

**1 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергет. ценность (калл)** | | **Витамин С** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | | **Углеводы (г)** | |  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Суп вермишелевый молочный** |  |  | **200** | **5,85** | **5,81** | | **19,99** | | | **155** |  | **44** |
| Макаронные изделия | 16 | 16 |  |  |  | |  | | |  |  |  |
| Молоко | 154 | 154 |  |  |  | |  | | |  |  |  |
| Сахар | 2 | 2 |  |  |  | |  | | |  |  |  |
| Масло сливочное | 1 | 1 |  |  |  | |  | | |  |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | | **8,98/11,98** | | | **30,43** |  | **263-264** |
| Чай-заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  | |  | | |  | **0,50** |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  | |  | | |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром** |  |  | **50** | **5,38** | **3,45** | | **19,92** | | | **135** |  | **3** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  | |  | | |  |  |  |
| Сыр российский | 10 | 10 |  |  | |  |  | | |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **Суп гороховый на мясном бульоне** |  |  | **200/10** | **6,9** | | **3,24** | | **23,1** | | **148,4** |  | **36** |
| Горох сухой | 25 | 16 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Морковь | 16 | 13,4 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Картофель | 40 | 24 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 6,4 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Зелень | 3 | 1,8 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Плов с курицей** |  |  | **200** | **19,33** | | **16,19** | | **33,99** | | **359,0** |  | **191** |
| Крупа рисовая | 46 | 46 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Куры | 100 | 70 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Морковь | 16 | 13 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый | 11 | 9 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Огурец консервированный** | 100 | 60 | 60 | 0,36 | | 0,05 | | 1,13 | | 6,3 |  |  |
| **Компот из свежих фруктов** |  |  | **200** | **0,15** | | **0** | | **17,5** | | **68,1** |  | **240** |
| Яблоки | 45 | 40 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Сахар | 13 | 13 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 60 |  | 2,3 | | 0,3 | | 14,8 | | 71,4 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **Сырники из творога с молоком сгущённым** |  |  | **150/20** | **6,34/11,2** | | **7,2/12,69** | | **22,68/40,2** | | **281,1/498,3** |  | **130** |
| Творог | 136 | 135 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Яйца | 1/8 | 5 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Сахар | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Сгущенка** | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | | **0** | | **8,9 11,98** | | **30/43** |  | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Груша** | 111 | 100 | 100 | 0,40 | | 0,30 | | 10,3 | | 44 |  |  |

**2 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.** | **Вита** | **№** |
| **Белки(г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **ценность (ккал)** | **мин**  С | **рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | |  |  |
| **Каша вязкая молочная манная** |  |  | **200** | **4,66/6,21** | **5,6/7,47** | **18,82/25,09** | **1,46/1,95** |  | **88** |
| Крупа манная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | **8,98/11,98** | **30/43** | **0,50** | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом** |  |  | **30/5** | **1,54/2,3** | **3,46/4,36** | **9,75/14,62** | **78/108** |  | **3** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |  |  |
| **Суп рожковый на мясном бульоне** |  |  | **250** | **6,9** | **3,24** | **23,1** | **148,4** |  | **38** |
| Макаронные изделия | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 126 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** |  |  | **150** | **2,44/3.05** | **4,19/5.24** | **14,45/18.06** | **113,6/142** |  | **206** |
| Картофель | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Мясной фарш с луком** |  |  | **100** | **213,19** | **159,5** | **15,26** | **2348,94** |  | **161** |
| Говядина (котлетное мясо) | 170,9 | 125,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 11,9 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Огурец свежий** | 61 | 60 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |  |  |
| **Компот из сухофруктов** |  |  | **200** | **0,48** | **0** | **23,8** | **90** |  | **241** |
| Сухофрукты | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | **60** | **2,3** | **0,3** | **14,8** | **71.4** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | |  |  |
|  | | | |  | |  | |  |  |
| **Какао с молоком** |  |  | **200** | **1/1,2** | **1/1,3** | **10,8/13** | **75/90** |  | **248** |
| Какао порошок | 1,3 | 1,3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 94 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье** |  |  | **40** | **3** | **3,9** | **29,8** | **166,8** |  |  |
| **Яблоко** | 140 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 |  |  |

