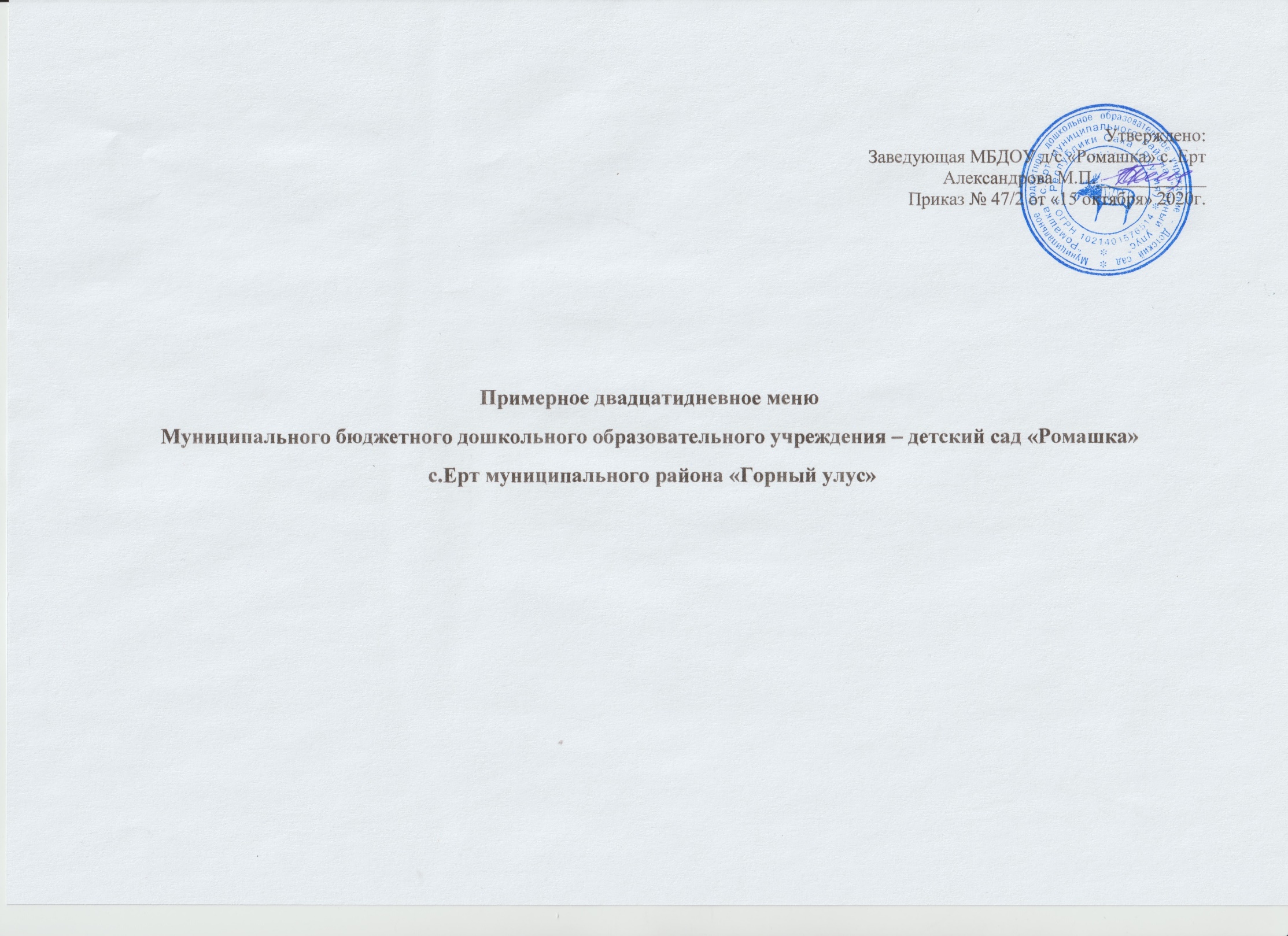
****

**Рацион питания для детей с 10,5 - часовым пребыванием в ДОУ**

**меню первого дня (понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Каша овсяная молочная жидкая** |  |  | | 150 | | 3,35 | 8 | 17 | 162,0 | 1,0 | |
| *Геркулес* | 15,5 | 15,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 54,4 | 54,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 2,5 | 2,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 2,5 | 2,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 35,5 | 35,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 2 | **Молоко ультрапастеризованное** |  |  | | 200 | | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 | В12 | |
| Молоко | 211 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 4 | Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 5 | **Фрукты** |  |  | | 100 | |  |  |  |  |  | |
| Яблоко | 100 | 100 | |  | |  |  | 10 | 47 | 10 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 6 | **Салат из свежих помидоров и огурцов** |  |  | | 1000 | | 9,64 | 64,37 | 30,83 | 714 | | 191 |  |
| Помидоры свежие | 564 | 480 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Огурцы | 438 | 350 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Лук | 150 | 120 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло раст. | 60 | 60 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 7 | **Суп картофельный на курином бульоне** |  |  | | 100 | | 3 | 1 | 8 | 57 | 2 | |
| Картофель | 20 | 14 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 8 | 6,4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 16 | 16 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль йодированная | 0,23 | 0,23 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Петрушка | 1 | 0,74 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 8 | **Мясные фрикадельки** |  |  | | 100 | | 15 | 11 | 6 | 188 |  | |
| Говядина | 104 | 77 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Пшеничный хлеб | 14 | 14 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 19 | 19 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 10 | **Компот из смеси сухофруктов** |  |  | | 200 | | 2 |  | 31 | 128 | 1 | |
| Сухофрукты (ассорти) | 20 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
|  | Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
|  | Вода | 200 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 9 | **Макароны отварные** |  |  | | 1000 | | 38,42 | 5,49 | 270,62 | 1034 |  | |
| Макаронные изделия | 350 | 350 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 12 | **Кисломолочный продукт (кефир)** | 103,6 | 100 | |  | | 3 | 3 | 4 | 59 |  | |
| 13 | **Печенье витаминизированное** |  |  | | 90 | | 1 | 2 | 13 | 80 | 1 | |
| Мука пшеничная | 85,5 | | 85,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 99,85 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 84 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 27 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай сладкий** |  | |  | 200 | 0.3 | |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | | 50 |  |  | |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | | 150 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | | 10 |  |  | |  |  |  |  | |
| **ИТОГО** |  |  | |  |  | 90,59 | | 109,31 | 495,88 | 3092 | 206 | |

