



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры   |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
|                           |  |                | Белки                | Жиры         | Угле-<br>воды |                                   |               |
| <b>День 1</b>             |  |                |                      |              |               |                                   |               |
| Завтрак 1                 | Батон нарезной                                 | 30             | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 78,60                             | 117           |
| Завтрак 1                 | Повидло  | 10             | 0,017                | 0            | 6,79          | 25,67                             | 6 П 2013      |
| Завтрак 1                 | Каша пшеничная молочная                        | 170            | 6,94                 | 2,95         | 35,40         | 193,34                            | 168           |
| Завтрак 1                 | Чай с сахаром                                  | 200            | 0,20                 | 0,05         | 10,05         | 41,46                             | 392           |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | <b>410</b>     | <b>9,41</b>          | <b>3,87</b>  | <b>67,36</b>  | <b>339,07</b>                     |               |
| Завтрак 2                 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные              | 180            | 1,05                 | 0,15         | 19,80         | 90,00                             | 537 П2013*    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | <b>180</b>     | <b>1,05</b>          | <b>0,15</b>  | <b>19,80</b>  | <b>90,00</b>                      |               |
| Обед                      | Салат "Зимний"                                 | 50             | 0,96                 | 6,39         | 6,00          | 83,25                             | 25 МД 2011    |
| Обед                      | Суп картофельный с бобовыми                    | 180            | 4,34                 | 3,21         | 14,18         | 102,92                            | 81*           |
| Обед                      | Котлеты рубленые                               | 70             | 10,20                | 12,91        | 6,33          | 183,53                            | 282           |
| Обед                      | Макаронные изделия отварные                    | 130            | 5,68                 | 3,95         | 31,20         | 179,98                            | 205*          |
| Обед                      | Компот из свежих плодов                        | 180            | 0,17                 | 0,17         | 12,52         | 52,20                             | 372           |
| Обед                      | Хлеб ржаной                                    | 30             | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 52,20                             | 115           |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | <b>640</b>     | <b>23,33</b>         | <b>26,99</b> | <b>80,55</b>  | <b>654,08</b>                     |               |
| Полдник                   | Кисель плодово-ягодный                         | 200            | 0,02                 | 0,00         | 28,75         | 115,09                            | 648           |
| Полдник                   | Сдоба обыкновенная                             | 50             | 3,88                 | 2,36         | 26,15         | 141,00                            | 466 ДП 2012   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>250</b>     | <b>3,90</b>          | <b>2,36</b>  | <b>54,90</b>  | <b>256,09</b>                     |               |
| Ужин                      | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 200            | 19,30                | 33,18        | 28,76         | 256,25                            | ТТК 1.237/449 |
| Ужин                      | Кофейный напиток с молоком                     | 200            | 3,04                 | 3,14         | 14,63         | 99,05                             | 395**         |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                                 | 50             | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,50                            | 114           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | <b>450</b>     | <b>26,14</b>         | <b>36,72</b> | <b>67,99</b>  | <b>472,80</b>                     |               |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1 930</b>   | <b>63,83</b>         | <b>70,09</b> | <b>290,60</b> | <b>1 812,04</b>                   |               |