**3 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | |  | **Вита** | **№** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энерг. ценность**  **(ккал)** | **мин С** | **рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | |  |  |
| **Суп рисовый**  **молочный** |  |  | **200** | **5.85** | **5,81** | **19,56** | **144** |  | **99** |
| Крупа рисовая | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 154 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | **8,98/11.98** | **30/43** | **0,50** | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром** |  |  | **20/10** | **5,38** | **3,45** | **19,92** | **135** |  | **3** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр российский | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |  |  |
| **Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне** |  |  | **250** | **3,52** | **5,98** | **9,78** | **117** |  | **27** |
| Капуста белокочанная | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 23 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 12,02 | 10,1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 43 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рожки отварные** |  |  | **120** | **3,56/5.34** | **4,6/46.96** | **20,97/31.45** | **135,33/203** |  | **95** |
| Рожки | 42 | 42 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Птица в соусе** |  |  | **70** | **6,89/7.42** | **8,85/9.33** | **2,4/2.58** | **97,43/106** |  | **152** |
| Куры | 123 | 109 |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** |  |  | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 |  | 240 |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | 60 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | |  |  |
| **Кефир** |  |  | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |  | 251 |
| Банан | 167 | 100 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,0 | 95 |  |  |

**4 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | |  | | **Вита** | **№** |
| **Белки(г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | | **Энерг. ценность**  **(ккал)** | **мин С** | **рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |  |
| **Каша вязкая молочная пшенная** |  |  | **200** | **5,26/7.01** | **6,07/8.09** | **21,29/28.39** | | **159,75/213** |  | **96** |
| Крупа пшено | 25 | 25 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 5 | 5 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | **8,98/11,98** | | **30/43** | **0,50** | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом** |  |  | **30/5** | **1,54/2,3** | **3,46/4,36** | **9,75/14,62** | | **78/108** |  | **3** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |  |
| **Рассольник ленинградский** |  |  | **200** | **3,28/4.1** | **4,8/7.16** | **16,76/20.93** | | **116,11/145** |  | **33** |
| Крупа (перловая, или рисовая) | 16 | 16 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Морковь | 11 | 8 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Картофель | 92 | 60 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Бульон или вода | 150 | 150 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Огурцы соленые | 22 | 12 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Жаркое по- домашнему** |  |  | **200** | **7,5** | **5,3** | **14,66** | | **227,27** |  | **153** |
| Говядина | 153 | 115 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Картофель | 185 | 120 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Морковь | 16 | 13,4 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Огурец свежий( помидор)** | 61 | 60 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | | 8,4 |  | 70 |
| **Компот из сухофруктов** |  |  | **200** | **0,48** | **0** | **23,8** | | **90** |  | **241** |
| Сухофрукты | 22 | 21 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | **60** | **2,3** | **0,3** | **14,8** | | **71.4** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |  |
| **Оладьи** |  |  | **100** | **7,25** | **4,95** | **33,77** | | **201,05** |  | **265** |
| Мука пшеничная в/с | 46 | 46 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Яйцо куриное | 9 | 0,225 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Молоко | 50 | 50 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Дрожжи | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 3 | 3 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Соль | 0,25 | 0,25 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | **8,98/11,98** | | **30/43** |  | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Яблоко | 140 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 44 |  |  |

