**День 1, понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов, № технологической карты** | **Брутто** **(г)** | **Нетто** **(г)** | **Выход** **(г)** |  **Химический состав** |
| **Белки** **(г)** |  **Жиры** **(г)** | **Углев.** **(г)** | **Энер.****цен-****ность****(ккал)** |
|  **1**  |  **2** |  **3** |  **4** |  **5** |  **6** |  **7** |  **8** |
|  **Обед**  |
|  **Борщ на к/б ( рецептура №3)** |  **400**  |  **7,24** |  **16,52** |  **13,52** |  **268,64** |
| **мясо** |  **20** |  **20** |  |  |  |  |  |
| **картофель** |  **130** |  **90** |  |  |  |  |  |
| **капуста** |  **40** |  **24** |  |  |  |  |  |
| **свекла** |  **80** |  **76**  |  |  |  |  |  |
| **морковь** |  **20** |  **16** |  |  |  |  |  |
| **лук** |  **19** |  **17** |  |  |  |  |  |
| **томат** |  **5** |  **5** |  |  |  |  |  |
| **Свежая зелень** |  **0,8** |  **0,5** |  |  |  |  |  |
| **Масло растительное** |  **6** |  **6** |  |  |  |  |  |
|  **Котлета мясная(рецептура №9)** |  **100** |  **10,1** |  **19,4** |  **3,3** |  **227,4** |
| **мясо** | **110** | **80** |  |  |  |  |  |
| **лук** | **35** | **29** |  |  |  |  |  |
| **картофель** | **20** | **14** |  |  |  |  |  |
| **мука** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |
| **Масло растительное** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |
|  **Вермишель отварная(рецептура№17)**  |  **180** |  **4,0** |  **3,3** |  **27,2** |  **162,3** |
| **вермишель** | **45** | **45** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |
|  **Подлива(рецептура№717)** |  **50** |  **2,4** |  **1,53** |  **2,021** |  **38,83** |
| **морковь** | **15** | **10** |  |  |  |  |  |
| **лук** | **10** | **8** |  |  |  |  |  |
| **томат** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
| **мука** | **3** | **3** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих огур. и помид.(рецептура №15)** |  **100** |  **0,98** |  **6,15** |  **3,73** |  **74,2** |
| **Помидоры** |  **56** | **48** |  |  |  |  |  |
| **огурцы** | **52** | **48** |  |  |  |  |  |
| **лук** | **10** | **8** |  |  |  |  |  |
| **Масло растительное** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |
|  **Компот из сухофруктов (рецептура№4)** |  **200** |  **0,56** |  **-------** |  **30,0**  |  **119,79** |
| **курага** | **10** | **8** |  |  |  |  |  |
| **изюм** | **10** | **8** |  |  |  |  |  |
| **сахар** | **20** | **20** |  |  |  |  |  |
|  **Хлеб пшеничный** |  **150** |  **9,21** |  **3,21** |  **62,79** | **321,64** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  **полдник** |
|  **апельсин** | **300** | **270** | **270** | **0,6** | **2,7** | **24,3** | **129** |
|  **сок** | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |
|  **1** |  **2** |  **3** |  **4** |  **5** |  **6** |  **7** |  **8** |
|  **ужин** |
|  **Рыба запеченная (хек) (рецептура№245)** | **100** | **13,63** | **7,45** | **9,73** | **160** |
| **рыба** | **150** | **100** |  |  |  |  |  |
| **Масло растительное** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
|  **Картофельное пюре(рецептура№15)** | **230** | **4,26** | **8,08** | **32,82** | **253,71** |
| **картофель** | **300** | **210** |  |  |  |  |  |
| **Молоко** | **30** | **30** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |
| **Оладьи с изюмом с изюмом(рецептура№474)** | **200** | **14,4** | **9** | **78** | **450** |
| **Мука пшеничная** | **44** | **44** |  |  |  |  |  |
| **Яйцо**  | **0,5** |  |  |  |  |  |  |
| **молоко** | **50** | **50** |  |  |  |  |  |
| **сахар** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
| **изюм** | **10** | **8** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **3** | **3** |  |  |  |  |  |
| **Масло растительное** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
|  **повидла** | **30** | **30** | **30** | **0,09** | **0** | **30,06** | **166,4** |
|  **чай** |  |  | **200** | **----** | **-----** | **19,28** | **50,12** |
| **чай** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |
| **сахар** | **20** | **20** |  |  |  |  |  |
| **хлеб** |  |  | **150** | **9,21** | **3,21** | **62,79** | **321,64** |
