984,9

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Макаронные изделия с сыром		333	150/20	10,3	9,7	36,0		277,8	
Какао на молоке сгущённом		694	200	5,5	3,5	21,3		130,4	
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0		94,0	
Масло сливочное		пром.выпуск	10	0,0	7,2	0,0		66,0	
Яблоки свежие		пром.выпуск	140	0,6	0,0	13,7		65,8	
		Итого	560	19,6	20,8	92,0		634,0	
ОБЕД									
Огурцы свежие		120,Сб - к2012	100	0,7	0,0	0,0		10,5	
Суп картофельный с крупой и рыбой		138	240/10	9,7	4,3	17,9		150,3	
Шницель натуральный рубленый		450	100	16,1	15,2	8,6		272,4	
Картофельное пюре		520	180	3,8	5,9	26,5		175,4	
Напиток апельсиновый		699	200	0,2	0,1	25,8		99,5	
Хлеб ржаной		пром.выпуск	20	1,3	0,2	90,5		41,2	

Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5
ПОЛДНИК	Итого	880	34,2	26,0	185,1	819,8
Ватрушка с творогом	741	75	11	3,5	32,3	210,0
Чай зелёный	685	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Апельсины	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
Итого	375	12,1	3,5	55,4	313,0	1766,8
Всего			65,9	50,3	332,5	1766,8

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Омлет натуральный с сыром	342	105/10	13,6	17,2	2,6	221,5
Булочка с маслом	772	70/10	3,8	6,7	47,6	260,0
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5
Мандарины свежие	пром.выпуск	130	1,0	0,0	9,0	49,4
Итого	555	20,8	24,2	90,0	661,4	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	43	100	1,5	5,0	9,2	90,7
Свекольник с мясом, сметаной	145,Сб-к 2012	230/10/10	4,8	7,1	15,3	148,3
Плов из птицы	492	50/150	14,4	19,5	41,2	409,3
Компот из кураги	638	200	0,9	0,0	25,2	105,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5
Итого	800	25,3	32,1	116,2	865,2	
ПОЛДНИК						
Булочка ванильная	767	50	3,8	4,3	29,0	171,5
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Груши свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	10,3	47,0
Итого	350	9,7	10,7	48,7	338,5	
Всего			55,8	67,0	254,9	1865,1

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Котлеты куриные с маслом	498	70/5	14,8	8,4	19,6	226,5
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4
Чай с молоком	507, С - к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
Батон с маслом, сыром	8	30/5/10	4,6	8,1	16,0	141,7
Яблоки свежие	пром.Выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0
Итого	600		25,2	24,0	91,3	677,6
ОБЕД						
Помидоры свежие	120, Сб - к 2012	100	1,2	0,0	3,8	24,0
Суп из овощей с мясом, сметаной	135	230/10/10	4,5	4,5	15,3	102,7
Печень по - строгановски	431	70/40	16,0	14,5	3,9	262,1
Рис припущенный	512	180	8,8	9,0	46,8	251,5
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,0	0,0	18,4	76,4
Хлеб ржаной	пром.Выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.Выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Итого	920		33,4	28,4	108,2	804,9
ПОЛДНИК						
Печенье сдобное	пром.выпуск	50	2,2	14,6	28,0	224,0
Чай полусладкий	685	200	0	0,0	7,5	30,0
Яблоки свежие	пром.Выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0
Итого	350		2,2	14,6	45,3	301,0
Всего			60,8	67,0	244,8	1783,5
Всего за 10 дней			645,1	635,3	2628,3	18389,3
Средняя в день			64,6	63,5	262,1	1842,9

Использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 год.

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.", выпуск 2012 год.

При приготовлении блюд использована йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УЖМО



Т.В.Антипина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450463

Владелец Фетцова Светлана Валерьевна

Действителен с 31.05.2023 по 30.05.2024