"Комбинат питания №1"  
Цикличное 10-дневное меню

| Прием пищи    | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|               |   |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |             |
| <b>День 2</b> |   |                |                      |              |               |                                   |             |
| Завтрак 1     | Батон нарезной                            | 35             | 2,63                 | 1,02         | 17,99         | 91,70                             | 117         |
| Завтрак 1     | Сыр (порциями)                            | 10             | 2,61                 | 2,66         | 0,35          | 35,75                             | 7           |
| Завтрак 1     | Каша манная молочная                      | 160            | 5,84                 | 2,80         | 32,43         | 178,29                            | 168         |
| Завтрак 1     | Чай с сахаром                             | 200            | 0,20                 | 0,05         | 10,05         | 41,46                             | 392         |
|               | <b>Итого за завтрак 1</b>                 | <b>405</b>     | <b>11,28</b>         | <b>6,53</b>  | <b>60,82</b>  | <b>347,20</b>                     |             |
| Завтрак 2     | Компот из сушеных фруктов                 | 180            | 0,38                 | 0,02         | 24,67         | 100,38                            | 375         |
|               | <b>Итого за Завтрак 2</b>                 | <b>180</b>     | <b>0,38</b>          | <b>0,02</b>  | <b>24,67</b>  | <b>100,38</b>                     |             |
| Обед          | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 50             | 1,55                 | 3,45         | 10,95         | 81,00                             | 69 П 2013   |
| Обед          | Борщ с капустой и картофелем              | 200            | 1,65                 | 14,20        | 10,70         | 78,70                             | 57          |
| Обед          | Плов из птицы                             | 160            | 12,96                | 9,06         | 25,54         | 299,90                            | ТТК 2.492   |
| Обед          | Напиток из плодов шиповника               | 180            | 0,61                 | 0,25         | 18,67         | 79,41                             | 398         |
| Обед          | Хлеб ржаной                               | 50             | 3,30                 | 0,60         | 16,70         | 87,00                             | 115         |
|               | <b>Итого за обед</b>                      | <b>640</b>     | <b>20,07</b>         | <b>27,56</b> | <b>82,56</b>  | <b>626,01</b>                     |             |
| Полдник       | Чай с молоком                             | 200            | 1,50                 | 1,30         | 17,40         | 87,00                             | 507         |
| Полдник       | Оладьи с маслом                           | 55             | 4,50                 | 7,22         | 22,83         | 174,29                            | 733*        |
|               | <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>255</b>     | <b>6,00</b>          | <b>8,52</b>  | <b>40,23</b>  | <b>261,29</b>                     |             |
| Ужин          | Рагу из овощей                            | 200            | 3,40                 | 14,50        | 22,01         | 233,16                            | 92          |
| Ужин          | Кисель плодово-ягодный                    | 200            | 0,02                 | 0,00         | 28,75         | 115,09                            | 648         |
| Ужин          | Хлеб пшеничный                            | 50             | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,50                            | 114         |
|               | <b>Итого за Ужин</b>                      | <b>450</b>     | <b>8,82</b>          | <b>10,68</b> | <b>37,44</b>  | <b>465,75</b>                     |             |
|               | <b>Итого за день</b>                      | <b>1 930</b>   | <b>46,55</b>         | <b>53,31</b> | <b>245,72</b> | <b>1 800,63</b>                   |             |

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда          | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                           |                             |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |             |
| <b>День 3</b>             |                             |              |                      |              |               |                                |             |
| Завтрак 1                 | Батон нарезной              | 30           | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 78,60                          | 117         |
| Завтрак 1                 | Повидло                     | 10           | 0,017                | 0            | 6,49          | 25,67                          | 6 П 2013    |
| Завтрак 1                 | Каша овсяная молочная       | 170          | 7,51                 | 5,10         | 33,23         | 208,97                         | 198         |
| Завтрак 1                 | Чай с сахаром               | 200          | 0,20                 | 0,05         | 10,05         | 41,46                          | 392         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                             | <b>410</b>   | <b>9,98</b>          | <b>6,02</b>  | <b>65,19</b>  | <b>354,70</b>                  |             |
| Завтрак 2                 | Напиток из плодов шиповника | 200          | 0,68                 | 0,28         | 20,74         | 88,23                          | 398         |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                             | <b>200</b>   | <b>0,68</b>          | <b>0,28</b>  | <b>20,74</b>  | <b>88,23</b>                   |             |
| Обед                      | Винегрет овощной            | 50           | 0,68                 | 3,09         | 4,21          | 47,40                          | 45 ДП 2012  |
| Обед                      | Суп картофельный с крупой   | 200          | 1,71                 | 1,86         | 13,97         | 79,49                          | 80 *        |
| Обед                      | Оладьи из печени по-купецки | 70           | 12,11                | 8,19         | 8,26          | 155,40                         | 404 П 2013  |
| Обед                      | Пюре картофельное           | 130          | 2,83                 | 4,46         | 19,07         | 127,78                         | 520/3       |
| Обед                      | Компот из сушеных фруктов   | 190          | 0,40                 | 0,02         | 26,04         | 105,96                         | 375         |
| Обед                      | Хлеб ржаной                 | 50           | 3,30                 | 0,60         | 16,70         | 87,00                          | 115         |
| <b>Итого за обед</b>      |                             | <b>690</b>   | <b>21,03</b>         | <b>18,22</b> | <b>88,25</b>  | <b>603,03</b>                  |             |
| Полдник                   | Чай с молоком               | 200          | 1,50                 | 1,30         | 17,40         | 87,00                          | 507         |
| Полдник                   | Пряники                     | 50           | 2,95                 | 2,35         | 37,50         | 183,00                         | 608*        |
| <b>Итого за полдник</b>   |                             | <b>250</b>   | <b>4,45</b>          | <b>3,65</b>  | <b>54,90</b>  | <b>270,00</b>                  |             |
| Ужин                      | Макаронные изделия с сыром  | 205          | 9,56                 | 10,58        | 39,24         | 272,00                         | 207****     |
| Ужин                      | Чай с лимоном               | 200          | 0,27                 | 0,06         | 10,27         | 42,64                          | 393         |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный              | 50           | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,50                         | 114         |
| <b>Итого за ужин</b>      |                             | <b>455</b>   | <b>8,82</b>          | <b>10,68</b> | <b>37,44</b>  | <b>432,14</b>                  |             |
| <b>Итого за день</b>      |                             | <b>2 005</b> | <b>44,96</b>         | <b>38,85</b> | <b>266,52</b> | <b>1 748,10</b>                |             |