|  **2й ужин** |
| **кефир** | **200** | **200** | **200** | **5,6**  | **6,4** | **9,4** | **116** |
| **печенье** | **30** | **30** | **200** |  |  |  |  |
| **Итого:**  |  |  |  | **2959,64** |
|  |  **День 2 вторник** |  |
|  **завтрак** |
|  **Каша мол.рисовая с маслом (рецептура №173)** | **300** | **7,95** | **12,3** | **27,0** | **247,5** |
| **молоко** | **200** | **200** |  |  |  |  |  |
| **рис** | **65** | **65** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |
| **сахар** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
|  **Хлеб пшеничный** | **100** | **100** | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
| **Масло сливочное** | **20** | **20** | **20** | **3,0** | **0,02** | **0,02** | **14,96** |
|  **Салат морковный (рецептура№17)** | **100** | **1,21** | **7,09** | **9,69** | **105,92** |
| **Морковь** | **116** | **93** |  |  |  |  |  |
| **сахар** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
| **Масло растительное** | **7** | **7** |  |  |  |  |  |
|  **Какао с молоком (рецептура№240)** | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **153,92** |
| **Какао - порошок** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |
| **молоко** | **100** | **100** |  |  |  |  |  |
| **сахар** | **20** | **20** |  |  |  |  |  |
|  **обед** |
|  **Суп гороховый на к/б(рецептура№66)** | **400** | **11,88** | **7,24** | **26,56** | **237,72** |
| **мясо** | **50** | **37** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
| **горох** | **25** | **23** |  |  |  |  |  |
| **картофель** | **130** | **90** |  |  |  |  |  |
| **морковь** | **20** | **16** |  |  |  |  |  |
| **лук** | **15** | **13** |  |  |  |  |  |
| **Свежая зелень** | **2** | **1,5** |  |  |  |  |  |
|  **Курица отварная (рецептура№66)** | **100** | **27,8** | **27,5** | **0,7** | **344,6** |
| **Куры потрош.** | **175** | **100** |  |  |  |  |  |
| **лук** | **5** | **3** |  |  |  |  |  |
|  **Овощное рагу (рецептура№59)** | **230** | **3,98** | **10,65** | **17,22** | **196,63** |
| **картофель** | **150** | **100** |  |  |  |  |  |
| **капуста** | **40** | **23** |  |  |  |  |  |
| **морковь** | **52** | **41** |  |  |  |  |  |
| **лук** | **55** | **46** |  |  |  |  |  |
| **зелень** | **1,5** | **1,1** |  |  |  |  |  |
| **Зел.горошек** | **28** | **18** |  |  |  |  |  |
| **томат** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |
|  **Салат капустно – свекольный (рецептура№11)** | **100** | **1,2** | **6,9** | **9,6** | **103,56** |
| **Капуста**  | **88** | **60** |  |  |  |  |  |
| **свекла** | **40** | **32** |  |  |  |  |  |
| **зелень** | **3** | **2,1** |  |  |  |  |  |
| **Масло растительное** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **150** | **9,21** | **3,21** | **62,79** | **321,64** |
|  **Компот из сухофруктов**  | **200** | **0,56** | **-----** | **30,0** | **119,79** |
| **Курага**  | **10** | **8** |  |  |  |  |  |
| **изюм** | **10** | **8** |  |  |  |  |  |
| **сахар** | **20** | **20** |  |  |  |  |  |
|  **полдник** |
| **яблоко** | **300** | **280** | **280** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **88** |
| **сок** | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |
|  **ужин** |
| **Картофель отв. с масл,со сметаной (рецептура№570)**  | **250** | **3,85** | **3,8** | **22,07** | **174,65** |
| **картофель** | **330** | **250** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное**  | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
| **сметана** | **50** | **50** |  |  |  |  |  |
|  **Пирог с творогом (рецептура№459)** | **200** | **12,36** | **6,44** | **110,64** | **550** |
| **молоко** | **50** | **50** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **3** | **3** |  |  |  |  |  |
| **творог** | **100** | **95** |  |  |  |  |  |
| **мука** | **54** | **54** |  |  |  |  |  |
| **Дрожжи** |  |  |  |  |  |  |  |
| **яйцо** | **0,5** |  |  |  |  |  |  |
| **Масло растительное** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |
| **чай** | **2**  | **2** | **200** | **----** | **----** | **19,28** | **50,12** |