**МЕНЮ** **второго дня (вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех. карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 221 | **Омлет натуральный** |  |  | | 65 | | 5,52 | 10,2 | 2,02 | 122 |  | |
| Яйцо категории Д | 1 шт | 40 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | 12 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 21 | **Какао с молоком** |  |  | | 200 | | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | |
| Какао | 6 | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 200 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 130 | **Хлеб с маслом и сыром** |  |  | | 30 | | 3 | 7 | 8 | 114 |  | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло | 5,1 | 5,1 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сыр голландские | 10,77 | 9,9 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 23 | **Фрукты** |  |  | | 100 | |  |  | 10 | 46 | 5 | |
| Груша | 112 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 24 | **Салат из моркови с растительным маслом** |  |  | | 45 | | 1 | 3 | 4 | 48 | | 1 |  |
| Морковь | 52 | 42 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Сахар | 1,3 | 1,3 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное | 3,15 | 3,15 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 25 | **Суп крестьянский с крупой** |  |  | | 150 | | 2 | 4 | 7 | 98 | 4 | |
| Капуста бело | 22,5 | 18 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молодой картофель | 56,25 | 45 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 7,5 | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 7,5 | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло растительное | 1,8 | 1,8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Крупа пшеничная | 4 | 4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 114 | 114 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сметана | 3,75 | 3,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 26 | **Тефтели мясные** |  |  | | 70 | | 4 | 5 | 6 | 148 |  | |
| Говядина | 61,25 | 44,63 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб пшеничный | 4,3 | 4,3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 14 | 14 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 16,6 | 14 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 5,25 | 5,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мука | 3,5 | 3,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 27 | **Рис отварной** |  |  | | 100 | | 2 | 4 | 24 | 140 |  | |
| Масло слив | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Рис | 35,7 | 35,7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 127 | **Напиток витаминизированный из местных ягод** |  |  | | 150 | |  |  | 13 | 52 | 30 | |
| Плоды | 15,75 | 15,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 6,75 | 6,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 175,5 | 175,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 29 | **Напиток фруктовый** |  |  | | 100 | | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |  | |
| Напиток | 100 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 30 | **Пирожок печеный с яблоком** |  |  | | 50 | | 1 | 2 | 18 | 98 | 5 | |
| Мука пшеничная | 30 | | 30 |  |  | |  |  |  |  | |
| Молоко | 12,5 | | 12,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло слив | 2,0 | | 2,0 |  |  | |  |  |  |  | |
| Раст ма | 3 | | 3 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар | 3,5 | | 3,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Дрожжи | 0,5 | | 0,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Яйцо | 2,5 | | 2,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Яблоки | 17,5 | | 12,25 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 28,54 | | 41,02 | 187,61 | 1272,2 | 46,3 | |

**МЕНЮ третьего дня (среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех. карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 85 | **Каша манная** |  |  | | 170 | | 7 | 6 | 29 | 201 | 3 | |
| *Крупа манная* | 37,4 | 37,4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 39,1 | 39,1 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 102 | 102 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай с медом** |  |  | | 200 | | 0,3 |  | 16,6 | 68 |  | |
| Чай | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мед | 30 | 30 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 4 | Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 29 | **Напиток фруктовый** |  |  | | 100 | | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |  | |
| Напиток | 100 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 38 | **Салат из свежих огурцов с растительным маслом** |  |  | | 45 | | 3 | 3 | 1 | 30 | | 4 |  |
| Огурцы | 52,3 | 41,85 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное |  | 2,9 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Соль пищевая | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 39 | **Суп рыбный (из натуральной рыбы)** |  |  | | 150 | | 6 | 2 | 10 | 79 | 4 | |
| Омуль | 40,7 | 28,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Карт | 45 | 31,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 12 | 9,6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 7,5 | 6,3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Пшено | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Петрушка | 1,5 | 1,1 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Укроп | 3 | 2,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль | 0,5 | 0,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 40 | **Суфле из курицы** |  |  | | 228 | | 13,21 | 14,19 | 190 | 2,45 |  | |
| Куры | 149 | 51 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Яйцо | 1/3 шт | 13 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 5 | 5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 41 | **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  | | 100 | | 5 | 6 | 33 | 132 |  | |
| Гречневая крупа | 46 | 46 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 70 | 70 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 4 | 4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль | 0,25 | 0,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 10 | **Компот из сухофруктов** |  |  | | 200 | | 2 |  | 31 | 128 | 1 | |
| Сухофрукты (ассорти) | 20 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 200 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 43 | **Кисломолочный продукт (йогурт)** |  |  | | 150 | | 3 | 3 | 5 | 81 | 1 | |
| Йогурт 1,5% жирности | 279 | 270 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 13 | **Рулет с джемом** |  |  | | 90 | | 1 | 2 | 13 | 80 | 1 | |
| Мука пшеничная | 85,5 | | 85,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 9,9 | | 9,9 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 8,4 | | 8,4 |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 2,7 | | 2,7 |  |  | |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | | 12 |  |  | |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай сладкий** |  | |  | 200 | 0.3 | |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | | 50 |  |  | |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | | 150 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | | 10 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 53,39 | | 47,54 | 439,43 | 1411,45 | 14 | |