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|                           |                                      |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |             |
| <b>День 4</b>             |                                      |                |                      |              |               |                                   |             |
| Завтрак 1                 | Батон нарезной                       | 25             | 1,87                 | 0,73         | 12,85         | 65,50                             | 117         |
| Завтрак 1                 | Масло (порциями)                     | 5              | 0,04                 | 3,9          | 0,05          | 35,44                             | 6           |
| Завтрак 1                 | Каша пшеничная молочная              | 170            | 7,55                 | 4,12         | 38,10         | 219,79                            | 168         |
| Завтрак 1                 | Чай с сахаром                        | 200            | 0,20                 | 0,05         | 10,05         | 41,46                             | 392         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                      | <b>400</b>     | <b>9,66</b>          | <b>8,80</b>  | <b>61,05</b>  | <b>362,19</b>                     |             |
| Завтрак 2                 | Компот из сушеных фруктов            | 180            | 0,38                 | 0,02         | 24,67         | 100,38                            | 375         |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                                      | <b>180</b>     | <b>0,38</b>          | <b>0,02</b>  | <b>24,67</b>  | <b>100,38</b>                     |             |
| Обед                      | Салат "Степной"                      | 50             | 0,91                 | 3,89         | 6,75          | 65,40                             | 1 ДП 2011   |
| Обед                      | Рассольник Ленинградский             | 200            | 1,86                 | 3,46         | 13,58         | 92,64                             | 76          |
| Обед                      | Капуста, тушенная с отварными курами | 150            | 14,52                | 16,71        | 6,59          | 221,63                            | 301         |
| Обед                      | Кисель плодово-ягодный               | 200            | 0,02                 | 0,00         | 28,75         | 115,09                            | 648         |
| Обед                      | Хлеб пшеничный                       | 50             | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,50                            | 114         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                      | <b>650</b>     | <b>21,11</b>         | <b>24,46</b> | <b>80,27</b>  | <b>612,26</b>                     |             |
| Полдник                   | Чай с молоком                        | 200            | 1,50                 | 1,30         | 17,40         | 87,00                             | 507         |
| Полдник                   | Булочка домашняя                     | 50             | 3,77                 | 8,04         | 30,53         | 209,57                            | 469         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                      | <b>250</b>     | <b>5,27</b>          | <b>9,34</b>  | <b>47,93</b>  | <b>296,57</b>                     |             |
| Ужин                      | Биточки рыбные                       | 80             | 9,32                 | 4,89         | 7,54          | 111,41                            | 388         |
| Ужин                      | Каша пшеничная рассыпчатая           | 130            | 5,60                 | 6,03         | 33,38         | 210,30                            | 249 П 2013  |
| Ужин                      | Чай с сахаром                        | 200            | 0,20                 | 0,05         | 10,05         | 41,46                             | 392         |
| Ужин                      | Хлеб ржаной                          | 40             | 2,64                 | 0,48         | 13,36         | 69,60                             | 115         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                      | <b>450</b>     | <b>17,76</b>         | <b>11,45</b> | <b>64,33</b>  | <b>432,77</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                      | <b>1 930</b>   | <b>54,18</b>         | <b>54,07</b> | <b>278,25</b> | <b>1 804,17</b>                   |             |

"Комбинат питания №1"

Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи    | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|               |                                      |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |             |
| <b>День 5</b> |                                      |                |                      |              |               |                                   |             |
| Завтрак 1     | Батон нарезной                       | 30             | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 78,60                             | 117         |
| Завтрак 1     | Повидло                              | 10             | 0,017                | 0            | 6,49          | 25,67                             | 6 П 2013    |
| Завтрак 1     | Суп молочный с макаронными изделиями | 160            | 4,55                 | 4,87         | 15,40         | 154,00                            | 93          |
| Завтрак 1     | Какао с молоком                      | 200            | 3,82                 | 4,02         | 16,80         | 118,73                            | 397         |
|               | <b>Итого за Завтрак 1</b>            | <b>400</b>     | <b>10,64</b>         | <b>9,76</b>  | <b>54,11</b>  | <b>377,00</b>                     |             |
| Завтрак 2     | Соки, овощные, фруктовые, ягодные    | 180            | 1,05                 | 0,15         | 19,80         | 90,00                             | 537*        |
|               | <b>Итого за Завтрак 2</b>            | <b>180</b>     | <b>1,05</b>          | <b>0,15</b>  | <b>19,80</b>  | <b>90,00</b>                      |             |
| Обед          | Салат "Зимний"                       | 50             | 0,96                 | 6,39         | 6,00          | 83,25                             | 25 МД 2011  |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200            | 1,57                 | 3,28         | 7,56          | 66,03                             | 67          |
| Обед          | Котлеты рубленые из птицы            | 70             | 12,82                | 3,93         | 6,93          | 114,37                            | 305         |
| Обед          | Рис отварной с овощами               | 130            | 3,21                 | 4,77         | 32,17         | 184,50                            | 315         |
| Обед          | Компот из свежих плодов              | 180            | 0,17                 | 0,17         | 12,52         | 52,20                             | 372         |
| Обед          | Хлеб ржаной                          | 50             | 3,30                 | 0,60         | 16,70         | 87,00                             | 115         |
|               | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>680</b>     | <b>22,03</b>         | <b>19,14</b> | <b>81,88</b>  | <b>587,35</b>                     |             |
| Полдник       | Чай с молоком                        | 200            | 1,50                 | 1,30         | 17,40         | 87,00                             | 507         |
| Полдник       | Оладьи с маслом                      | 55             | 4,50                 | 7,22         | 22,83         | 174,29                            | 733*        |
|               | <b>Итого за Полдник</b>              | <b>255</b>     | <b>6,00</b>          | <b>8,52</b>  | <b>40,23</b>  | <b>261,29</b>                     |             |
| Ужин          | Картофель, тушеный в соусе           | 200            | 4,24                 | 11,86        | 31,06         | 248,00                            | 133 ДП 12   |
| Ужин          | Кисель плодово-ягодный               | 200            | 0,02                 | 0,00         | 28,75         | 115,09                            | 648         |
| Ужин          | Хлеб пшеничный                       | 50             | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,50                            | 114         |
|               | <b>Итого за Ужин</b>                 | <b>450</b>     | <b>8,06</b>          | <b>12,26</b> | <b>84,41</b>  | <b>480,59</b>                     |             |
|               | <b>Итого за день</b>                 | <b>1 965</b>   | <b>47,78</b>         | <b>49,83</b> | <b>280,43</b> | <b>1 796,23</b>                   |             |