| **сахар** | **20** | **20** |  |  |  |  |  |
| **хлеб** |  |  | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
|  **2й ужин** |
| **кефир** |  |  | **200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |
| **вафля** |  |  | **30** | **0,87** | **0,99** | **23,25** | **106,2** |
| **Итого:** |  |  |  | **135,12** | **129,25** | **518,39** | **3796,67** |
|  **1** |  **2** |  **3** |  **4** |  **5** |  **6** |  **7** |  **8** |
|  **День 3 среда** |
|  **завтрак** |
|  **Каша мол.манная с маслом (рецептура№132)** | **300** | **7,75** | **11,1** | **30,3** | **252,18** |
| **Крупа манная**  | **46** | **46** |  |  |  |  |  |
| **молоко** | **250** | **250** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **9** | **9** |  |  |  |  |  |
| **сахар** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
|  **Хлеб**  | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
|  **Масло сливочное** | **20** | **3,0** | **0,02** | **0,02** | **14,96** |
|  **Сыр (твердых сортов)** | **30** | **0,78** | **0,8** | **----** | **10,56** |
|  **Кофейный напиток (рецептура№130)**  | **200** | **2,79** | **3,19** | **29,71** | **120,69** |
| **Кофе (без кофеина) или цикорий** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |
| **молоко** | **100** | **100** |  |  |  |  |  |
| **сахар** | **20** | **20** |  |  |  |  |  |
|  **обед** |
|  **Суп с вермишелью на к/б (рецептура№128)** | **400** | **4,2** | **5,1** | **35,25** | **193,5** |
| **Мясо**  | **30** | **20** |  |  |  |  |  |
| **вермишель** | **20** | **20** |  |  |  |  |  |
| **картофель** | **130** | **90** |  |  |  |  |  |
| **морковь** | **20** | **16** |  |  |  |  |  |
| **лук** | **15** | **13** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |
| **Св. зелень** | **1,5** | **1** |  |  |  |  |  |
|  **Рыба припущенная (рецептура№77)** | **200** | **60** | **29** | **4,34** | **514,34** |
| **минтай** | **300** | **200** |  |  |  |  |  |
| **лук** | **10** | **8** |  |  |  |  |  |
| **Масло растительное** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
|  **Картофельное пюре (рецептура№15)** | **230** | **4,26** | **8,08** | **32,82** | **253,71** |
| **Картофель**  | **300** | **210** |  |  |  |  |  |
| **молоко** | **30** | **30** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |
| **Огурец свежий \*(№70)** | **106** | **100** | **100** | **0,8** | **0,2** | **2,6** | **14** |
|  **хлеб** | **150** | **9,21** | **3,21** | **62,79** | **321,64** |
|  **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,56** | **----** | **30,0** | **119,79** |
| **курага** | **10** | **8** |  |  |  |  |  |
| **Изюм** | **10** | **8** |  |  |  |  |  |
| **сахар** | **20** | **20** |  |  |  |  |  |
|  **полдник** |
| **банан** | **300** | **270** | **270** | **4,5** | **1,5** | **63** | **285** |
| **сок** | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |
|  **ужин** |
|  **Запеканка твороженная рецептура(№81)** | **200** | **31,56** | **20,84** | **33,34** | **464,64** |
| **творог** | **180** | **178** |  |  |  |  |  |
| **сахар** | **14** | **14** |  |  |  |  |  |
| **сметана** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |
| **Крупа манная** | **16** | **16** |  |  |  |  |  |
| **Масло сливочное** |  |  |  |  |  |  |  |
| **яйцо** | **0,8** |  |  |  |  |  |  |
|  **1** |  **2** |  **3** |  **4** |  **5** |  **6** |  **7** |  **8** |
|  **Суп с фрикадельками (рецептура№776)** | **400/50** | **21,08** | **10,48** | **30,12** | **282,96** |
| картофель | 130 | 90 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| лук | 19 | 17 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| мясо | 77 | 57 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
|  **чай** | **200** | **----** | **----** | **19,28** | **50,12** |
| чай | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **2й ужин** |
|  **кефир** | **200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |
|  **пряник** | **30** | **0,19** | **0,24** | **20,4** | **11,19** |
|  **День 4 четверг** |
|  **завтрак** |
|  **Каша мол. пшенная с маслом (рецептура№70)** | **300** | **11,1** | **5,25** | **58,65** | **368,25** |
