

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Петропавловск-Камчатская школа-интернат для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»**
683010, г.Петропавловск-Камчатский, ул. Капитана Драбкина, 18. Тел. 213-349; тел. факс. 212-956.

«Согласовано»

Главный государственный санитарный врач
по Камчатскому краю

Н.А.Жданова

22.08.2019

«Согласовано»

Директор школы-интернат

М. А. Белкина

23 п. 1009-154-3-06 от 05.07.2019



**28 - дневное примерное перспективное меню на
возраст 3 - 7 лет для школы – интернат с
круглосуточным пребыванием детей.
Сезон весна – лето.**

Д Е Н Ь 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав					С	№
	в г	в г		Белки	жиры	углев.	энерг.ц	мг		
				в г	в г	в г	в ккал		картотеки	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68	
Яйцо вареное вкрутую	1шт.	40	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,1	27,0	55,9	485,8	3,5		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0		
Комлот из чернослива			180,0	0,3	0,1	14,0	66,0	1,2	ДОУ122	
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				0,88	0,7	28	128	23,2		
6%	%	по ккал								
О Б Е Д										
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13	
Суп рыбный			200	8,0	2,0	12,0	120,0	6	ДОУ42	
Сосиска отварная			45	7,2	9,5	0,09	117	18	ДОУ96	
Макаронны отварные			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ75	
Комлот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	доу122	
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	1,0	37,0	181,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	60,0	0,0		
31%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД				665	28,1	16,9	103,9	702,6	33,7	
П О Л Д Н И К										
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
Запеканка творожная			150	20,0	13,5	15,0	271,0	0,4	ДОУ79	
16%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				21,0	13,7	35,0	363,0	4,4		
УЖИН										
Икра хабачковая для дет. питания пром.			80	1,1	5,4	4,7	64	4	ДОУ4	
Рыба (филе) прилущенная			50	13,0	0,0	3,0	76,0	0,26	КБП3.20	
Картофель отварной запеченный с р/м			200	4,0	6,0	25,0	214,0	19,0	ДОУ53	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,2	8,0	39,5	0,0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				520	21,0	11,8	57,7	463,5	23,8	
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				92,5	76,4	289,6	2282,9	90,2		



Д Е Н Ъ 2 (ВТОРНИК)											
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав							№
				белки в г	жиры в г	углеводс в г	энерг.ц в ккал	С мг	картотеки		
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	0,3		КБП4.6	
Кукуруза отварная			25	2	0,1	7	34	0		СБПУ73	
Творог пром.порционный			100	7	5	24,0	166,0	0,23			
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0			
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0			
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3		ДОУ125	
25%	%	по ккал	475								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				26,8	36,5	53,6	604,0	1,8			
2 ЗАВТРАК											
Фрукты по сезону											
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0			
Сок фруктовый в ассортиментепром.											
	240	240	240	1	1	27	124	42,0			
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,6	1,6	41	186	64,0			
6%	%	по ккал									
ОБЕД											
Салат с сыром			50	6	10	4	132	5		75СБПУ	
Суп овощной со сметаной на кур/б-не			200	3,5	1,9	8,0	62,0	3,0		ДОУ38	
Птица отварная			70	14	9,5	0	161	1,5		ДОУ108	
Рис отварной с овощами			100,0	4,0	5,0	24,0	186,0	2		ДОУ58	
Компот из кураги			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7		ДОУ122	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	60,0	0,0			
31%	%	по ккал	660								
ВСЕГО НА ОБЕД				32,1	26,9	85,6	766,0	12,2			
ПОЛДНИК											
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5		ДОУ132	
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3		СБПУ280	
джем пром	20	20	20	1,4	1,8	12,0	64,0	1,6			
12%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				8,4	6,8	56,0	308,0	3,4			
УЖИН											
Салат "витамин. из белокоч.ка			50	0,5	3,0	4,0	51,0	9,0		ДОУ5	
Колбаса отварная			50,0	15,0	15,0	22,0	137,0	22		СБПУ301	
Калуста тушеная			200,0	4,0	9,0	9,0	160,0	22		ДОУ48	
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5		ДОУ132	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	40,0	0,0			
20%	%	по ккал	510								
ВСЕГО НА УЖИН				22,3	27,4	59,0	458,0	58,0			
			21 ЧАС								
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3			
ряженка 3,2%											
4%	%	по ккал		96,3	104,9	302,2	2423,0	140,7			
ВСЕГО В ДЕНЬ											



Д Е Н Ъ 3 (СРЕДА)											
Наименование блюд и продуктов	Брутто			Выход			Химический состав				№
	в г	в г	в г	белки в г	жиры в г	углевод в г	энерг.ц в ккал	С мг	№		
ЗАВТРАК											
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67		
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	0,18			
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0			
	10	10									
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	0,5	ДОУ125		
Хлеб пшеничный для бутер. 23%	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
	%	по ккал									
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			500	16,0	24,4	82,6	593,0	1,4			
2 ЗАВТРАК											
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122		
Фрукты по сезону яблоки 5%	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0			
	%	по ккал									
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				0,74	0,4	32,6	132	16,7			
ОБЕД											
Салат из отварной свеклы с р/м			50	1,1	5	6	71	3	ДОУ18		
Суп с фрикадельками			200	10	11	30	188	3,0	СБПУ123		
фрикадельки:											
Котлета рыбная запеченая			80	20,0	1,0	8,0	100,0	0,1	ДОУ57		
Картофель отварной			200	4,0	5,0	200,0	192,0	28,0	ДОУ54		
Компот из чернослива			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122		
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
ВСЕГО НА ОБЕД			765	39,8	22,7	283,0	747,0	34,9			
	30%	%	по ккал								
ПОЛДНИК											
Фрукты по сезону яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	ДОУ129		
Сок фруктовый в ассортиментепром.			180	0,9	0,18	18	83	3,8			
Печенье пром.в однораз.упак. 15,0			60	5,6	5,5	39,0	257,0	0			
	%	по ккал									
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				6,9	6,1	67,0	385,0	19,8			
			ужин								
Салат из с свежей капусты с р/м			50	0,5	5,0	6,0	71,0	12,0	ДОУ11		
Сосиска отварная			45	7,2	9,5	0,09	117	18	ДОУ96		
Каша гречневая рассыпчатая			120,0	6,6	6,0	32,0	218,0	0,4	ДОУ65		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132		
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный 22%	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
	%	по ккал									
ВСЕГО НА УЖИН			450	18,6	21,0	74,1	578,0	35,4			
			21 ЧАС								
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке 4%			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6			
	%	по ккал									
ВСЕГО В ДЕНЬ				86,6	81,1	548,4	2555,0	109,8			