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|                           |  |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |             |
| <b>День 6</b>             |  |                |                      |              |               |                                   |             |
| Завтрак 1                 | Батон нарезной                           | 30             | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 78,60                             | 117         |
| Завтрак 1                 | Повидло                                  | 10             | 0,017                | 0            | 6,49          | 25,67                             | 6 П 2013    |
| Завтрак 1                 | Каша пшеничная молочная                  | 180            | 7,99                 | 4,37         | 40,35         | 232,72                            | 168         |
| Завтрак 1                 | Чай с сахаром                            | 180            | 0,18                 | 0,05         | 9,00          | 37,00                             | 392         |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | <b>400</b>     | <b>10,44</b>         | <b>5,29</b>  | <b>71,26</b>  | <b>373,99</b>                     |             |
| Завтрак 2                 | Напиток из плодов шиповника              | 200            | 0,68                 | 0,28         | 20,74         | 88,23                             | 398         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | <b>200</b>     | <b>0,68</b>          | <b>0,28</b>  | <b>20,74</b>  | <b>88,23</b>                      |             |
| Обед                      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50             | 0,80                 | 5,05         | 2,06          | 21,30                             | ТТК 2.20    |
| Обед                      | Суп картофельный с крупой                | 200            | 1,71                 | 1,86         | 13,97         | 79,49                             | 80          |
| Обед                      | Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30       | 100            | 9,35                 | 8,52         | 10,22         | 155,28                            | 303 ДП 2016 |
| Обед                      | Пюре из гороха                           | 130            | 14,59                | 4,39         | 30,47         | 219,75                            | 317         |
| Обед                      | Компот из сушеных фруктов                | 180            | 0,38                 | 0,02         | 24,67         | 100,38                            | 375         |
| Обед                      | Хлеб ржаной                              | 45             | 2,97                 | 0,54         | 15,03         | 78,30                             | 115         |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | <b>705</b>     | <b>29,80</b>         | <b>20,38</b> | <b>87,85</b>  | <b>654,50</b>                     |             |
| Полдник                   | Варенец                                  | 200            | 5,83                 | 6,43         | 8,04          | 113,40                            | 401         |
| Полдник                   | Сдоба обыкновенная                       | 50             | 3,88                 | 2,36         | 26,15         | 141,00                            | 466 ДП 2012 |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>250</b>     | <b>9,71</b>          | <b>8,79</b>  | <b>34,19</b>  | <b>254,40</b>                     |             |
| Ужин                      | Суп молочный с макаронными изделиями     | 200            | 5,69                 | 6,09         | 19,25         | 192,57                            | 93          |
| Ужин                      | Какао с молоком                          | 200            | 3,82                 | 4,02         | 16,80         | 118,73                            | 397         |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                           | 50             | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,50                            | 114         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | <b>450</b>     | <b>13,31</b>         | <b>10,51</b> | <b>60,65</b>  | <b>428,80</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>2 005</b>   | <b>63,94</b>         | <b>45,25</b> | <b>274,69</b> | <b>1 799,92</b>                   |             |

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|                           |   |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |             |
| <b>День 7</b>             |   |                |                      |              |               |                                   |             |
| Завтрак 1                 | Батон нарезной                                    | 30             | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 78,60                             | 117         |
| Завтрак 1                 | Повидло   | 10             | 0,017                | 0            | 6,49          | 25,67                             | 6 П 2013    |
| Завтрак 1                 | Каша манная молочная                              | 170            | 6,20                 | 2,97         | 34,45         | 199,40                            | 168         |
| Завтрак 1                 | Чай с сахаром                                     | 200            | 0,20                 | 0,05         | 10,05         | 41,46                             | 392         |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |   | <b>410</b>     | <b>8,67</b>          | <b>3,89</b>  | <b>66,41</b>  | <b>345,13</b>                     |             |
| Завтрак 2                 | Компот из сушеных фруктов                         | 180            | 0,38                 | 0,02         | 24,67         | 100,38                            | 375         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   | <b>180</b>     | <b>0,38</b>          | <b>0,02</b>  | <b>24,67</b>  | <b>100,38</b>                     |             |
| Обед                      | Винегрет овощной                                  | 50             | 0,68                 | 3,09         | 4,21          | 47,40                             | 45 ДП 2012  |
| Обед                      | Суп картофельный с макаронными изделиями          | 200            | 2,31                 | 1,93         | 16,65         | 93,18                             | 82          |
| Обед                      | Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40 | 200            | 10,74                | 8,25         | 29,68         | 311,25                            | ТТК 12.308  |
| Обед                      | Напиток из плодов шиповника                       | 200            | 0,68                 | 0,28         | 20,74         | 88,23                             | 398         |
| Обед                      | Хлеб ржаной                                       | 40             | 2,64                 | 0,48         | 13,36         | 69,60                             | 115         |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | <b>690</b>     | <b>17,05</b>         | <b>14,03</b> | <b>84,64</b>  | <b>609,66</b>                     |             |
| Полдник                   | Булочка молочная                                  | 50             | 4,80                 | 1,10         | 28,10         | 142,00                            | 585 П 2013  |
| Полдник                   | Кисель плодово-ягодный                            | 200            | 0,02                 | 0,00         | 28,75         | 115,09                            | 648         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | <b>250</b>     | <b>4,82</b>          | <b>1,10</b>  | <b>56,85</b>  | <b>257,09</b>                     |             |
| Ужин                      | Каша рассыпчатая с овощами                        | 200            | 10,70                | 5,71         | 47,89         | 285,85                            | 180 ДП 2016 |
| Ужин                      | Чай с сахаром                                     | 200            | 0,20                 | 0,05         | 10,05         | 41,46                             | 392         |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                                    | 50             | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,50                            | 114         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |   | <b>450</b>     | <b>14,70</b>         | <b>6,16</b>  | <b>82,54</b>  | <b>444,81</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>1 980</b>   | <b>45,62</b>         | <b>25,20</b> | <b>315,11</b> | <b>1 757,07</b>                   |             |