**МЕНЮ**  **четвертого дня (четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех. карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | | | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Каша овсяная молочная жидкая** |  | | |  | | 150 | | 3,35 | 8 | 17 | 162,0 | 1,0 | |
| *Геркулес* | 15,5 | | | 15,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 54,4 | | | 54,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 2,5 | | | 2,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 2,5 | | | 2,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 35,5 | | | 35,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 2 | **Молоко ультрапастеризованное** |  | | |  | | 200 | | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 | В12 | |
| Молоко | 211 | | | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | | | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | **Фрукты** |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Банан | 167 | | | 100 | | 100 | | 1 | 2 | 21 | 96 | 10 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | **Винегрет овощной** |  | | |  | | 1000 | | 14,3 | 104 | 72,9 | 12,51 | | 96,32 |  |
| Огурцы соленые | 188 | | | 150 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Капуста квашеная | 214 | | | 150 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное | 100 | | | 100 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Свекла | 191 | | | 150 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Картофель | 289 | | | 210 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Лук | 179 | | | 150 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Морковь | 126 | | | 100 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 51 | **Суп гороховый с картофелем** |  | | |  | | 150 | | 3 | 3 | 10 | 86 | 4 | |
| Картофель | 39 | | | 39 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Горох лущенный | 12 | | | 12 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук репчатый | 7,5 | | | 7,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 7,5 | | | 7,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Петрушка (корень) | 2,1 | | | 2,1 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 1,5 | | | 1,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая | 0,9 | | | 0,9 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Бульон мясной |  | | | 120 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 118 | **Гуляш мясной** |  | | |  | | 60 | | 8 | 6 | 2 | 94 |  | |
| Говядина | 65,62 | | | 48,37 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 7,12 | | | 5,62 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | | 6,3 | 5,2 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Томат-паста | | 2,25 | 2,25 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | | 1,87 | 1,87 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная | | 1,5 | 1,5 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | |  | 19,87 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| 127 | **Напиток витаминизированный из местных ягод** |  | | |  | | 150 | |  |  | 13 | 52 | 30 | |
| Плоды | 15,75 | | | 15,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 6,75 | | | 6,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 175,5 | | | 175,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 53 | **Пюре картофельное** |  | | |  | | 120 | | 3 | 4 | 6 | 99 | 3 | |
| Картошка | 126 | | | 88,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 3 | | | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 33,6 | | | 33,6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая | 1,2 | | | 1,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | | | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 4 | 215 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | **Кисломолочный продукт (ряженка)** |  | | |  | | 150 | | 3 | 3 | 4 | 51 |  | |
| Ряженка | 154,17 | | | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай сладкий** |  | | |  | | 200 | | 0.3 |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | | | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | | | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | | | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 13 | **Печенье витаминизированное** |  | | |  | | 90 | | 1 | 2 | 13 | 80 | 1 | |
| Мука пшеничная | 85,5 | | | | 85,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 99,85 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 84 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 27 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | | | |  |  | 51,75 | | 141,2 | 226,2 | 1289,51 | 145,32 | |

**МЕНЮ пятого дня (пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех. карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 121 | **Омлет натуральный** |  |  | | 65 | | 5,52 | 10,21 | 2,02 | 112 |  | |
| Яйцо категории Д1 | 1 шт | 40 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | 12 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 24 | 18 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 21 | **Какао с молоком** |  |  | | 200 | | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |  | |
| Какао-порошок | 6 | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 200 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 134 | **Салат из зеленого горошка** |  |  | | 30 | | 1 | 2 | 2 | 25 | 3 | |
| Горошек зеленый консервированный | 43,86 | 28,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Петрушка | 0,405 | 0,3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло растительное |  | 1,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | Хлеб пшеничный | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 4 | 215 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 5 | **Фрукты** |  |  | | 100 | |  |  | 10 | 10 |  | |
| Яблоки | 100 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 97 | **Салат из белокочанной капусты** |  |  | | 100 | | 1,6 | 10,1 | 5,3 | 118 | | 15,6 |  |
| Капуста белокочанная | 80 | 64 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Свекла | 48 | 38,4 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Лимонная кислота2% | 5 | 5 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Соль пищевая | 0,25 | 0,25 | |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | |
| 59 | **Борщ на мясном бульоне** |  |  | | 150 | | 2 | 1 | 4 | 49 | 7 | |
| Свекла | 21 | 16,8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Картофель | 21,0 | 14,7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Капуста белокочанная | 30 | 24 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 9,7,2 |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 6 | 4,8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кислота лимонная пищевая | 0,075 | 0,075 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая | 1,5 | 1,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Петрушка | 3 | 2,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 0,6 | 0,6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сметана | 0,6 | 0,6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Бульон мясной прозрачный |  | 180 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 60 | **Тефтели рыбные** |  |  | | 100 | | 7,64 | 6,58 | 9,1 | 126 | 1,58 | |
| Омуль | 73,75 | 67,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Пшеничный хлеб | 16,25 | 16,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 27,5 | 27,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная | 6,25 | 6,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло растительное | 3,75 | 3,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 27 | **Рис отварной** |  |  | | 100 | | 2 | 4 | 24 | 140 |  | |
| Рис | 35,7 | 35,7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 4 | 215 |  | |
| 10 | **Напиток из сухофруктов** |  |  | | 200 | | 2 | 2 | 31 | 128 | 1 | |
| Сухофрукты (ассорти) | 20 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 200 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 29 | **Напиток фруктовый** |  |  | | 100 | | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |  | |
|  | Напиток | 100 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| 62 | **Кекс столичный** |  |  | | 50 | | 1 | 2 | 28 | 98 |  | |
| Мука пшеничная | 15,595 | | 15,595 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар | 11,7 | | 11,7 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 11,695 | | 11,695 |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 9,36 | | 9,36 |  |  | |  |  |  |  | |
| Соль пищевая йодированная | 0,045 | | 0,045 |  |  | |  |  |  |  | |
| Изюм | 11,695 | | 11,695 |  |  | |  |  |  |  | |
| Пудра рафинадная | 0,545 | | 0,545 |  |  | |  |  |  |  | |
| Эссенция | 0,045 | | 0,045 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сода пищевая | 0,05 | | 0,05 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 38,78 | | 45,71 | 159,01 | 1427,2 | 28,18 | |