Д Е Н Ъ 4 (ЧЕТВЕРГ)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав					С	№
				Белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	мг		
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБЛ6.2	
Форель с /сол	20	20	20	2	1,4	0,08	26,0	0,4	ДОУ26	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			420	13,7	22,8	46,0	454,0	2,2		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
мандарины	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0		
ОБЕД										
Икра кабачковая для дет. питания пром.			50	1,1	5,4	4,7	64	0,4	ДОУ4	
Яйцо вареное вкрутую для шей			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1	
Ши из шпината со сметаной на мясном б-не			200	2,0	1,4	3,0	53,0	17	ДОУ31	
на мясном б-не										
Запеканка картофельная с отварным мясом			275	22,0	22,0	20,0	430,0	9	ДОУ95	
Компот из лимона			180,0	0,3	0,1	15,0	60,0	1,2	ДОУ123	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
33%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД			800	34,8	34,0	68,0	797,8	27,6		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
мандарины	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Молоко 3,2% пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04	СБПУ493	
12%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,5	10,0	36,0	317,0	14,3		
ужин										
Винегрет			75	1,6	5,7	9,0	103,0	12,0	ДОУ2	
Биточки куриные запеченные			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203	
Сложный гарнир:										
Рис отварной с овощами			100,0	4,0	5,0	24,0	186,0	2	ДОУ58	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	25,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН			450	20,1	15,2	62,2	508,0	14,5		
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в лром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				84,2	89,2	255,3	2349,8	86,2		



Д Е Н Ъ 5 (ПЯТНИЦА)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав						
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц	С	№	
			в г	в г	в г	в ккал	мг	картотеки		
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная жидкая			200	6,3	10,0	25,6	224,0	1,5	ДОУ66	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Яйцо вареное вкрутую	1шт.	40	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
	22%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			440	17,2	28,0	45,5	507,8	2,8		
2 ЗАВТРАК										
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
	200	200								
Фрукты по сезону										
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0		
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,6	0,8	34	154	26,0		
	6%	%	по ккал							
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0	ДОУ14	
Суп овощной со сметаной на курином б-не			200	3,5	1,9	8,0	62,0	3,0	ДОУ38	
Котлета куриная запеченная			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203	
Картофель отварной запеченный с р/м			200	4,0	6,0	26,0	214,0	19,0	ДОУ53	
Компот из вишни мороженой			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123	
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	0,6	37,0	178,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	10	10	10	0,6	0,1	4,0	20,0	0,0		
	30%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ОБЕД			770	25,8	16,2	96,4	682,0	26,0		
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Запеканка творожная			150	30,0	20,0	20,0	396,0	1,4	ДОУ79	
	16%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				30,0	20,0	31,0	440,0	1,9		
УЖИН										
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СПБУ13	
Котлета из говядины запеченная			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КБП2.15	
Цветная капуста отв. запеченная в сух. соусе			100,0	2,0	4,0	7,0	80,0	10,3	ДОУ49	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,4	0,4	16,0	80,0	0,0		
	20%	%	по ккал							
ВСЕГО НА УЖИН			480	22,7	17,3	48,2	449,6	19,8		
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в пром. упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
	4%	%	по ккал							
ВСЕГО В ДЕНЬ				101,8	88,6	264,2	2353,4	78,1		



Д Е Н Ъ 6 (СУББОТА)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав						
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц	С	№	
			в г	в г	в г	в ккал	мг	картотеки		
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная			180	7	12,6	34,0	200,0	1,0	ДОУ68	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			415	17,3	30,4	50,1	459,0	2,3		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
апельсины	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0		
ОБЕД										
Огурец свежий										
			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12	
Суп картофельный на мясном бульоне										
			200	1,7	2,7	15,0	112,0	11,0	ДОУ36	
Гуляш из отварной говядины										
			100	16,0	18,0	4,0	138,0	0,8	КБП2.33	
Макаронны отварные										
			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ75	
Кисель из клюквы										
			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114	
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,8	0,4	30,0	156,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
30%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД			705	28,9	26,2	102,0	687,0	18,8		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
апельсины	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Молоко 3,2% стерилиз.										
			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Вафли пром.										
			60	5,5	5,5	38,8	257,0	0		
15%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,5	12,3	54,8	404,0	14,3		
ужин										
Салат из помидоров с р/м										
			70	1	5	2,2	59,0	15	ДОУ20	
Говядина с овощами тушеная										
			250	28	6	27	279	24,0	КБП2.67	
Чай с сахаром										
			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	10,0	44,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН			545	34,1	11,7	60,2	476,0	39,5		
21 ЧАС										
Кисломолочный напиток										
кефир 3,2%	180	180	180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
ВСЕГО В ДЕНЬ				98,4	87,1	308,1	2280,0	102,2		



Д Е Н Ъ 7 (ВОСКРЕСЕНЬЕ)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав						
	в г	в г		в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц	С	№
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68	
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27	
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ117	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
24%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			415	20,7	31,8	55,6	538,0	4,3		
23 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,4	0,6	30	137	20,0		
ОБЕД										
Салат из свежих овощей с р/м										
Ши со сметаной на мясном бульоне			200	1,5	1,4	7,0	51,0	18,0	ДОУ30	
Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему			220	18,0	14,0	16,0	310	7,00	ДОУ100	
Компот из изюма			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	125,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	60,0	0,0		
31%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД			730	26,2	19,6	85,0	675,0	34,7		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
груши	100	100	100	0,4	0,4	10	45	16,0		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Сырники, запеченные			60	10	7,87	7	150,0	0,2	ДОУ83	
Сгущенное молоко	10	10	10	0,7	0,8	6,0	32,0	0,8		
13%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			350	11,1	9,1	34,0	271,0	17,5		
УЖИН										
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13	
Печень по-строгановски			100,0	14,0	6,0	4,0	121,0	0,8	ДОУ102	
Сложный гарнир:										
Макаронные отварные			80	3,3	3,3	16,0	110,0	0,0	ДОУ75	
Перец сладкий тушеный			60	1,9	1,4	2,6	35	80	КБПВ.32	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	40,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН			520	23,5	11,2	58,8	441,6	90,3		
21 ЧАС										
Кисломолочный напиток										
кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				86,0	78,1	270,4	2163,6	168,1		