| пшено | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| молоко | 250 | 250 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
|  **Масло сливочное** | **20** | **3,0** | **0,02** | **0,02** | **14,96** |
|  **Яйцо отварное (№213)** | **1** | **0,76** | **0,69** | **0,04** | **9,45** |
|  **Какао с молоком** | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **153,92** |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| Какао порошок | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **обед** |
|  **Суп картофельный с крупой (рецептура№80)** | **400** | **4,36** | **9,72** | **16,96** | **195,76** |
| мясо | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| картофель | 130 | 90 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |
| Перловая крупа | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Св. зелень | 1,5 | 1 |  |  |  |  |  |
|  **Жаркое по-домашнему (рецептура №96)** | **300** | **37,17** | **19,95** | **24,84** | **469,62** |
| мясо | 100 | 98 |  |  |  |  |  |
| картофель | 250 | 180 |  |  |  |  |  |
| лук | 25 | 22 |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| зелень | 1,4 | 1 |  |  |  |  |  |
|  **Свежий помидор\*** | 118 | 100 | **100**  | **0,3** | **0,1** | **1,1** | **7,2** |
|  **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,56** | **----** | **30,0** | **119,79** |
| курага | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| изюм | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **150** | **9,21** | **3,21** | **62,79** | **321,64** |

|  |
| --- |
|  **полдник** |
|  **апельсин** | **300** | 270 | **300** | **0,6** | **2,7** | **24,3** | **129** |
|  **сок** | **200** | 200 | **200** | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |
|   **ужин** |
|  **Курица запеченная (рецептура№66)** | **100** | **27,8** | **27,5** | **0,7** | **344,6** |
| Курица потрошенная | 175 | 100 |  |  |  |  |  |
|  **Капуста тушенная (рецептура№50)** | **230** | **3,63** | **8,79** | **10,79** | **166,91** |
| капуста | 300 | 240 |  |  |  |  |  |
| морковь | 29 | 23 |  |  |  |  |  |
| лук | 22 | 18 |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |
| зелень | 1,5 | 1,1 |  |  |  |  |  |
|  **Пирожок с творогом (рецептура№454)** | **200** | **12,36** | **6,44** | **110,64** | **550** |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| творог | 80 | 80 |  |  |  |  |  |
| мука | 108 | 108 |  |  |  |  |  |
| яйцо | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  **чай** | **200** | **----** | **----** | **19,28** | **50,12** |
| чай | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
|  **2й ужин** |
|  **кефир** | **200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |
|  **печенье** | **30** | **0,6** | **0,34** | **1,98** | **14,1** |
|  **Итого:** | **3207** |
|   **День 5 пятница** |
|  **завтрак** |
|  **Суп молочный с вермишелью (рецептура№93)** | **300** | **9,06** | **8,4** | **27,36** | **221,4** |
| молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
| вермишель | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  **Морковь тушенная (рецептура№407)** | **100** | **4,57** | **4,42** | **9,9** | **97,78** |
| морковь | 125 | 100 |  |  |  |  |  |
| мука | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
|  **Масло сливочное** | **20** | **3,0** | **0,02** | **0,02** | **14,96** |
|  **сыр** | **30** | **0,78** | **0,8** | **----** | **10,56** |
|  **Кофейный напиток** | **200** | **2,79** | **3,19** | **29,71** | **120,69** |
| Кофе (без кофеина) | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **обед** |
|  **Свекольник на к/б со сметаной (рецептура№55)** | **400/10** | **3,2** | **8,28** | **23,72** | **181,32** |
| картофель | 130 | 90 |  |  |  |  |  |
| свекла | 128 | 104 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| мясо | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| зелень | 1 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  **Тефтеля мясная (рецептура№287)** | **100** | **6,78** | **7,53** | **8,58** | **129,17** |
| Мясо | 88 | 64 |  |  |  |  |  |