**Меню шестого дня (понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех. карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 66 | **Каша молочная «Дружба»** |  |  | | 150 | | 5 | 6 | 46 | 174 |  | |
| *Рис* | 12 | 12 | |  | |  |  |  |  |  | |
| *Крупа пшеничная* | 15 | 15 | |  | |  |  |  |  |  | |
| *Вода питьевая* | 51,75 | 51,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 77,25 | 77,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 3,75 | 3,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 3,75 | 3,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль йодированная |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| 2 | **Молоко ультрапастеризованное** |  |  | | 200 | | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 | В12 | |
| Молоко | 211 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 4 | Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 29 | **Напиток фруктовый** |  |  | | 100 | | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |  | |
| Напиток | 100 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 38 | **Салат из свежих огурцов с растительным маслом** |  |  | | 45 | | 3 | 3 | 1 | 30 | | 4 |  |
| Огурцы | 52,3 | 41,85 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное |  | 2,9 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Соль пищевая | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 87 | **Суп мясной с картофелю и вермишелью** |  |  | | 200 | | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 6,6 | |
| Картофель молодой | 75 | 60 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Макаронные изделия | 8 | 8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 10 | 8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук репчатый | 9,6 | 8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло растительное | 2 | 2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 40 | **Суфле из мяса** |  |  | | 228 | | 9,88 | 10,4 | 1,84 | 140 |  | |
| Говядина | 52 | 51 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Яйца куриные категории Д1 | 1/3 шт | 13 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло для смазки форм | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соус молочный густой №371 |  | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса полуфабриката |  | 80 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса готового суфле |  | 73 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное |  | 5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 41 | **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  | | 100 | | 5 | 6 | 33 | 132 |  | |
| Гречневая крупа | 46 | 46 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 4 | 4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль йод. | 0,25 | 0,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 70 | 70 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 127 | **Напиток витаминизированный из местных ягод** |  |  | | 150 | |  |  | 13 | 52 | 30 | |
| Плоды | 15,75 | 15,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 6,75 | 6,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 175,5 | 175,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 4 | 215 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 12 | **Кисломолочный продукт (кефир)** | 103,6 | 100 | |  | | 3 | 3 | 4 | 59 |  | |
| 36 | **Чай сладкий** |  |  | | 200 | | 0.3 |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 13 | **Печенье витаминизированное** |  |  | | 90 | | 1 | 2 | 13 | 80 | 1 | |
| Мука пшеничная | 85,5 | | 85,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 99,85 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 84 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 27 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 44,71 | | 47,22 | 203,08 | 1329,8 | 41,6 | |

**МЕНЮ** **седьмого дня (вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех. карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 66 | **Каша пшеничная** |  |  | | 150 | | 5 | 6 | 46 | 174 |  | |
| Крупа пшеничная | 15 | 15 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 77,25 | 77,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 51,75 | 51,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 3,75 | 3,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса каши |  | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 3,75 | 3,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай с медом** |  |  | | 200/20 | | 0,3 |  | 16,6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мед | 30 | 30 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11  4 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 23 | **Фрукты** |  |  | | 100 | |  |  | 10 | 46 | 5 | |
| Груша | 17,76 | 16 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 73 | **Салат из морской капусты с растительным маслом** |  |  | |  | |  |  |  |  | |  |  |
| Морская капуста | 70 | 70 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Морковь | 30 | 30 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Клюква | 10 | 9,5 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное | 7 | 7 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Сахар | 5 | 5 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Соль пищевая | 0,24 | 0,24 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 132 | **Суп-пюре из разных овощей** |  |  | | 10000 | | 11,8 | 18,9 | 37 | 366 | 22,5 | |
| Вода или бульон | 750 | 750 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 155 | 120,9 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко пастеризованное 2,5% | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Капуста белокочанная | 125 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Картофель | 120 | 90 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук репка | 48 | 40,3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная в/с | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая | 8 | 8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 8 | **Фрикадельки мясные** |  |  | | 100 | | 15 | 11 | 6 | 188 |  | |
| Говядина 1 категории | 104,77 |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Пшеничный хлеб | 14 | 14 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 19 | 19 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая йодированная | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса п/фабриката |  | 118 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 27 | **Рис отварной** |  |  | | 100 | | 2 | 4 | 24 | 140 |  | |
| Рис | 35,7 | 35,7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 10 | **Напиток из сухофруктов** |  |  | | 200 | | 2 |  | 31 | 128 | 1 | |
| Сухофрукты (ассорти) | 20 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 200 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 36 | **Чай сладкий** |  |  | | 200 | | 0.3 |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 30 | **Пирожок печеный с яблоком** |  |  | | 50 | | 1 | 2 | 18 | 98 | 5 | |
| Мука пшеничная | 30 | | 30 |  |  | |  |  |  |  | |
| Молоко | 12,5 | | 12,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 2 | | 2 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло растительное | 3 | | 3 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар | 3,5 | | 3,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,5 | | 0,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Яйцо категории Д1 | 2,5 | | 2,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Яблоки | 17,5 | | 12,25 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 41,48 | | 51,15 | 289,33 | 1772 | 33,5 | |

