**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)*