**5 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергит. ценность (ккал)** | | **Витамин С** | | **№ рецептур** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | |  |  | | **ы** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  | |  |
| **Каша вязкая молочная геркулесовая** |  |  | **200** | **5,26/6.44** | **6,07/7.53** | **21,29/25.38** | | **159,75/192** |  | | **43** |
| Крупа геркулесовая | 25 | 25 |  |  |  |  | |  |  | |  |
| Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  | |  |  | |  |
| Сахар | 5 | 5 |  |  |  |  | |  |  | |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  | |  |  | |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | **8,98/11.98** | | **30/43** | **0,50** | | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  | |  |  | |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  | |  |  | |  |
| **Бутерброд с сыром** |  |  | **20/10** | **5,38** | **3,45** | **19,92** | | **135** |  | | **3** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  | |  |  | |  |
| Сыр российский | 10 | 10 |  |  |  |  | |  |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |  |  |
| **Суп фасолевый с вермишелью на курином бульоне** |  |  | **200** | **10,34** | **3,52** | **25,38** | | **186,25** | |  | **36** |
| Фасоль | 16,2 | 16 |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Морковь | 11 | 10 |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Картофель | 108 | 70 |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Вермишель | 8 | 8 |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  | **150** | **3/4.5** | **4,27/6.4** | **14,6/21.9** | | **175,33/263** | |  | **186** |
| Крупа гречневая | 56 | 56 |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Птица в соусе** |  |  | **70** | **6,89/7.42** | **8,85/9.33** | **2,4/2.58** | | **97,43/106** | |  | **152** |
| Куры | 123 | 109 |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Морковь | 8 | 6 |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Салат из зеленного горошка**  **консервированными огурцами** |  |  | **60** | **1,18/1,57** | **3,81/5,08** | **2.93/3,9** | **50,25/67 45** |
| Горошек зеленный | 77 | 77 |  |  |  |  |  |
| Консервированный огурец | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сок фруктовый** |  |  | **180** | **0,90** | **0** | **18,18** | **76 240** | | |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | **60** | **2,3** | **0,3** | **14,8** | **71,4** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| **Йогурт** |  |  | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |  | 251 |
| **Пряники** |  |  | 40 | 3 | 3,9 | 29.8 | 166,8 |  |  |

**6 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | |  | **Вита** | **№** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энерг. ценность**  **(ккал)** | **мин С** | **Рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | |  |  |
| **Суп рисовый**  **молочный** |  |  | **200** | **5,85** | **5,81** | **19,99** | **155** |  | **99** |
| Крупа рисовая | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 154 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | **8,98/11,98** | **30/43** | **0,50** | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром** |  |  | **50** | **5,38** | **3,45** | **19,92** | **135** |  | **3** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр российский | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |  |  |
| **Суп вермишелевый на курином бульоне** |  |  | **250** | **1,34** | **2,82** | **9,16** | **56,8** |  | **44** |
| Морковь | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 126 | 82 |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** |  |  | **120** | **2,44/3.05** | **4,19/5.24** | **14,45/18.06** | **113,6/142** |  | **206** |
| Картофель | 147 | 102 |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Птица в соусе** |  |  | **70** | **6,89/7.42** | **8,85/9.33** | **2,4/2.58** | **97,43/106** |  | **152** |
| Куры | 123 | 109 |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** |  |  | **180** | **0,90** | **0** | **18,18** | **76** |  | **240** |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | **60** | **2,3** | **0,3** | **14,8** | **71,4** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | |  |  |
| **Омлет** |  |  | **100** | **7,21/9.01** | **10,01/12.51** | **1,79/2.24** | **125/156.25** |  | **110** |
| Яйца | 1 ½ шт. | 62 |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | **20** | **2,3** | **0,3** | **14,8** | **71,4** |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | **8,98/11,98** | **30/43** |  | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 140 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 |  |  |