**МЕНЮ восьмого дня (среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех. карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 121 | **Омлет натуральный** |  |  | | 65 | | 5,52 | 10,21 | 2,02 | 112 |  | |
| Яйцо категории Д1 | 1 шт | 40 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | 12 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 24 | 18 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 134 | **Салат из зеленого горошка** |  |  | | 30 | | 1 | 2 | 2 | 25 | 3 | |
| Горошек зеленый консервированный | 43,86 | 28,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Петрушка | 0,405 | 0,3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло растительное |  | 1,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 4 | Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 50 | **Фрукты** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Банан | 167 | 100 | | 100 | | 1 | 2 | 21 | 96 | 10 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 80 | **Салат из моркови с сухофруктами** |  |  | | 100 | | 1,2 | 6,1 | 17,1 | 128 | | 2,7 |  |
| Морковь | 100 | 78 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Виноград сушеный (изюм) | 11 | 11 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Или слива сушеная (чернослив) | 10,8 | 10,8 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Или абрикосы сушеные (курага) | 10,6 | 10,6 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масса набухших сухофруктов | 16 | 16 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Сахар-песок | 6 | 10 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное | 6 | 6 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 39 | **Суп рыбный (из натуральной рыбы)** |  |  | | 150 | | 6 | 2 | 10 | 79 | 4 | |
| Омуль | 40,7 | 28,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Картофель | 45 | 31,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 12 | 9,6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 7,5 | 6,3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Пшено | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Укроп | 1,5 | 1,11 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Петрушка | 3 | 2,22 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 180 | 180 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая | 0,525 | 0,525 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса вареной рыбы |  | 22,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 81 | **Котлеты московские мясные** |  |  | | 41 | | 5,3 | 3,1 | 3,9 | 64 | 0,1 | |
| Говядина (мясо котлетное) | 27 | 25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб пшеничный формовой | 7 | 7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло растительное | 2 | 2 | |  | |  |  |  |  |
| Сухари | 2 | 2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук репа | 0,16 | 0,16 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая | 0,4 | 0,4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 98 | **Макаронные изделия отварные** |  |  | | 1000 | | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 1034 |  | |
| Макаронные изделия из муки в/с | 52,5 | 52,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 35 | 27,3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Горошек зеленый | 15,8 | 10,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Томатное пюре | 12 | 12 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 6 | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Укроп | 1,5 | 1,1 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 127 | **Напиток витаминизированный из местных ягод** |  |  | | 150 | |  |  | 13 | 52 | 30 | |
| Плоды | 15,75 | 15,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 6,75 | 6,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 175,5 | 175,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 43 | **Кисломолочный продукт (йогурт)** |  |  | | 150 | | 3 | 3 | 5 | 81 | 1 | |
| Йогурт 1,5% жирности | 279 | 270 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 82 | **Ватрушка с джемом** |  |  | | 50 | | 2 | 2 | 13 | 81 |  | |
| Тесто для простых жареных пирожков №437,1 |  | | 36,225 |  |  | |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная высшего сорта | 1,08 | | 1,08 |  |  | |  |  |  |  | |
| Повидло | 18,72 | | 18,72 |  |  | |  |  |  |  | |
| Или Джем | 18,72 | | 18,72 |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 0,945 | | 0,945 |  |  | |  |  |  |  | |
| Кулинарный жир | 0,15 | | 0,15 |  |  | |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай сладкий** |  | |  | 200 | 0.3 | |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | | 50 |  |  | |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | | 150 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | | 10 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 75,82 | | 47,15 | 395,37 | 2316 | 50,8 | |