| Лук | 23 | 20 |  |  |  |  |  |
| Хлеб | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| рис | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
|  **Овощное рагу** | **230** | **3,98** | **10,65** | **17,22** | **196,63** |
| картофель | 150 | 100 |  |  |  |  |  |
| капуста | 40 | 23 |  |  |  |  |  |
| морковь | 52 | 41 |  |  |  |  |  |
| лук | 55 | 46 |  |  |  |  |  |
| зелень | 1,5 | 1,1 |  |  |  |  |  |
| Зел.горошек | 28 | 18 |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  **Салат из огурцов и помидоров (рецептура№15)** | **100** | **0,98** | **6,15** | **3,73** | **74,2** |
| огурцы | 43 | 35 |  |  |  |  |  |
| помидоры | 56 | 48 |  |  |  |  |  |
| лук | 15 | 12 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **150** | **9,21** | **3,21** | **62,79** | **321,64** |
|  **Чай с печеньем** | **200/20** | **0,41** | **0,23** | **20,6** | **59,52** |
| чай | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| печенье | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **полдник** |
|  **яблоко** | 300 | 285 | **285** | **1,2** | **1,2** | **29** | **130** |
|  **сок** | 200 | 200 | **200** | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |
|  **Итого:** | **1864,3** |
|   **День 6 понедельник** |
|   **обед** |
|  **Суп крестьянский на к/б (рецептура№39)** | **400** | **4,84** | **3,24** | **26,4** | **184,16** |
| картофель | 130 | 90 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| лук | 15 | 12 |  |  |  |  |  |
| пшено | 18 | 18 |  |  |  |  |  |
| зелень | 1 | 0,6 |  |  |  |  |  |
|  **Биточки мясные (рецептура№311)** | **100** | **13,7** | **8,6** | **12** | **186** |
| мясо | 88 | 74 |  |  |  |  |  |
| хлеб | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| лук | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  **Вермишель отварная (рецептура№17)** | **180** | **4,0** | **3,3** | **27,2** | **162,3** |
| вермишель | 45 | 45 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **1** |  **2** |  **3** |  **4** |  **5** |  **6** |  **7** |  **8** |
|  **Подлива (рецептура№17)** | **50** | **2,4** | **1,53** | **2,021** | **38,83** |
| морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| мука | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  **Салат свекольно – морковный (рецептура№54)** | **100** | **0,9** | **4,7** | **5,92** | **69,6** |
| свекла | 60 | 46 |  |  |  |  |  |
| морковь | 60 | 46 |  |  |  |  |  |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **150** | **9,21** | **3,21** | **62,79** | **321,64** |
|  **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,56** | **----** | **30,0** | **119,79** |
| курага | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| изюм | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **полдник** |
|   **апельсин** | 300 | 270 | **270** | **0,6** | **2,7** | **24,3** | **129** |
|  **сок** | **200** | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |
|  **ужин** |
|  **Плов с курицей (рецептура№304)** | **300** | **30,0** | **27,72** | **50,19** | **570** |
| курица | 250 | 120 |  |  |  |  |  |
| рис | 48 | 45 |  |  |  |  |  |
| морковь | 22 | 18 |  |  |  |  |  |
| лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
|  **Помидор свежий\*** | **118** | **100** | **100** | **0,3** | **0,1** | **1,1** | **7,2** |
|  **Чай с молоком (рецептура№868)** | **200** | **2,42** | **1,8** | **23,22** | **115** |
| чай | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| молоко | 110 | 110 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **150** | **9,21** | **3,21** | **62,79** | **321,64** |
|  **2й ужин** |
| **кефир** | **200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |
| **печенье** | **30** | **0,6** | **0,34** | **1,98** | **14,1** |
|  **Итого:** | **2447,2** |
|  **День 7 вторник** |
|  **завтрак** |
|  **Каша молочная манная с маслом(рецептура№132)**  | **300** | **7,75** | **11,1** | **30,3** | **252,18** |
| молоко | 250 | 250 |  |  |  |  |  |
| Манная крупа | 46 | 46 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 9 | 9 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