Д Е Н Ъ 8 (ПОНЕДЕЛЬНИК)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав					С	№
	в г	в г		в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц		
ЗАВТРАК										
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Варено-колбасная колбаса для бутерброда	16	15	15	1,8	3,9	0,05	39	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
21%	%	по ккал	415							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				12,8	24,3	64,6	507,0	2,0		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону мандарины	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4		
%	%	по ккал								
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0		
5%										
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с р/м			50	1,1	5	6	71	3	ДОУ18	
Рассольник на мясном бульоне со сметаной			200,0	2,4	1,3	12,0	94,0	7	ДОУ32	
Бефстроганов из отварной говядины			100	17,0	15,8	4,3	225,0	0,4	ДОУ91	
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	6,0	5,5	29,0	198,0	0,4	ДОУ65	
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
32%	%	по ккал	665							
ВСЕГО НА ОБЕД				30,9	28,1	100,3	815,0	13,8		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону мандарины	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Молоко 3,2%пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Вафли пром.			60	5,5	5,5	38,8	257,0	0		
15,0	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,5	12,3	54,8	404,0	14,3		
УЖИН										
Огурец свежий			60	0,5	1,1	1,3	9,0	5	СБПУ12	
Рыба по-русски запеченная			200	19,0	17,0	25,0	338,0	14	ДОУ89	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
21%	%	по ккал	495							
ВСЕГО НА УЖИН				23,8	18,6	62,3	519,0	24,0		
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
4%	%	по ккал								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				85,1	90,6	325,1	2518,0	81,7		



Д Е Н Ъ 9 (ВТОРНИК)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав						
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	№	
З А В Т Р А К				в г	в г	в г	в ккал	мг	картотеки	
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБП6.2	
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
23%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				19,6	30,8	35,9	537,0	2,6		
2 З А В Т Р А К										
Фрукты по сезону										
яблоки	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
200	200									
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0		
5%	%	по ккал								
О Б Е Д										
Салат из отварной птицы			45	4	3	3	64,0	3	СБПУ75	
Суп гороховый на курб-не			200	4,0	0,7	16,0	90,0	3,7	ДОУ35	
Тефтели мясо-крупяные			90	11,0	8,0	6,0	151,0	0,7	ДОУ106	
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7	ДОУ56	
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	1,0	37,0	180,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
31%	%	по ккал	760							
ВСЕГО НА ОБЕД				30,6	18,4	94,0	726,0	11,9		
П О Л Д Н И К										
Фрукты по сезону										
яблоки	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Сладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3	СБПУ280	
15%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				380	7,4	5,4	52,0	279,0	14,8	
УЖИН										
Винегрет			50	1,1	3,7	6,0	73,0	8,0	ДОУ2	
Колбаса отварная			50,0	15,0	15,0	22,0	137,0	22	СБПУ301	
Сложный гарнир										
Перец сладкий тушеный			60	1,9	1,4	2,6	35	80	КБП8.32	
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	6,0	5,5	29,0	198,0	0,4	ДОУ65	
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ133	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
23%	%	по ккал	475							
ВСЕГО НА УЖИН				27,5	26,1	85,6	563,0	110,9		
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
4%	%	по ккал								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				91,2	87,7	310,6	2378,0	167,8		



ДЕНЬ 11 (ЧЕТВЕРГ)												
Наименование блюд и продуктов	Брутто			Нетто			Выход			Химический состав		
	в г	в г	в г	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц	С	№
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная				180	5,0	5,0	32,0	201,0	1		ДОУ68	
Творог пром.порционный				100	7	5	24,0	153,0	0,23			
Масло слив. пром. для бутерброда				10	0,04	8,2	0,072	74,0	0			
Кофейный напиток с молоком				180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3		ДОУ125	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0				
25%	%	по ккал										
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,8	23,4	75,6	621,0	0,0				
2 ЗАВТРАК												
Сок фруктовый в ассортименте пром.				200	1	0,2	20	92	4			
	200	200										
Фрукты по сезону												
мандарины	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0				
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,3	0,5	27	123	15,0				
5%	%	по ккал										
ОБЕД												
Салат из свежих овощей с р/м				50	0,5	3,5	2,4	42,0	9		ДОУ22	
Борщ со сметаной на кур./б-не				200	3,0	2,0	5,4	64,0	9,0		ДОУ28	
Котлета куриная запеченная				60	11,0	4,0	3,2	100,0	0		СПБУ203	
Рис отварной с овощами				100,0	4,0	5,0	24,0	186,0	2		ДОУ58	
Компот из изюма				180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7		ДОУ122	
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	0,6	37,0	178,0	0				
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0				
30%	%	по ккал										
ВСЕГО НА ОБЕД				26,7	15,4	104,6	707,0	20,7				
ПОЛДНИК												
Фрукты по сезону												
мандарины	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0				
Отвар шиповника				180	0,5	0,0	7,0	64,0	72		ДОУ129	
Печенье пром.в однораз.упак.				60	5,6	5,5	39,0	257,0	0			
печенье пром.в однораз.упак.	60,0	60,0										
15,0	%	по ккал										
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				6,4	6,8	53,0	352,0	83,0				
УЖИН												
салат с сыром				50	6	10	4	132	5		75СБПУ	
Тефтели из рыбы				80	9,0	3,0	6,0	92	0,90		ДОУ90	
Картофель и овощи, тушеные в соусе				200	4,0	7,0	20,0	198,0	10,0		ДОУ52	
Чай с сахаром				180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5		ДОУ132	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0				
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0				
23%	%	по ккал										
ВСЕГО НА УЖИН				22,5	20,5	56,0	588,0	16,4				
21 ЧАС												
Кисломолочный напиток кефир 3,2%				180	5	5,8	7,0	101,0	1,3			
4%	%	по ккал										
ВСЕГО В ДЕНЬ				74,7	85,5	316,2	2391,0	135,1				