**МЕНЮ**  **девятого дня (четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех. карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | | | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | **Каша манная** |  | | |  | | 170 | | 7 | 6 | 29 | 201 | 3 | |
| *Крупа манная* | 37,4 | | | 37,4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 39,1 | | | 39,1 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 102 | | | 102 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 2 | **Молоко ультрапастеризованное** |  | | |  | | 200 | | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 | В12 | |
| Молоко | 211 | | | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 130 | **Хлеб с маслом и сыром** |  | | |  | | 30 | | 3 | 7 | 8 | 114 |  | |
| Хлеб пшеничный | 15 | | | 15 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло | 5,1 | | | 5,1 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сыр голландские | 10,77 | | | 9,9 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | **Фрукты** |  | | |  | | 100 | |  |  | 10 | 10 |  | |
| Яблоки | 100 | | | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | **Салат из вареной свеклы** |  | | |  | | 45 | | 1 | 3 | 4 | 42 | | 4 |  |
| Свекла | 54,72 | | | 42,75 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное | 2,25 | | | 2,25 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 87 | **Суп картофельный с макаронными изделиями** |  | | |  | | 250 | | 4,69 | 2,84 | 17,14 | 166,75 | 10,25 | |
| Картофель молодой | 100 | | | 75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Макаронные изделия | 10 | | | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 12,5 | | | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук репчатый | 12 | | | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло растительное | 2,5 | | | 2,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 188 | | | 188 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 88 | **Котлеты куриные** |  | | |  | | 100 | | 9,27 | 12,64 | 9,73 | 191 | 0,53 | |
| Курица | 77 | | | 37 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб пшеничный | | 9 | 9 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко или вода | | 13 | 13 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Внутренний жир | | 2 | 2 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса котлетной массы | |  | 57 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Фарш соус №329 | |  | 25 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сыр | | 3,3 | 3 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса полуфабриката | |  | 90 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса запеченных котлет | |  | 70 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| 41 | **Каша гречневая рассыпчатая** |  | | |  | | 100 | | 5 | 6 | 33 | 132 |  | |
| Гречневая крупа | 46 | | | 46 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 70 | | | 70 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 4 | | | 4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль | 0,25 | | | 0,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | | | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 10 | **Напиток из сухофруктов** |  | | |  | | 200 | | 2 |  | 31 | 128 | 1 | |
| Сухофрукты (ассорти) | 20 | | | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | | | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кислота лимонная | 0,2 | | | 0,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 200 | | | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | **Кисломолочный продукт (ряженка)** |  | | |  | | 150 | | 3 | 3 | 4 | 51 |  | |
| Ряженка | 154,17 | | | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай сладкий** |  | | |  | | 200 | | 0.3 |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | | | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | | | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | | | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 13 | **Печенье витаминизированное** |  | | |  | | 90 | | 1 | 2 | 13 | 80 | 1 | |
| Мука пшеничная | 85,5 | | | | 85,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 99,85 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 84 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 27 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло раст |  | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло слив |  | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | | | |  |  | 45,06 | | 47,68 | 222,17 | 1457,75 | 19,78 | |

**МЕНЮ десятого дня (пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех. карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 66 | **Каша пшеничная** |  |  | | 150 | | 5 | 6 | 46 | 174 |  | |
| Крупа пшеничная | 15 | 15 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 77,25 | 77,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 51,75 | 51,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 3,75 | 3,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса каши |  | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 3,75 | 3,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай с медом** |  |  | | 200/20 | | 0,3 |  | 16,6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мед | 30 | 30 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 4 | Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 23 | **Фрукты** |  |  | | 100 | |  |  | 10 | 46 | 5 | |
| Груша | 17,76 | 16 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 91 | **Салат из помидоров** |  |  | | 100 | | 1 | 7 | 6 | 89 | | 18 |  |
| Соль пищевая йодированная | 0,25 | 0,25 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Томат | 94 | 80 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Лук | 20 | 16,8 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Раст масло | 7 | 7 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 59 | **Борщ на мясном бульоне** |  |  | | 150 | | 2 | 1 | 4 | 49 | 7 | |
| Свекла | 21 | 16,8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Картофель | 21,0 | 14,7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Капуста белокочанная | 30 | 24 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 9,7,2 |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 6 | 4,8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кислота лимонная пищевая | 0,075 | 0,075 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая | 1,5 | 1,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Петрушка | 3 | 2,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 0,6 | 0,6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сметана | 0,6 | 0,6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Бульон мясной прозрачный |  | 180 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 93 | **Плов из мяса (говядина)** |  |  | | 150 | | 10 | 12 | 26 | 263 | 1 | |
| Говядина (1 категории) | 75 | 55,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса тушеного мяса |  | 35,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Рис | 39 | 39 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло растительное | 6 | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 8,25 | 6,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 11,25 | 9 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Томат-паста | 3,75 | 3,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса гарнира |  | 114,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 127 | **Напиток витаминизированный из местных ягод** |  |  | | 150 | |  |  | 13 | 52 | 30 | |
| Плоды | 15,75 | 15,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 6,75 | 6,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 175,5 | 175,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 29 | **Напиток фруктовый** |  |  | | 100 | | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |  | |
| Напиток | 100 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 94 | **Блины с повидлом или джемом** |  |  | | 50 | |  | 2 | 19 | 61 | 5 | |
|  | Мука пшеничная | 22,06 | | 22,06 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар-песок | 0,88 | | 0,88 |  |  | |  |  |  |  | |
| Вода | 34,7 | | 34,7 |  |  | |  |  |  |  | |
| Дрожжи (прессованные) | 0,88 | | 0,88 |  |  | |  |  |  |  | |
| Соль пищевая | 0,44 | | 0,44 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масса теста |  | | 57,355 |  |  | |  |  |  |  | |
| Маргарин | 1,47 | | 1,47 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масса готовых блинов |  | | 44,12 |  |  | |  |  |  |  | |
| Джем | 5,94 | | 5,88 |  |  | |  |  |  |  | |
| Повидло | 5,94 | | 5,88 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 30,88 | | 39,35 | 234,83 | 1344 | 66 | |