|  **Масло сливочное** | **20** | **3,0** | **0,02** | **0,02** | **14,96** |
|  **сыр** | **30** | **0,78** | **0,8** | **----** | **10,56** |
|  **Какао с молоком** | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **153,92** |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| Какао порошок | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **1** |  **2** |  **3** |  **4** |  **5** |  **6** |  **7** |  **8** |
|  **обед** |
|  **Борщ на к/б (рецептура №27)** | **400** | **7,24** | **16,52** | **13,52** | **268,64** |
| мясо | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| картофель | 100 | 60 |  |  |  |  |  |
| капуста | 40 | 24 |  |  |  |  |  |
| свекла | 80 | 76 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| зелень | 1 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  **Тефтеля мясная (рецептура№182)** | **100** | **6,78** | **7,53** | **8,58** | **129,17** |
| мясо | 88 | 64 |  |  |  |  |  |
| лук | 23 | 20 |  |  |  |  |  |
| хлеб | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| рис | 10 | 9 |  |  |  |  |  |
|  **Капуста тушеная**  |  |  | **230** | **3,63** | **8,79** | **10,79** | **166,91** |
| капуста | 300 | 240 |  |  |  |  |  |
| морковь | 29 | 23 |  |  |  |  |  |
| лук | 22 | 18 |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| зелень | 1,5 | 1,1 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  **Салат из св. огурцов и помидоров(рецептура№15)** | **100** | **0,98** | **6,15** | **3,73** | **74,2** |
| помидор | 56 | 48 |  |  |  |  |  |
| огурец | 52 | 48 |  |  |  |  |  |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| зелень | 14 | 1 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **150** | **9,21** | **3,21** | **62,79** | **321,64** |
|  **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,56** | **----** | **30,0** | **119,79** |
| курага | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| изюм | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **Полдник** |
| **банан** | **300** | **270** | **270** | **4,5** | **1,5** | **63** | **285** |
| **сок** | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |
|  **Ужин** |
|  **Омлет натуральный (рецептура№74)** | **150** | **11,2** | **17,2** | **3,04** | **211,76** |
| яйцо | 2шт. | 80г |  |  |  |  |  |
| Молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| **Сырник твороженный со сметаной (рецептура№127)** | **200/20** | **27** | **39** | **5,5** | **544,9** |
| творог | 180 | 179 |  |  |  |  |  |
| мука | 23 | 23 |  |  |  |  |  |
| яйцо | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сметана | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **Огурец свежий\*** | **108** | **100** | **100** | **0,3** | **----** | **0,9** | **4,9** |
|  **Хлеб** |  |  | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
|  **чай** | 2 | 2 | **200** | **----** | **----** | **19,28** | **50,12** |
|  сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **1** |  **2** |  **3** |  **4** |  **5** |  **6** |  **7** |  **8** |
|  **2й ужин** |
|  **кефир** | **200** |  |  |  |  |
|  **печенье** | **30** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |
|  **Итого:**  | **3360** |
|  **День 8 среда** |
|  **завтрак** |
|  **Каша молоч. гречневая с маслом (рецептура№66)** | **300** | **10,47** | **15,63** | **37,5** | **333,5** |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| Гречневая крупа | 45 | 45 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  **Яйцо отварное** | **1шт** | **0,78** | **0,72** | **0,6** | **9,42** |
|  **хлеб** | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
|  **Масло сливочное** | **20** | **3,0** | **0,02** | **0,02** | **14,96** |
|  **Кофейный напиток** | **200** | **2,79** | **3,19** | **29,71** | **120,69** |
| Кофе (без кофеина) | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
|  **Обед** |
|  **Суп фасолевый на к/б (рецептура№47)** | **400** | **11,52** | **1,36** | **38** | **236** |
| фасоль | 40 | 38 |  |  |  |  |  |
| картофель | 130 | 90 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| зелень | 1,4 | 1 |  |  |  |  |  |