Д Е Н Ь 10 (СРЕДА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав					С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	мг		
ЗАВТРАК										
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67	
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	0,18		
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	7,0	ДОУ117	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
24%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				16,0	24,4	82,6	593,0	7,9		
2 ЗАВТРАК										
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4		
	200	200								
Фрукты по сезону										
апельсины	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,3	0,5	27	123	15,0		
ОБЕД										
Салат из с свежей капусты с р/м			50	0,5	5,0	5,0	71,0	12,0	ДОУ11	
Суп крестьянский со сметаной			200	2,5	2,0	17,0	85,0	16,0	ДОУ37	
на мясном б-не										
Плов из отварной говядины			180	13,0	29,0	38,0	440,0	8	СБПУ208	
Компот из вишни мороженной			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
32%	%	по ккал	665							
ВСЕГО НА ОБЕД				20,6	36,6	99,0	778,0	37,0		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
апельсины	100	100	100	0,3	0,3	7	31	11,0		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	10,0	40,0	0,5	ДОУ132	
Пряники промышл.			70	6,1	6,2	46,0	300,0	0		
15,0	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				6,4	6,5	63,0	371,0	11,5		
УЖИН										
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12	
Котлета из говядины запеченная			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КВГ12.15	
Цветная капуста отв. запеченная в сух. соусе			100,0	2,0	4,0	7,0	80,0	10,3	ДОУ49	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
20%	%	по ккал	485							
ВСЕГО НА УЖИН				22,7	17,9	51,0	466,0	19,3		
21 ЧАС										
Кисломолочный напиток кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	ДОУ42	
4%	%	по ккал -								
ВСЕГО В ДЕНЬ				72,0	91,8	329,6	2432,0	92,0		



Д Е Н Ъ 12 (ПЯТНИЦА)										
Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав					С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал	мг		
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	0,3		КБП4.6
Форель с /сол дл бутерброда	20	20	20	2	1,2	0,08	26,4	0,4		ДОУ26
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3		ДОУ117
Хлеб пшеничный для бутер.	40	40	40	6,2	0,6	20,0	104,0	0		
23,00%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			400	24,4	33,0	37,7	508,4	0,0		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
груши	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0		
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7		ДОУ122
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				0,74	0,4	32,6	132	16,7		
5%	%	по ккал								
О Б Е Д										
Салат из свежих овощей с р/м										
			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9		ДОУ22
Борщ со сметаной на мяс./б-не			200	3,0	2,0	5,4	64,0	9,0		ДОУ28
Мясо отварное			50	16,0	15,0	0,0	199,0	1,0		КБП2.1
<i>Сложный гарнир:</i>										
Каша гречневая рассыпчатая			75,0	5,0	3,4	16,0	113,0	0,24		ДОУ65
Фасоль зеленая стручковая тушеная в смета			50	2,0	4,0	5,0	63,0	10		СБПУ284
Компот из ягод мороженых			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1		ДОУ123
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	510,6	50,0	0,0		
31%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД			660	31,1	28,5	567,4	663,0	30,2		
П О Л Д Н И К										
Фрукты по сезону										
яблоки	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04		СБПУ493
15,00%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				4,9	3,8	48,0	297,0	17,0		
УЖИН										
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4		СБПУ12
Котлета рыбная запеченая			80	20,0	1,0	8,0	100,0	0,1		ДОУ87
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7		ДОУ56
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5		ДОУ132
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,3	10,0	52,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН			505	28,8	7,6	48,0	377,0	8,3		
21 ЧАС										
Кисломолочный напиток										
кефир 3,2%	180	180	180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
4,50%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				95,0	79,1	740,7	2078,4	73,6		



ДЕНЬ 13 (СУББОТА)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав						
				Белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	С мг	№	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная жидкая			200	6,3	10,0	25,6	224,0	1,5	ДОУ66	
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ117	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
	10	10								
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
23%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				20,8	32,8	45,2	606,0	3,6		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
яблоки	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
	200	200								
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0		
5%	%	по ккал								
ОБЕД										
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12	
Суп с фрикадельками			200	10	11	30	188	3,0	СБПУ123	
Рыба (филе) припущенная			50	15,0	0,0	3,6	91,0	0,26	КБПЗ.20	
Рагу из овощей			150,0	4,5	9,0	20,0	175,0	16	ДОУ57	
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	0,6	37,0	178,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
30%	%	по ккал	725							
ВСЕГО НА ОБЕД				38,2	21,9	115,6	758,0	24,1		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
яблоки	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Молоко 3,2%пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04	СБПУ493	
15%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,5	10,0	36,0	317,0	14,3		
УЖИН										
Салат "витаинн. из белокоч.ка			50	0,5	3,0	4,0	51,0	9,0	ДОУ5	
Запеканка картофельная с отварной печенью			200	20,0	20,0	17,0	375,0	12	ДОУ95	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
23%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				24,0	23,5	47,0	592,0	21,5		
21 ЧАС										
Йогурт литевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				98,6	95,2	286,9	2546,0	91,1		



Д Е Н Ь 14 (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц		
			в г	в г	в г	в ккал	мг		картотеки
ЗАВТРАК									
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Омлет натуральный запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	0,3	КБП4.6
Кукуруза отварная			25	2	0,1	7	34	0	СБПУ73
Варено-копченая колбаса для бутерброда	16	15	15	1,8	3,9	0,05	39	0	СБПУ8
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ117
Хлеб пшеничный для бутер.	20	20	20	3,2	0,2	10,0	50,0	0	
23,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			23,2	35,4	34,6	501,0	1,6		
2 ЗАВТРАК									
Компот из изюма			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122
Фрукты по сезону									
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0	
6%	%	по ккал							
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК			1	0,75	28	130	22,8		
ОБЕД									
Сельдь малосоленная лук и р/м			25	4	4	0,7	55	0,1	ДОУ26
Ши со сметаной на мясном бульоне			200	1,5	1,4	7,0	48,0	18,0	ДОУ30
Запеканка картофельная с отварным мясом			200	20,0	20,0	17,0	375,0	12	ДОУ95
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
30%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ОБЕД			30,2	26,1	63,7	674,0	30,9		
ПОЛДНИК									
Сок фруктовый в ассортиментепром.	200	200	200	1	0,2	20	92	4	
Запеканка творожная			150	20,0	13,5	15,0	271,0	0,4	ДОУ79
16%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			20,0	13,5	15,0	271,0	0,4		
УЖИН									
Томат свежий	55	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13
Печень по-строгановски			100,0	14,0	6,0	4,0	121,0	0,8	ДОУ102
Макаронь отварные			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ75
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	128,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
20%	%	по ккал							
ВСЕГО НА УЖИН			24,6	10,8	70,2	480,6	14,8		
ВСЕГО НА ДЕНЬ			104,0	92,3	218,5	2157,6	71,8		
Кисломолочный напиток кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
4%	%	по ккал							
ВСЕГО В ДЕНЬ									