**Меню одиннадцатого дня (понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех. карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Каша овсяная молочная жидкая** |  |  | | 150 | | 3,35 | 8 | 17 | 162,0 | 1,0 | |
| *Геркулес* | 15,5 | 15,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 54,4 | 54,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 2,5 | 2,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 2,5 | 2,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 35,5 | 35,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 2 | **Молоко ультрапастеризованное** |  |  | | 200 | | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 | В12 | |
| Молоко | 211 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 4 | Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 50 | **Фрукты** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Банан | 167 | 100 | | 100 | | 1 | 2 | 21 | 96 | 10 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 97 | **Салат из белокочанной капусты со свеклой** |  |  | | 100 | | 1,6 | 10,1 | 5,3 | 118 | | 15,6 |  |
| Капуста белокочанная | 80 | 64 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Свекла | 48 | 38,4 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Или заправка для салата | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Лимонная кислота 2% | 5 | 5 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Соль пищевая йодированная | 0,25 | 0,25 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 39 | **Суп рыбный (из натуральной рыбы)** |  |  | | 150 | | 6 | 2 | 10 | 79 | 4 | |
| Омуль | 40,7 | 28,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Картофель | 45 | 31,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 12 | 9,6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 7,5 | 6,3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Пшено | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Укроп | 1,5 | 1,11 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Петрушка | 3 | 2,22 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 180 | 180 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая | 0,525 | 0,525 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса вареной рыбы |  | 22,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 81 | **Котлеты мясные** |  |  | | 41 | | 5,3 | 3,1 | 3,9 | 64 | 0,1 | |
| Говядина (мясо котлетное) | 27 | 25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб пшеничный формовой | 7 | 7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло растительное для смазки | 2 | 2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сухари | 2 | 2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук репа | 0,16 | 0,16 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая йодированная | 0,4 | 0,4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 127 | **Напиток витаминизированный из местных ягод** |  |  | | 150 | |  |  | 13 | 52 | 30 | |
| Плоды | 15,75 | 15,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 6,75 | 6,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 175,5 | 175,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 9 | **Макароны отварные** |  |  | | 1000 | | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 1034 |  | |
| Макаронные изделия | 350 | 350 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 54 | **Кисломолочный продукт (ряженка)** |  |  | | 150 | | 3 | 3 | 4 | 51 |  | |
| Ряженка | 154,17 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай сладкий** |  |  | | 200 | | 0.3 |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 82 | **Ватрушка с вареной сгущенкой** |  |  | | 50 | | 2 | 2 | 13 | 81 |  | |
| Тесто для простых жареных пирожков №437.1 |  | | 36,225 |  |  | |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная высшего сорта | 1,0845 | | 1,0845 |  |  | |  |  |  |  | |
| Вареная сгущенка | 18,72 | | 18,72 |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 0,945 | | 0,945 |  |  | |  |  |  |  | |
| Кулинарный жир | 0,1575 | | 0,1575 |  |  | |  |  |  |  | |
| **ИТОГО** |  |  | |  |  | 75,85 | | 50,14 | 400,25 | 2360 | 60,7 | |

**МЕНЮ** **двенадцатого дня (вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 67 | **Яйца вареные** |  |  | | 1 шт | | 5 | 4,6 | 0,3 | 63 |  | |
| Яйца категории Д1 (в шт) | 1 | 40 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай с медом** |  |  | | 200/20 | | 0,3 |  | 16,6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мед | 30 | 30 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 4 | Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 23 | **Фрукты** |  |  | | 100 | |  |  | 10 | 46 | 5 | |
| Груша | 17,76 | 16 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 103 | **Салат из свежих овощей «Витаминный»** |  |  | | 100 | | 1 | 7 | 8 | 84 | | 8 |  |
| Томат | 40 | 34 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Огурцы | 30 | 28,5 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Салат кочанный | 30 | 20 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Лук зеленый | 18 | 14,5 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное | 7 | 7 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Соль пищевая йодированная | 0,25 | 0,25 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 104 | **Суп-пюре из горошка зеленого** |  |  | | 1000 | | 17,69 | 22 | 69,65 | 547 | 9,96 | |
| Горошек зеленый консервированный | 200 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 25 | 25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Крупа рисовая | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 300 | 300 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 5 | 5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Бульон или вода | 450 | 450 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 105 | **Мясо тушеное с овощами в соусе** |  |  | | 100 | | 9 | 7 | 6 | 134 | 2 | |
| Говядина | 80 | 59,09 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 8 | 8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Картофель | 40,45 | 30,45 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Горошек зеленый быстрозамороженный | 4,09 | 2,73 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Томат-паста | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная | 1,82 | 1,82 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 2 | 2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 2,27 | 2,27 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Овощной отвар |  | 25,91 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Или вода |  | 25,91 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 53 | **Картофельное пюре** |  |  | | 120 | | 3 | 4 | 6 | 99 | 3 | |
| Картофель | 126 | 88,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 33,6 | 33,6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая йодированная | 1,2 | 1,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса отварного картофеля |  | 85,56 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 10 | **Напиток из сухофруктов** |  |  | | 200 | | 2 |  | 31 | 128 | 1 | |
| Сухофрукты (ассорти) | 20 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 200 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 29 | **Напиток фруктовый** |  |  | | 100 | | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |  | |
| Напиток | 100 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 13 | **Рулет с джемом** |  |  | | 90 | | 1 | 2 | 13 | 80 | 1 | |
| Мука пшеничная | 85,5 | | 85,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 9,9 | | 9,9 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 8,4 | | 8,4 |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 2,7 | | 2,7 |  |  | |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | | 12 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 51,57 | | 57,95 | 254,78 | 1791 | 29,96 | |