"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|                           |                               |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |             |
| <b>День 9</b>             |                               |                |                      |              |               |                                   |             |
| Завтрак 1                 | Батон нарезной                | 20             | 1,50                 | 0,58         | 10,28         | 52,40                             | 117         |
| Завтрак 1                 | Повидло                       | 10             | 0,017                | 0            | 6,49          | 25,67                             | 6 П 2013    |
| Завтрак 1                 | Каша пшеничная молочная       | 170            | 6,94                 | 2,95         | 35,40         | 193,34                            | 168         |
| Завтрак 1                 | Чай с молоком                 | 200            | 1,50                 | 1,30         | 17,40         | 87,00                             | 507         |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                               |                | <b>400</b>           | <b>4,83</b>  | <b>69,57</b>  | <b>358,41</b>                     |             |
| Завтрак 2                 | Компот из сушеных фруктов     | 180            | 0,38                 | 0,02         | 24,67         | 100,38                            | 375         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                               |                | <b>180</b>           | <b>0,02</b>  | <b>24,67</b>  | <b>100,38</b>                     |             |
| Обед                      | Салат из белокачанной капусты | 50             | 0,70                 | 2,54         | 4,32          | 42,95                             | 21 ДП 2016  |
| Обед                      | Рассольник Ленинградский      | 180            | 1,67                 | 3,09         | 12,22         | 83,38                             | 76          |
| Обед                      | Птица тушеная                 | 70             | 7,92                 | 7,55         | 2,46          | 111,13                            | 301 ДП 2012 |
| Обед                      | Рис отварной с овощами        | 130            | 3,21                 | 4,77         | 32,17         | 184,50                            | 315         |
| Обед                      | Кисель плодово-ягодный        | 180            | 0,018                | 0,00         | 25,50         | 103,58                            | 648         |
| Обед                      | Хлеб пшеничный                | 40             | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 94,00                             | 114         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                               |                | <b>470</b>           | <b>16,56</b> | <b>96,35</b>  | <b>619,54</b>                     |             |
| Полдник                   | Компот из свежих плодов       | 200            | 0,19                 | 0,19         | 13,91         | 58,00                             | 372         |
| Полдник                   | Булочка домашняя              | 50             | 3,77                 | 8,04         | 30,53         | 209,57                            | 469         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                               |                | <b>250</b>           | <b>3,96</b>  | <b>44,44</b>  | <b>267,57</b>                     |             |
| Ужин                      | Биточки рыбные                | 70             | 8,15                 | 4,27         | 6,59          | 97,48                             | 315         |
| Ужин                      | Пюре из гороха                | 130            | 14,59                | 4,39         | 30,47         | 219,75                            | 317         |
| Ужин                      | Чай с сахаром                 | 200            | 0,20                 | 0,05         | 10,05         | 41,46                             | 392         |
| Ужин                      | Хлеб ржаной                   | 50             | 3,30                 | 0,60         | 16,70         | 87,00                             | 115         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                               |                | <b>450</b>           | <b>26,24</b> | <b>63,81</b>  | <b>445,69</b>                     |             |
| <b>Итого за День</b>      |                               |                | <b>1 750</b>         | <b>57,10</b> | <b>298,84</b> | <b>1 791,59</b>                   |             |