Д Е Н Ь 15 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав					С	№
				Белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал	мг		
ЗАВТРАК										
Каша пшенная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68	
Кофейный напиток с молоком			180	1,4	0,7	14,5	79,0	1,3	ДОУ125	
Творог пром.порционный			100	7	5	24,0	166,0	0,23		
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
24%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК										
				17,0	23,2	89,6	599,0	0,0		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
	200	200								
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК										
				1,4	0,6	30	137	20,0		
5%	%	по ккал								
ОБЕД										
Салат из свежих овощей с р/м										
			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22	
Суп овощной со сметаной на мясном б-не										
			200	3,5	1,9	8,0	62,0	3,0	ДОУ38	
Плов из отварной говядины										
			180	13,0	29,0	38,0	472,0	8	СБПУ208	
Кисель из клюквы										
			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	125,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
ВСЕГО НА ОБЕД										
				23,0	35,1	107,4	850,0	23,0		
34%	%	по ккал								
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3	СБПУ280	
15%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК										
				7,4	5,4	54,0	289,0	17,8		
УЖИН										
Икра кабачковая для дет.питан										
	63	60	60	1,1	5,4	4,7	64	4	ДОУ4	
Биточки куриные запеченные										
			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203	
Картофель и овощи, тушенные в соусе										
			200	4,0	7,0	20,0	198,0	10,0	ДОУ52	
Чай с сахаром и лимоном										
			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ133	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	150,0	72,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН										
				19,6	16,9	198,9	528,0	14,5		
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке										
			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ										
				72,9	87,5	489,0	2523,0	76,9		



ДЕНЬ 16 (ВТОРНИК)											
Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав						С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	мг	картотеки		
ЗАВТРАК											
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7		ДОУ67	
Яйцо вареное вкрутую 1шт.	40		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0		КБП4.1	
Масло слив. пром. для бутерброда	10		10	0,04	8,2	0,072	74,0	0			
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	7,0		ДОУ125	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0			
22%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				15,3	25,0	54,9	524,8	0,0			
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4			
	200	200									
Фрукты по сезону											
апельсины	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0			
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,3	0,5	27	123	15,0			
5%	%	по ккал									
ОБЕД											
Салат из свежего огурца со сладким перцем с маслом растительным			50	1	5	2	60,0	29		ДОУ23	
Суп картофельный на мясном бульоне			200	1,7	2,7	15,0	112,0	11,0		ДОУ36	
Гуляш из отварной говядины			100	16,0	18,0	4,0	138,0	0,8		КБП2. 33	
Сложный гарнир:											
Каша гречневая рассыпчатая			75,0	5,0	3,4	16,0	113,0	0,24		ДОУ65	
Фасоль зеленая стручковая тушеная в смете			50	2,0	4,0	5,0	63,0	10		СБПУ284	
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7		ДОУ122	
Хлеб пшеничный	40	40	40	5,2	0,4	20,0	100,0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
31%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ОБЕД				34,1	33,8	94,6	723,0	51,7			
ПОЛДНИК											
Фрукты по сезону											
мандарины	100	100	100	0,3	0,3	7	31	11,0			
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5		ДОУ132	
Сырники, запеченные			60	10	7,87	7	150,0	0,2		ДОУ83	
Сгущенное молоко	10	10	10	0,7	0,8	6,0	32,0	0,8			
11%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,0	9,0	31,0	257,0	12,5			
УЖИН											
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0		ДОУ14	
Биточки из говядины запеченные			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0		КБП2.15	
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7		ДОУ56	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5		ДОУ132	
Хлеб пшеничный	40	40	40	6,2	0,4	20,0	100,0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
25%	%	по ккал									
ВСЕГО НА УЖИН				27,8	22,0	61,2	577,0	7,2			
21 ЧАС											
Кисломолочный напиток кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3			
4%	%	по ккал									
ВСЕГО В ДЕНЬ				94,6	96,0	275,7	2305,8	87,7		СБПУ123	



ДЕНЬ 17 (СРЕДА)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				С	№	картотеки
				Белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг. ц. в ккал			
ЗАВТРАК										
Каша из овсяных хлопьев молочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ87	
Творог пром. порционный			100	6	4	18,0	122,0	0,17		
	100	100								
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
	10	10								
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
24%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				16,2	24,4	72,6	584,0	0,0		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
апельсины	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
	200	200								
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0		
6%	%	по ккал								
ОБЕД										
Салат из свежего огурца со сладким перцем с маслом растительным										
			50	1	5	2	60,0	11	ДОУ23	
Рассольник на мяс/б-не со сметаной										
			200,0	2,4	1,3	12,0	94,0	7	ДОУ32	
Мясо отварное										
			50	16,0	15,0	0,0	199,0	1,0	КБП2.1	
Пюре картофельное										
			180	3,8	5,4	9,0	147,0	3,7	ДОУ56	
Компот из сухофруктов										
			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	40	40	40	6,2	0,4	20,0	100,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
30%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД				31,6	27,4	75,6	737,0	23,4		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
мандарины	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Молоко 3,2%			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Вафли пром.			60	5,5	5,5	38,8	257,0	0		
15,0	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,5	12,3	54,8	404,0	14,3		
УЖИН										
Винегрет										
			50	1,1	3,7	6,0	73,0	8,0	ДОУ2	
Рыба тушеная в томате с овощами										
			80	9,0	3,0	3,0	80,0	3	ДОУ88	
Рис отварной										
			100,0	2,2	3,8	21,0	140,0	0	КБП8.1	
Чай с сахаром										
			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	40	40	40	6,2	0,4	20,0	100,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				20,4	11,2	71,0	487,0	11,5		
21 ЧАС										
кефир 3,2%										
			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				86,3	81,8	315,0	2466,0	76,5		



Д Е Н Ъ 18 (ЧЕТВЕРГ)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав						
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	С мг	№	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБП6.2	
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	7,0	ДОУ125	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				20,4	30,8	45,9	543,0	8,3		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
мандарин	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
200	200									
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0		
5%				%	по ккал					
ОБЕД										
Салат из свежих овощей с р/м										
			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22	
Суп с фрикадельками										
			200	10	11	30	188	3,0	СБПУ123	
Тефтели из рыбы										
			80	9,0	3,0	6,0	92	0,90	ДОУ90	
Картофель и овощи, тушеные в соусе										
			200	4,0	7,0	20,0	198,0	10,0	ДОУ52	
Компот из сухофруктов										
			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
30%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД				28,1	25,0	106,0	735,0	23,6		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
апельсин	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Молоко 3,2% пастериз.										
			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Печенье пром. в однократ. упак.										
			60	5,6	5,5	39,0	257,0	0		
печенье пром. в однократ. упак.	60,0	60,0								
15,0	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,6	12,3	55,0	404,0	14,3		
УЖИН										
Салат из китайской капусты										
			50	1,1	4,0	2,4	45,0	2,0	ДОУ6	
Биточки из говядины запеченные										
			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КБП2.15	
Пюре картофельное										
			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7	ДОУ56	
Чай с сахаром										
			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
22%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				24,7	22,3	53,4	546,0	10,7		
21 ЧАС										
кефир 3,2% в пром. упаковке										
			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				91,4	97,1	301,3	2482,0	64,2		