**7 ДЕ Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | |  | | | **Вита** | **№** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | | **Энерг. ценность**  **(ккал)** | | **мин С** | **рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |  |  |
| **Каша вязкая молочная ячневая** |  |  | **200** | **4,98/6.64** | **5,69/7.59** | **21,10/28.13** | | | **153/204** |  | **99** |
| Крупа ячневая | 25 | 25 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Сахар | 5 | 5 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| **Кофейный напиток** |  |  | **200** | **1,08/1.3** | **1,08/1.3** | **11,67/14** | | | **76,67/92** |  | **253** |
| Кофе злаковый | 2,6 | 2,6 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Сахар | 13 | 13 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Молоко | 94 | 94 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом** |  |  | **20/10** | **5,38** | **3,45** | **19,92** | | | **135** |  | **3** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |  |  |
| **Суп рыбный** |  |  | **250** | **8,6** | **8,4** | **14,33** | | | **167** |  | **41** |
| Рыба | 40 | 40 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Морковь | 20 | 16 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Картофель | 104 | 70 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Лук репчатый | 9,5 | 8 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Масло сливочное | 3,75 | 3,75 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Зелень | 1,8 | 1,75 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Крупа рисовая | 5 | 5 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| **Рожки отварные** |  |  | **120** | **3,56/5.34** | **4,6/46.96** | **20,97/31.45** | | | **135,33/203** |  | **138** |
| Рожки | 42 | 42 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| **Рыба, тушенная с овощами** |  |  | **80** | **6,7/7.66** | **3,47/3.97** | **30,32/34.65** | | | **70,88/81** |  | **144** |
| Рыба | 89 | 49 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Морковь | 19 | 14 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Сахар | 4 | 4 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Лавровый лист | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| **Огурец консервированный** | 109 | 60 | 60 | 0,36 | 0,05 | 1,13 | | | 6,3 |  | 70 |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | 60 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | | | 71,4 |  |  |
| **Сок фруктовый** |  |  | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | | | 76 |  | 240 |
| **Полдник** | | | | | | | | | |  |  |
| **Яйцо варённое** |  |  | **40** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | | | **63** |  | **209** |
| Яйцо | 1 шт. | 40 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | **20** | **2,3** | **0,3** | **14,8** | | | **71,4** |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | **8,98/11,98** | | | **30/43** | **0,50** | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  | | |  |  |  |
| **апельсины** | 140 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | | 44 |  |  |

**8 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | |  | | **Вита** | **№** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энерг. ценность**  **(ккал)** | **мин С** | | **рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | |  | |  |
| **Суп вермишелевый молочный** |  |  | **200** | **5.85** | **5,81** | **19,99** | **155** |  | | **44** |
| Макаронные изделия | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Молоко | 154 | 154 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Масло сливочное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | **8,98/11.98** | **30/43** | **0,50** | | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Бутерброд с сыром** |  |  | **30/5** | **1,54/2,3** | **3,46/4,36** | **9,75/14,62** | **78/108** |  | | **3** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Сыр российский | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | |  | |  |
| **Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне** |  |  | **200** | **2.82** | **4.79** | **7.83** | **93.69** |  | | **27** |
| Капуста белокочанная | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Морковь | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Картофель | 23 | 16 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Лук репчатый | 12,02 | 10,1 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Масло сливочное | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Свекла | 43 | 32 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Томатное пюре | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Тефтели из говядины** |  |  | **70** | **6,41/8.98** | **6,78/9.49** | **5,22/7.31** | **107,5/150.5** |  | | **174** |
| Говядина (котлетное мясо) | 62 | 45 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Крупа рисовая | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Лук репчатый | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Яйцо | 1/13 шт. | 3 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Мука пшеничная | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Салат из отварной свеклы с солеными огурцами** |  |  | **60** | **0,56/0.74** | **3,41/4.54** | **2,8/3.73** | **45,75/61** |  | | **53** |
| Свекла | 60 | 44 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Огурцы соленые | 22 | 12 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Сок фруктовый** |  |  | **180** | **0,90** | **0** | **18,18** | **76** |  | | **240** |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | **60** | **2,3** | **0,3** | **14,8** | **71,4** |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | |  | |  |
| **Кефир** |  |  | **150** | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** |  | | **251** |
| **Булочка домашняя** |  |  | **70** | **3,61/5.05** | **6,88/9.63** | **23,94/33.52** | **129,58/177.7** |  | | **81** |
| Мука | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Яйцо | 1/10 шт. | 1/10шт. |  |  |  |  |  |  | |  |
| Масло | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  | |  |
| Дрожжи | 1,11 | 1,11 |  |  |  |  |  | |  |  |
| Молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  | |  |  |
| Масло растительное | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Банан** | 167 | 100 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,0 | 95 | |  |  |