|  **Гуляш мясной (рецептура№523)** | **150** | **16,39** | **8,44** | **3,51** | **158,04** |
| мясо | 110 | 80 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| мука | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  **Картофельное пюре (рецептура №15)** | **230** | **4,26** | **8,08** | **32,82** | **253,71** |
| картофель | 300 | 210 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| **Салат капустно-морковный с зеленым горошком (рецептура№7)** | **100** | **3,67** | **9,17** | **4,33** | **115** |
| капуста | 84 | 67 |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек | 20 | 11 |  |  |  |  |  |
| морковь | 30 | 26 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
|  **Компот из сухофруктов(рецептура№40)** | **200** | **0,56** | **---** | **30,0** | **119,79** |
| курага | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| изюм | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб**  | **150** | **9,21** | **3,21** | **62,79** | **321,64** |
|  **полдник** |
| **яблоко** | 300 | 285 | **285** | **1,2** | **1,2** | **29** | **132** |
| **сок** |  |  | **200** | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |
|  **1** |  **2** |  **3** |  **4** |  **5** |  **6** |  **7** |  **8** |
|  **ужин** |
| **Рыба тушеная с овощным рагу (рецептура№247)** | **200/230** | **25,84** | **20,85** | **22,36** | **396,63** |
| хек | 300 | 200 |  |  |  |  |  |
| картофель | 150 | 100 |  |  |  |  |  |
| морковь | 52 | 41 |  |  |  |  |  |
| лук | 55 | 46 |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| зелень | 1,5 | 1,1 |  |  |  |  |  |
| капуста | 70 | 54 |  |  |  |  |  |
|  **Блины с повидлом (рецептура№473)** | **200/20** | **15,8** | **9,6** | **77,4** | **460** |
| мука | 88 | 88 |  |  |  |  |  |
| яйцо | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |
| молоко | 110 | 110 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| повидло | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **чай** |  |  | **200** | **---** | **----** | **19,28** | **50,12** |
| чай | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** |  |  | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
|  **2й ужин** |
|  **Кефир**  | **200** |  |  |  |  |
|  **вафли** | **30** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |
|  **Итого:** | **3363,42** |
|   **День 9 четверг** |
|  **завтрак** |
|  **Каша молочная рисовая с маслом(рецептура№45)** | **300** | **7,95** | **12,3** | **27** | **247,5** |
| молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
| рис | 65 | 64 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
|  **Масло сливочное** | **20** | **3,0** | **0,02** | **0,02** | **14,96** |
|  **сыр** | **30** | **0,78** | **0,8** | **----** | **10,56** |
|  **Какао с молоком** | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **153,92** |
|  **обед** |
|  **Рассольник (рецептура№103)** |  |  | **400** | **7,44** | **16,28** | **17,36** | **291,8** |
| мясо | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
| перловка | 15 | 14 |  |  |  |  |  |
| картофель | 130 | 90 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |
| Соленые огурцы | 25 | 21 |  |  |  |  |  |
|  **Шницель мясной (рецептура№657)** | **100** | **46,27** | **12,54** | **7,11** | **206,44** |
| мясо | 104 | 77 |  |  |  |  |  |
| хлеб | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/10 | 4 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **1** |  **2** |  **3** |  **4** |  **5** |  **6** |  **7** |  **8** |
|  **Капуста тушенная**  | **230** | **3,63** | **8,79** | **10,79** | **166,91** |
| капуста | 300 | 240 |  |  |  |  |  |
| морковь | 29 | 23 |  |  |  |  |  |
| лук | 22 | 18 |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| зелень | 1,5 | 1,1 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |
|  **Овощной набор** | **100** | **1,26** | **10,14** | **8,32** | **129,26** |
| картофель | 80 | 60 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| зелень | 1,4 | 1 |  |  |  |  |  |
| свекла | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
|  **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,56** | **---** | **30,0** | **119,79** |