Д Е Н Ь 19 (ПЯТНИЦА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав						№
	в г	в г		Белки	жиры	углев.	энерг.ц	С	№	
	в г	в г	в г							
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная			180	6,2	9	38,0	202	2,2	ДОУ68	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Творог пром. порционный			100	5	4	18,0	125,0	0,18		
Хлеб пшеничный для бутер.	45	45	45	3,6	0,4	20,0	103,0	0		
25%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				19,0	26,6	88,6	625,0	0,0		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
6%	%	по ккал								
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,6	0,8	34	154	26,0		
ОБЕД										
салат с сыром										
Суп рыбный			50	6	10	4	132	5	75СБПУ	
Котлета из говядины запеченная			200	12,0	0,6	9,0	105,0	5	ДОУ41	
Рагу из овощей			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КБП2.15	
Кисель из клюквы			180	2,9	9	13,2	119	11,2	КБП8.51	
Хлеб пшеничный	30	30	30	0,3	0,0	29,0	120,0	3,0	КБП11.114	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
33%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД				41,5	32,7	87,2	810,0	24,2		
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром										
Оладьи запеченные			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
джем пром	20	20	20	7	5	33	200	1,3	СБПУ280	
10%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				7,0	5,0	44,0	244,0	1,8		
УЖИН										
Салат из с свежей капусты с р/м										
Рыба (филе) запеч. в смет. Соусе			50	0,5	5,0	6,0	71,0	12,0	ДОУ11	
Рис отварной с овощами			80	18,0	5,0	3,0	120,0	0,3	КБП3.17	
Чай с сахаром и лимоном			100,0	4,0	5,0	24,0	188,0	2	ДОУ58	
Хлеб пшеничный	15	15	15	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ133	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,2	0,1	7,0	39,0	0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				25,6	16,4	61,0	510,0	14,8		
21 ЧАС										
Кисломолочный напиток										
ряженка 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
4%	%	по ккал								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				99,7	87,3	321,8	2444,0	68,1		



ДЕНЬ 20 (СУББОТА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав						№
	в г	в г		в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц	С	
З А В Т Р А К				в г	в г	в г	в ккал	мг	картотеки	
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБП6.2	
Форель с /сол или	20	20	20						ДОУ26	
Икра лососевая для бутерброда			20	6,1	2	0,2	46	1		
икра лососевая конс	20,3	20								
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный для бутер.	50	50	50	4,0	0,4	25,0	126,0	0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				15,2	18,6	52,6	445,0	2,0		
2 З А В Т Р А К										
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
Фрукты по сезону										
бананы	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0		
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,3	0,5	27	123	15,0		
8%	%	по ккал								
О Б Е Д										
Салат из китайской капусты		с р/м	50	1,2	6,0	3,4	61,0	3,0	ДОУ6	
Борщ со сметаной на мяс./б-не			200	3,0	2,0	5,4	64,0	9,0	ДОУ28	
Азу из отварной говядины			100,0	13,0	15,0	2,0	201,0	2,1	КБП2.39	
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	6,0	5,5	29,0	198,0	0,4	ДОУ65	
Комлот из вишни мороженной			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
32%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД				27,8	29,1	77,8	706,0	15,5		
П О Л Д Н И К										
Молоко 3,2%пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,6	3,2	20,0	170,0	0,04	СБПУ493	
11%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,1	9,6	28,0	282,0	1,3		
			ужин							
Салат из отварной свеклы с р/м			50	1,1	5	6	71	3	ДОУ18	
Котлета куриная запеченная			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203	
Картофель и овощи, тушенные в соусе			200	4,0	7,0	20,0	198,0	10,0	ДОУ52	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
24%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				19,6	16,5	55,2	535,0	13,5		
			21 ЧАС							
Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
йогурт питьевой										
4%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				78,6	80,7	248,6	2203,0	48,6		



ДЕНЬ 21 (ВОСКРЕСЕНЬЕ)											
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав						С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	мг	картотеки		
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	0,3		КБП4.6	
Кукуруза отварная			25	2	0,1	7	34	0		СБПУ73	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0		ДОУ132	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0			
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75		ДОУ27	
Хлеб пшеничный для бутер.	20	20	20	1,6	0,2	10,0	69,0	0,0			
21,00%	%	по ккал									
ВСЕГО В ЗАВТРАК				24,3	35,9	31,1	519,0	1,1			
2 ЗАВТРАК											
Фрукты по сезону											
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0			
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4			
200	200										
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,6	0,8	34	154	26,0			
6%	%	по ккал									
ОБЕД											
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9		СБПУ13	
Суп овощной со сметаной на мясном б-не			250	3,5	4,9	22,0	184,0	3,0		ДОУ38	
Мясо отварное			50	16,0	15,0	0,0	199,0	1,0		КБП2.1	
Капуста тушеная			200,0	4,0	9,0	9,0	180,0	22		ДОУ48	
Компот из брусники			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1		ДОУ123	
Хлеб пшеничный	45	45	45	4,0	0,4	21,0	110,0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
32%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ОБЕД				30,4	29,8	77,2	770,6	36,0			
ПОЛДНИК											
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5		ДОУ132	
Запеканка творожная			150	20,0	13,5	15,0	271,0	0,4		ДОУ79	
16%	%	по ккал									
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				20,0	13,5	26,0	315,0	5,4			
ужин											
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0		ДОУ14	
Котлета рыбная запеченая			80	20,0	1,0	8,0	100,0	0,1		ДОУ87	
Картофель отварной запеченный с р/м			200	4,0	6,0	26,0	214,0	19,0		ДОУ53	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5		ДОУ132	
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,0	0,2	13,0	64,0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0			
22,00%	%	по ккал									
ВСЕГО НА УЖИН				28,3	11,0	73,2	526,0	27,1			
21 ЧАС											
Кисломолочный напиток кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3			
5%	%	по ккал									
ВСЕГО В ДЕНЬ				109,6	96,8	248,5	2385,6	96,8			