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

| Прием пищи                | Наименование блюда                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры   |
|---------------------------|------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
|                           |                                    |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |               |
| <b>День 10</b>            |                                    |                |                      |              |               |                                   |               |
| Завтрак 1                 | Батон нарезной                     | 25             | 1,87                 | 0,73         | 12,85         | 65,50                             | 117           |
| Завтрак 1                 | Масло (порциями)                   | 5              | 0,04                 | 3,9          | 0,05          | 35,44                             | 6             |
| Завтрак 1                 | Каша манная молочная               | 170            | 6,20                 | 2,97         | 34,45         | 199,40                            | 168           |
| Завтрак 1                 | Чай с молоком                      | 200            | 1,50                 | 1,30         | 17,40         | 87,00                             | 507           |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                    | <b>400</b>     | <b>9,61</b>          | <b>8,90</b>  | <b>64,75</b>  | <b>387,34</b>                     |               |
| Завтрак 2                 | Соки, овощные, фруктовые, ягодные  | 180            | 1,05                 | 0,15         | 19,80         | 90,00                             | 537*          |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                    | <b>180</b>     | <b>1,05</b>          | <b>0,15</b>  | <b>19,80</b>  | <b>90,00</b>                      |               |
| Обед                      | Салат "Зимний"                     | 50             | 0,96                 | 6,39         | 6,00          | 83,25                             | 25 МД 2011    |
| Обед                      | Щи из свежей капусты с картофелем  | 200            | 1,57                 | 3,28         | 7,56          | 66,03                             | 67            |
| Обед                      | Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30 | 100            | 9,35                 | 8,52         | 10,22         | 155,28                            | 303 ДП 2016   |
| Обед                      | Каша гречневая рассыпчатая         | 130            | 7,68                 | 5,38         | 34,68         | 217,87                            | 169           |
| Обед                      | Чай с сахаром                      | 180            | 0,18                 | 0,05         | 9,00          | 37,00                             | 392           |
| Обед                      | Хлеб ржаной                        | 40             | 2,64                 | 0,48         | 13,36         | 69,60                             | 115           |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                    | <b>700</b>     | <b>22,38</b>         | <b>24,10</b> | <b>80,82</b>  | <b>629,03</b>                     |               |
| Полдник                   | Кисель плодово-ягодный             | 200            | 0,02                 | 0,00         | 28,75         | 115,09                            | 648           |
| Полдник                   | Оладьи с маслом                    | 55             | 4,50                 | 7,22         | 22,83         | 174,29                            | 733*          |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                    | <b>255</b>     | <b>4,52</b>          | <b>7,22</b>  | <b>51,58</b>  | <b>289,38</b>                     |               |
| Ужин                      | Рагу из овощей                     | 200            | 3,63                 | 14,51        | 22,01         | 233,16                            | 92 Пермь 2008 |
| Ужин                      | Напиток из плодов шиповника        | 200            | 0,68                 | 0,28         | 20,74         | 88,23                             | 398           |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                     | 50             | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,50                            | 114           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                    | <b>450</b>     | <b>8,11</b>          | <b>15,19</b> | <b>67,35</b>  | <b>438,89</b>                     |               |
| <b>Итого за день</b>      |                                    | <b>1 985</b>   | <b>45,67</b>         | <b>55,56</b> | <b>284,30</b> | <b>1 834,64</b>                   |               |

| Итого:                     | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| За весь период             | 522,45           | 479,12  | 2 820,20    | 17 922,24                        |
| Среднее значение за период | 52,25            | 47,91   | 282,02      | 1 792,22                         |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