**9 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | |  | | **Вита** | **№** |
| **Белки(г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | | **Энерг. ценность**  **(ккал)** | **мин С** | **рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |  |
| **Каша вязкая молочная пшенная** |  |  | **200** | **5,26/7.01** | **6,07/8.09** | **21,29/28.39** | | **159,75/213** |  | **96** |
| Крупа пшено | 25 | 25 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 5 | 5 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | **8,98/11,98** | | **30/43** | **0,50** | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом** |  |  | **20/10** | **5,38** | **3,45** | **19,92** | | **135** |  | **3** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |  |
| **Суп гороховый на мясном бульоне** |  |  | **200/10** | **6,9** | **3,24** | **23,1** | | **148,4** |  | **36** |
| Горох сухой | 25 | 25 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Морковь | 16 | 13,4 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Картофель | 40 | 24 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 6,4 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Капуста тушеная с мясом** |  |  | **150** | **2,41/3.02** | **4,52/5.66** | **8,11/10.14** | | **87,6/109.5** |  | **200** |
| Капуста свежая | 157 | 126 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Томатное пюре | 5 | 5 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Морковь | 13 | 10 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Мясо говядины | 100 | 90 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 1.6 | 1.6 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Компот из свежих фруктов** |  |  | **200** | **0/0** | **0/0** | **13,5/18** | | **46,5/60** |  | **240** |
| Сахар | 13 | 13 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Яблоки | 45 | 40 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | **60** | **2,3** | **0,3** | **14,8** | | **71,4** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |  |
| **Оладьи с молоком сгущенным** |  |  | **150/20** | **6,34/11,2** | **7,2/12,69** | **22,68/40,2** | | **281,1/498,3** |  | **279** |
| Кефир | 42 | 42 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | **8,98/11,98** | | **30/43** |  | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Апельсин | 140 | 100 | 100 | 0,60 | 0,14 | 15,00 | | 66 |  |  |

**10 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | |  | | **Вита** | **№** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы(г)** | | **Энерг. ценность**  **(ккал)** | **мин С** | **рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |  |
| **Суп рожковый**  **молочный** |  |  | **200** | **5,85** | **5,81** | **19,99** | | **155** |  | **34** |
| Макаронные изделия | 16 | 16 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Молоко | 154 | 154 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 2 | 2 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 1 | 1 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **0** | **0** | **8,98/11.98** | | **30/43** | **0,50** | **263-264** |
| Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром** |  |  | **30/5** | **1,54/2,3** | **3,46/4,36** | **9,75/14,62** | | **78/108** |  | **3** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сыр российский | 5 | 5 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |  |  |
| **Суп перловый** |  |  | **200** | **3,28/4.1** | **4,8/7.16** | **16,76/20.93** | | **116,11/145** |  | **36** |
| Крупа (перловая, или рисовая) | 4 | 4 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Морковь | 11 | 8 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Картофель | 92 | 60 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Бульон или вода | 150 | 150 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Котлета мясная** |  |  | **70** | **7,03/9.84** | **5,73/8.02** | **5,11/7.16** | | **99,38/139.13** |  | **161** |
| Говядина (котлетное мясо) | 65 | 48 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Яйца | 1/10 шт. | 4 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Молоко | 16 | 16 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  | **150** | **3/4.5** | **4,27/6.4** | **14,6/21.9** | | **175,33/263** |  | **186** |
| Крупа гречневая | 56 | 56 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | **60** | **2,3** | **0,3** | **14,8** | | **71,4** |  |  |
| **Компот из свежих фруктов** |  |  | **200** | **0,16** | **0,16** | **15,893** | | **60** |  | **240** |
| Яблоки | 45 | 40 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 13 | 13 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Вода | 170 | 170 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Салат из белокочанной капусты** |  |  | **60** | **0,84** | **3,64** | **5,41** | | **52,44** |  | **19** |
| Капуста белокочанная | 59 | 47 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Морковь | 7,5 | 6 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Сахар | 3 | 3 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Кислота лимонная | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |  |
| **Иогурт** |  |  | **150** | **4,35** | **4,8** | **6** | | **88,5** |  | **250** |
| **Пряники** |  |  | **40** | **3** | **3,9** | **29,8** | | **166,8** |  |  |