Д Е Н Ъ 22 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав					С	№
	в г	в г		Белки	жиры	углев.	энерг.ц	С		
			в г	в г	в г	в ккал	мг		картофели	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	0,18		
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	25,0	0		
27,00%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,0	26,4	73,6	547,0	3,7		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
груша	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,56	0,76	34	153	26,0		
5%	%	по ккал								
ОБЕД										
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12	
Суп картофельный на мясном бульоне			200	1,7	2,7	15,0	112,0	11,0	ДОУ36	
мясо отварное тушеное с томатом			100	14,2	9,0	3,0	147,0	0,68	КБП2.40	
Рис отварной			100,0	2,2	3,8	21,0	140,0	0	КБП8.1	
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	128,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	5,6	50,0	0,0		
33,00%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД				24,7	17,0	93,2	672,0	16,4		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
яблоко	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132	
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3	СБПУ280	
11%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			360	7,4	5,4	52,0	278,0	14,3		
ужин										
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22	
Рыба (филе) припущенная			50	15,0	0,0	3,6	91,0	0,26	КБП3.20	
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7	ДОУ56	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	20,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				23,1	9,2	50,0	398,0	13,0		
21 ЧАС										
кефир 3.2% в пром. упаковке	180	180	180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				77,3	63,8	275,8	1997,0	48,5		



Д Е Н Ъ 23 (ВТОРНИК)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав						
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц	С	№	
ЗАВТРАК			в г	в г	в г	в ккал	мг		картотеки	
Каша гречневая на молоке			180	6,0	9,0	23,0	201,0	1,2	ДОУ64	
Варено-колоченая колбаса для бутерброда	16	15	15	1,8	3,9	0,05	39	0	СБПУВ	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	7,0	ДОУ125	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				14,4	26,3	52,6	513,0	8,2		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,6	0,8	34	154	26,0		
О Б Е Д										
Салат "витамин. из белокоч.ка			50	0,5	3,0	4,0	51,0	9,0	ДОУ5	
Яйцо вареное вкрутую для щей			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4,1	
Щи из шпината со сметаной на мясном б-не			200	2,0	1,4	3,0	53,0	17	ДОУ31	
Плов из отварной говядины			180	13,0	29,0	38,0	440,0	8	СБПУ208	
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
33,50%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД				25,0	38,5	94,3	833,8	37,0		
ПОЛДНИК										
Молоко 3,2% стерилиз.			180	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Пирожок с яблоками			80	5,7	8	38	276	0	ДОУ139	
11%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,3	14,4	46,0	388,0	1,3		
ужин										
Салат из свежих огурцов с р/м			70	0,6	5	2	55,0	21	ДОУ17	
Котлета куриная запеченная			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СБПУ203	
Рагу из овощей			150,0	4,5	9,0	20,0	175,0	16	ДОУ57	
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ133	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				20,4	18,5	61,2	502,0	42,0		
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				77,2	105,0	297,2	2510,8	116,1		



Д Е Н Ъ 24 (СРЕДА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав						№
	в г	в г		Белки	жиры	углев.	энерг.ц	С		
			в г	в г	в г	в ккал	мг	картотеки		
З А В Т Р А К										
Каша пшеничная молочная			180	5,0	5,0	32,0	188,0	1	ДОУ68	
Яйцо вареное вкрутую			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Какао с молоком			180	5,0	5,0	17,0	135,0	1,3	ДОУ117	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0		
24%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК										
				16,7	23,0	54,4	485,8	2,3		
2 З А В Т Р А К										
Фрукты по сезону										
яблоко	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК										
				1,4	0,6	30	137	20,0		
О Б Е Д										
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0	ДОУ14	
Ши со сметаной на мясном бульоне			200	1,5	1,4	7,0	48,0	18,0	ДОУ30	
Гуляш из отварной говядины			100	16,0	18,0	4,0	234,0	0,8	КБП2.33	
Макаронные отварные			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ75	
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
32%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД										
				26,6	27,6	73,2	656,0	22,6		
П О Л Д Н И К										
Фрукты по сезону										
груша	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0		
Отвар шиповника			180	0,5	0,0	7,0	64,0	0	ДОУ129	
Булочка сдобная печеная			60	3,5	3,2	20,5	135,0	0,04	СБПУ492	
15%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК										
				4,4	3,6	37,5	244,0	16,0		
УЖИН										
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13	
Рыба (филе) припущенная			60	15,0	0,0	3,6	91,0	0,26	КБП3.20	
Цветная капуста отв. запаренная в сух. соусе			100,0	2,0	4,0	7,0	80,0	10,3	ДОУ49	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,8	25,0	125,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН										
				23,6	5,2	58,8	403,6	20,1		
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ										
				78,3	66,3	261,9	2038,4	82,3		



Д Е Н Ъ 25 (ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав					С мг	№
				белки в г	жиры в г	углевод. в г	энерг. ц. в ккал			
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная			180	7	12,6	34,0	200,0	1,0		ДОУ70
Варено-копченая колбаса для бутерброда	16	15	15	1,8	3,9	0,05	32	0		СБПУ8
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3		ДОУ117
Хлеб пшеничный для бутер. 24,00%	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			415	15,4	29,9	63,6	505,0	2,3		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
груша	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,4	0,6	30	137	20,0		
5%	%	по ккал								
ОБЕД										
салат с сыром			50	6	10	4	234	5		СБПУ75
Суп карт. с макар. изд. на кур. бульоне			200	3,3	0,7	14,1	23	3		ДОУ34
Птица отварная			70	14	9,5	0	161	1,5		ДОУ108
Цветная капуста отв. запеченная в мол. соусе			100,0	2,0	4,0	7,0	54	10,3		КБП7.40
Компот из чернослива			180	0,3	0,0	22,6	37	0,7		ДОУ122
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	72,0	0,0		
ВСЕГО НА ОБЕД			660	29,9	24,7	74,7	659,0	20,5		
31%	%	по ккал								
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
яблоко	100	100	100	0,4	0,4	10	16	16,0		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	36,0	0		ДОУ132
Сырники, запеченные			60	10	7,87	7	88	0,2		ДОУ83
Сгущенное молоко	10	10	10	0,7	0,8	6,0	31	0,8		
13%	%	по ккал	350							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,1	9,1	34,0	171,0	17,0		
ужин										
Салат из квашен. капусты с р/м			50	1,1	5	6	25	3		ДОУ18
Котлета из говядины запеченная			100	16,0	12,6	7,0	125	0		КБП2.15
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	122,0	3,7		ДОУ56
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	36,0	0		ДОУ132
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	48,0	0,0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН			530	24,0	23,2	55,0	434,0	6,7		
		21 ЧАС								
Кисломолочный напиток										
кефир 3,2%	180	180	180	5	5,8	7,0	198	1,3		
4,20%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				86,9	93,4	264,3	2104,0	67,8		