3 - 7 года

| Наименование продукта              | Норма на 1 реб., г | 3 - 7 года |        |        |       |       |       |       |       |       |       | Факт. за 10 дн., г | В среднем в день на 1 реб | Выполнение, % |
|------------------------------------|--------------------|------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|---------------------------|---------------|
|                                    |                    | 1          | 2      | 3      | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    |                    |                           |               |
| Молоко в том числе кисло-м-ые      | 450                | 381,6      | 201    | 488,52 | 137   | 498   | 271   | 350   | 165   | 401   | 148   | 3041               | 396,9                     | 88%           |
| Творог                             | 40                 | 168        | 0      | 0      | 0     | 133   | 13    | 0     | 0     | 0     | 0     | 314                | 31,4                      | 79%           |
| Сметана                            | 11                 | 30         | 0      | 7,8    | 7,5   | 8     | 0     | 0     | 0     | 5     | 15    | 81,3               | 8,1                       | 74%           |
| Сыр                                | 6                  | 0          | 10     | 6      | 10    | 0     | 0     | 0     | 10    | 0     | 0     | 36                 | 4,5                       | 75%           |
| Мясо                               | 55                 | 55,4       | 0      | 0      | 68    | 55,4  | 0     | 0     | 55,4  | 0     | 97    | 387,9              | 38,8                      | 71%           |
| Птица                              | 24                 | 0          | 67     | 0      | 0     | 50,14 | 0     | 66,85 | 0     | 68,47 | 0     | 252,5              | 25,2                      | 105%          |
| Рыба                               | 37                 | 0          | 75     | 0      | 80    | 0     | 0     | 0     | 0     | 48    | 0     | 203                | 20,3                      | 55%           |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 25                 | 0          | 0      | 63     | 0     | 0     | 0     | 47    | 0     | 0     | 0     | 110                | 11,0                      | 44%           |
| Яйцо, шт.                          | 40                 | 8,3        | 11,4   | 12     | 6     | 109   | 8,8   | 5,5   | 75    | 1     | 16    | 253                | 25,3                      | 63%           |
| Картофель                          | 140                | 67,65      | 157    | 60     | 91,65 | 45    | 60    | 276,9 | 147,4 | 60    | 88    | 1054               | 105,4                     | 75%           |
| Овощи разные                       | 220                | 37,85      | 144    | 81     | 192,5 | 181   | 48    | 107   | 114   | 116,7 | 301   | 1323               | 132,3                     | 60%           |
| Фрукты свежие                      | 100                | 0          | 241,77 | 7,2    | 0     | 0     | 27,93 | 196   | 0     | 196   | 41,16 | 710,1              | 71,0                      | 71%           |
| Фрукты сухие                       | 11                 | 18         | 0      | 18     | 0     | 18    | 34,73 | 18    | 0     | 0     | 17,46 | 124,2              | 12,4                      | 113%          |
| Соки фруктовые (овощные)           | 100                | 180        | 0      | 180    | 180   | 180   | 180   | 0     | 180   | 0     | 180   | 1260               | 126,0                     | 126%          |
| Хлеб ржаной                        | 50                 | 40         | 50     | 50     | 50    | 50    | 50    | 40    | 40    | 50    | 40    | 460                | 46,0                      | 92%           |
| Хлеб пшеничный                     | 80                 | 87,9       | 80     | 75     | 84,67 | 93,1  | 92,9  | 75    | 92,9  | 87,8  | 75    | 844,3              | 84,4                      | 106%          |
| Крупа (злаки), бобовые             | 43                 | 67,6       | 73,7   | 79     | 96,4  | 63,3  | 65,5  | 92,1  | 45    | 153,3 | 99,9  | 835,8              | 83,6                      | 194%          |
| Макаронные изделия                 | 12                 | 43,4       | 0      | 75,5   | 0     | 16    | 43,4  | 8     | 43,4  | 0     | 0     | 229,7              | 23,0                      | 191%          |
| Мука пшеничная                     | 21                 | 37,3       | 31,16  | 14,4   | 35,8  | 2,4   | 0     | 30,9  | 0     | 35    | 32,5  | 219,5              | 21,9                      | 105%          |
| Витаминизированные напитки         | 50                 | 180        | 0      | 0      | 0     | 0     | 0     | 180   | 0     | 0     | 180   | 540                | 54,0                      | 0%            |
| Масло сливочное                    | 21                 | 20,6       | 17,5   | 27     | 14,5  | 28    | 19    | 11    | 17,6  | 9     | 17    | 181,2              | 18,1                      | 86%           |
| Масло растительное                 | 11                 | 8,75       | 15,5   | 3      | 15,65 | 9,3   | 9,6   | 14    | 7,6   | 17,8  | 15    | 116,2              | 11,6                      | 106%          |
| Кондитерские изделия               | 20                 | 0          | 0      | 50     | 0     | 50    | 50    | 0     | 50    | 0     | 0     | 200                | 20,0                      | 100%          |
| Чай                                | 0,6                | 0,6        | 1,6    | 1,6    | 2,5   | 1     | 1,5   | 1,6   | 2,5   | 1     | 0,9   | 7                  | 1,5                       | 247%          |
| Какао-порошок                      | 0,6                | 0          | 0      | 0      | 0     | 1,5   | 0     | 0     | 0     | 1,7   | 0     | 3,2                | 0,3                       | 53%           |
| Кофейный напиток                   | 1,2                | 1,7        | 0      | 1,7    | 0     | 0     | 1,7   | 0     | 0     | 0     | 0     | 5,1                | 0,5                       | 43%           |
| Дрожжи                             | 0,5                | 0,8        | 1,2    | 0      | 0,8   | 0     | 0     | 0,8   | 0     | 0,8   | 0,8   | 5,2                | 0,5                       | 104%          |
| Сахарный песок                     | 30                 | 42         | 41     | 40     | 38    | 36    | 43    | 39    | 40    | 41    | 36    | 396                | 39,6                      | 132%          |
| Соль                               | 5                  | 5          | 5      | 5      | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 50                 | 5,0                       | 100%          |