| курага | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| изюм | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **150** | **9,21** | **3,21** | **62,79** | **321,64** |
|  **полдник** |
| **банан** | 300 | 270 | **270** | **4,5** | **1,5** | **63** | **285** |
| **сок** | **200** | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |
|  **Ужин** |
|  **Вермишель молочная с маслом(рецептура№45)** | **300** | **12,96** | **14,56** | **39,68** | **346,24** |
| молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
| вермишель | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  **Пироги с творогом (рецептура№459)** | **200** | **12,36** | **6,44** | **110,64** | **550** |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| яйцо | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| творог | 100 | 99 |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| мука | 54 | 54 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  **чай** | 2 | 2 | **200**  | **---** | **---** | **19,28** | **50,12** |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| хлеб | 100 |  |  |  |  |
|  **2й ужин** |
|  **кефир** | **200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |
|  **пряник** | **30** |  |  |  |  |
|  **Итого:** |  |
|   **День 10 пятница** |
|  **Завтрак** |
| **Каша молочная ячневая с маслом** | **300** | **7,85** | **12,1** | **25,0** | **254,3** |
| молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
| Крупа ячневая | 45 | 45 |  |  |  |  |  |
|  **1** |  **2** |  **3** |  **4** |  **5** |  **6** |  **7** |  **8** |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  **хлеб** | **100** | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** |
|  **Масло сливочное** | **20** | **3,0** | **0,02** | **0,02** | **14,96** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Кофейный напиток**  | **200** | **2,79** | **3,19** | **29,71** | **120,69** |
| Кофе (без кофеина) | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **обед** |
|  **Щи из свежей капусты (рецептура№197)** | **400** | **3,48** | **4,40** | **14,60** | **107,60** |
| капуста | 100 | 80 |  |  |  |  |  |
| Картофель | 90 | 48 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| Лук | 18 | 16 |  |  |  |  |  |
| Зелень |  | 4 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  **Котлета рыбная (запеченная)рецептура№13**  | **100** | **10,8** | **2,01** | **7,08** | **87,15** |
| Хек или минтай | 250 | 115 |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| хлеб | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  **Картофельное пюре(рецептура№15)** |  |  | **230** | **4,26** | **8,08** | **32,82** | **253,71** |
| картофель  | 300 | 210 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  **Подлива** | **50** | **2,4** | **1,53** | **2,02** | **38,83** |
| Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| Томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| мука | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  **Огурец свежий\*** | 108 | 100 | **100** | **0,3** | **----** | **0,9** | **4,9** |
|  **хлеб** | **150** | **9,21** | **3,21** | **62,79** | **321,64** |
|  **Чай с печеньем** | **200\20** | **---** | **---** | **19,28** | **50,12** |
| чай | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| печенье | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  **полдник**  |
|  **яблоко** | **300** | **285** | **285** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** |
|  **сок** | **200** | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |
|  **Итого:** | **1784,05** |

**Согласовано: Утверждаю:**

**Руководитель Директор ЦНО для детей с ВОЗ**

**Роспотребнадзора по РИ**

**­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Б.Д.Комурзоев \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Я.Цечоев**

*Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте*

 *от 7 до 17 лет*

*в соответствии с нормами расходов продуктов питания на одного воспитанника в день*

*(в соответствии с постановлением правительства РИ от 22 июня 2009г №226)*