Д Е Н Ъ 26 (ПЯТНИЦА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто			Нетто			Выход			Химический состав					№ картотеки			
	в г	в г	в г	в г	в г	в г	белки	жиры	углевод	энерг.ц.	С	№						
ЗАВТРАК													в г	в г	в г	в ккал	мг	
Каша из овсяных хлопьев молочная				180			4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67						
Яйцо вареное вкрутую				40			5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1						
Масло слив. пром. для бутерброда				10			0,04	8,2	0,072	74,0	0							
Кофейный напиток с молоком				180			4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125						
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	77,0	0,0										
23%	%	по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				440	16,1	25,0	64,9	529,8	2,0									
2 З А В Т Р А К																		
Фрукты по сезону																		
мандарин	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0										
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4										
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,3	0,5	27	123	15,0										
5%	%	по ккал																
О Б Е Д																		
Икра кабачковая для дет. питания пром.			50	1	5	4	54	0,4	ДОУ4									
Суп рыбный			200	12,0	0,6	9,0	105,0	5	ДОУ41									
Тефтели мясо-крупаые			90	11,0	8,0	6,0	151,0	0,7	ДОУ106									
картофель отварной			200	4,0	6,0	26,0	214,0	19,0	ДОУ75									
Компот из вишни мороженной			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123									
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	127,0	0										
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	50,0	0,0										
30%	%	по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД				800	34,2	20,4	95,0	755,0	26,1									
П О Л Д Н И К																		
Чай черный с сахаром																		
леченье пром.в однократ.упак.			180	0,5	0,0	7,0	64,0	0	ДОУ129									
Фрукты по сезону			60	5,6	5,5	39,0	257,0	0										
апельсин	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0										
15,0	%	по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				6,4	5,8	53,0	352,0	11,0										
У Ж И Н																		
Салат из свежей халусты с р/м																		
Рыба (филе) припущенная			50	0,5	5,0	6,0	71,0	12,0	ДОУ11									
макаронны отварные			50	15,0	0,0	3,6	91,0	0,26	КБП3.20									
Чай с сахаром			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ53									
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	4,4	0	ДОУ132									
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	87,0	33,0	0,0										
20%	%	по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН				400	22,3	9,4	130,6	367,4	17,3									
21 ЧАС																		
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке																		
4,30%	%	по ккал	180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6										
ВСЕГО В ДЕНЬ				84,8	67,5	379,6	2247,2	73,0										



ДЕНЬ 27 (СУББОТА)										
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав					С	№
	в г	в г		в г	Белки	жиры	углевод	энерг.ц.		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная			180	5,0	5,0	32,0	201,0	1	ДОУ68	
Форель с /сол	20	20	20	2	1,4	0,08	26,4	0,4	ДОУ26	
или										
Икра лососевая для бутерброда			20							
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
	10	10								
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	77,0	0,0		
22,00%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			420	13,6	19,8	61,7	499,4	2,7		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
мандарин	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0		
Сох фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
	200	200								
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				1,3	0,5	27	123	15,0		
5%	%	по ккал								
ОБЕД										
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБЛУ13	
Суп овощной со сметаной на мясном б-не			200	3,5	1,9	8,0	62,0	3,0	ДОУ38	
Бефстроганов из отварной говядины			100	17,0	15,8	4,3	225,0	0,4	ДОУ91	
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	5,7	5,7	29,0	198,0	0,4	ДОУ65	
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	77,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	60,0	0,0		
31,20%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ОБЕД				31,6	24,2	84,5	703,6	13,6		
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
мандарин	100	100	100	0,3	0,3	7	31	11,0		
Молоко 3,2%стерилиз.			180	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3		
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04	СБЛУ493	
14,30%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,4	9,9	35,0	313,0	12,3		
УЖИН										
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0	ДОУ14	
Рыба по-русски запеченная			150	14,0	12,0	18,0	254,0	10	ДОУ89	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,6	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	77,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	40,0	0,0		
21,00%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				18,0	15,9	57,2	469,0	13,6		
21 ЧАС										
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
кефир 3,2%	180	180								
5%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				78,9	76,2	272,3	2209,0	58,5		



Д Е Н Ъ 28 (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав, в г					С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБП6.2	
Яйцо вареное вкрутую			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
21%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				12,6	21,0	42,7	413,8	0,5		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты по сезону										
яблоко	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0		
Сох фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
200	200									
6%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				1,4	0,6	30	137	20,0		
О Б Е Д										
Сельдь малосоленная с луком и р/м			25	4	4	0,7	55	0,1	ДОУ26	
Борщ со сметаной на мяс./б-не			200	3,0	2,0	5,4	64,0	9,0	ДОУ28	
Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему			220	15,0	14,0	16,0	280	7,00	ДОУ100	
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	128,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
ВСЕГО НА ОБЕД				28,0	20,7	81,1	675,0	19,1		
31%	%	по ккал								
ПОЛДНИК										
Фрукты по сезону										
груша	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132	
Вафли пром.			60	5,5	5,5	38,8	257,0	0		
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				5,9	5,9	59,8	346,0	16,0		
15%	%	по ккал								
УЖИН										
Винегрет			50	1,1	3,7	6,0	73,0	8,0	ДОУ2	
Сосиска отварная			45	7,2	9,5	0,09	117	18	ДОУ96	
Сложный гарнир:										
Макаронные отварные			60	3,3	3,3	16,0	110,0	0,0	ДОУ75	
Перец сладкий тушеный			80	1,9	1,4	2,6	35	80	КБПВ.32	
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ133	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	25,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
ВСЕГО НА УЖИН				17,0	18,4	50,7	454,0	106,0		
20%	%	по ккал								
21 ЧАС										
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6		
5%	%	по ккал								
ВСЕГО В ДЕНЬ				69,4	73,0	273,4	2148,8	163,2		



ВСРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ по меню								
Б:Ж:У			87,0	85,0	327,0	2359,0	94,0	
			1,0	1,0	4,0			
% Б,Ж,У по меню от калорийности			14,6	31,0	49,0			
Хим.состав суточного набора продуктов								
Постановление Правительства Камчатского края от 8.09.2014г. №376-П			84,4	92,0	305,0	2387,0	88	