**МЕНЮ тринадцатого день (среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 33 | **Каша перловая рассыпчатая** |  |  | | 120 | | 3 | 4 | 22 | 134 | 1 | |
| *Крупа перловая* | 39,96 | 39,96 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 96 | 96 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Каша рассыпчатая |  | 120 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 3,96 | 3,96 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 21 | **Какао с молоком** |  |  | | 200 | | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |  | |
| Какао-порошок | 6 | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 200 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 4 | Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 29 | **Напиток фруктовый** |  |  | | 100 | | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |  | |
| Напиток | 100 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 38 | **Салат из свежих огурцов с растительным маслом** |  |  | | 45 | |  | 3 | 1 | 30 | | 4 |  |
| Огурцы | 52,34 | 41,85 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное |  | 2,925 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Соль пищевая йодированная | 0,225 | 0,225 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 106 | **Суп картофельный с клецками** |  |  | | 150 | | 1,23 | 1,9 | 7,5 | 52 | 3,4 | |
| Картофель | 40 | 30 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 7,5 | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук репчатый | 7,2 | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло растительное | 1,5 | 1,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Бульон или вода | 112,5 | 112,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная | 12,012 | 12,012 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 1,4 | 1,4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Яйца категории Д1 | 3,4 | 3,4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода или молоко | 18,8 | 18,8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая йодированная | 0,35 | 0,35 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Клецки готовые №109 |  | 39 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса теста |  | 35 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 15 | **Биточки рубленые из курицы** |  |  | | 15 | | 15 | 15 | 9 | 238 |  | |
| Курица | 122,5 | 73,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Или филе курицы (полуфабрикат) | 75 | 73,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 26,25 | 26,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Или вода питьевая | 26,25 | 26,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 3,75 | 3,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 41 | **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  | | 100 | | 5 | 6 | 33 | 132 |  | |
| Гречневая крупа | 46 | 46 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 70 | 70 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 4 | 4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль | 0,25 | 0,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 127 | **Напиток витаминизированный из местных ягод** |  |  | | 150 | |  |  | 13 | 52 | 30 | |
| Плоды | 15,75 | 15,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 6,75 | 6,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 175,5 | 175,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 43 | **Кисломолочный напиток (йогурт)** |  |  | | 150 | | 3 | 3 | 5 | 81 | 1 | |
| Йогурт 1,5% жирности | 279 | 270 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 13 | **Печенье витаминизированное** |  |  | | 90 | | 1 | 2 | 13 | 80 | 1 | |
| Мука пшеничная | 85,5 | | 85,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 99,85 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 84 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 27 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай сладкий** |  | |  | 200 | 0.3 | |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | | 50 |  |  | |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | | 150 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | | 10 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 44,63 | | 49,97 | 239,82 | 1554,2 | 40,4 | |

**МЕНЮ**  **четырнадцатого дня (четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | | | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Каша овсяная молочная жидкая** |  | | |  | | 150 | | 3,35 | 8 | 17 | 162,0 | 1,0 | |
| *Геркулес* | 15,5 | | | 15,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 54,4 | | | 54,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 2,5 | | | 2,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 2,5 | | | 2,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 35,5 | | | 35,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 2 | **Молоко ультрапастеризованное** |  | | |  | | 200 | | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 | В12 | |
| Молоко | 211 | | | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб с маслом:** |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | | | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 4 | Масло | 10 | | | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | **Фрукты** |  | | |  | | 100 | |  |  | 10 | 10 |  | |
| Яблоки | 100 | | | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | **Салат из моркови и зеленого горошка** |  | | |  | | 100 | | 1,9 | 8,1 | 5,8 | 104 | | 1,8 |  |
| Морковь | 70 | | | 54,6 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Зеленый горошек (консерв) | 62 | | | 40,3 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло раст | 8 | | | 8 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Или заправка для салата | 8 | | | 8 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Соль пищ йодир | 0,25 | | | 0,25 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 110 | **Борщ сибирский** |  | | |  | | 150 | | 5 | 5 | 11 | 112 |  | |
| Свекла | 28,98 | | | 23,19 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Капуста свежая | 14,49 | | | 11,595 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Или Капуста квашеная | 12,465 | | | 8,7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Картофель | 7,68 | | | 5,79 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Фасоль | 5,79 | | | 5,79 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 7,245 | | | 5,79 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук репчатый | 6,96 | | | 5,79 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Томатное пюре | 4,35 | | | 4,35 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кулинарный жир | 2,325 | | | 2,325 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Чеснок | 0,72 | | | 0,585 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар-песок | 1,455 | | | 1,455 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Уксус 3% | 0,87 | | | 0,87 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Бульон №151 |  | | | 115,935 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Или Вода | 115,935 | | | 115,935 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Фрикадельки мясные №141 |  | | | 10,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 118 | **Гуляш из отварного мяса** |  | | |  | | 60 | | 8 | 6 | 2 | 94 |  | |
| Говядина | 65,628 | | | 48,372 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | | 7,128 | 5,628 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | | 6,372 | 5,25 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Томат-паста | | 2,25 | 2,25 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | | 1,872 | 1,872 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная | | 1,5 | 1,5 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Овощной отвар | |  | 19,872 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Или вода | |  | 19,872 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| 10 | **Напиток из сухофруктов** |  | | |  | | 200 | | 2 |  | 31 | 128 | 1 | |
| Сухофрукты (ассорти) | 20 | | | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | | | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кислота лимонная | 0,2 | | | 0,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 200 | | | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 27 | **Рис отварной** |  | | |  | | 100 | | 2 | 4 | 24 | 140 |  | |
| Рис | 35,7 | | | 35,7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 3 | | | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | | | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | **Чай сладкий** |  | | |  | | 200 | | 0.3 |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | | | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | | | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | | | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 62 | **Кекс столичный** |  | | |  | | 50 | | 1 | 2 | 28 | 98 |  | |
| Мука пшеничная | 15,595 | | | | 15,595 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар | 11,7 | | | | 11,7 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 11,695 | | | | 11,695 |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 9,36 | | | | 9,36 |  |  | |  |  |  |  | |
| Соль пищевая йодированная | 0,045 | | | | 0,045 |  |  | |  |  |  |  | |
| Изюм | 11,695 | | | | 11,695 |  |  | |  |  |  |  | |
| Пудра рафинадная | 0,545 | | | | 0,545 |  |  | |  |  |  |  | |
| Эссенция | 0,045 | | | | 0,045 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сода пищевая | 0,05 | | | | 0,05 |  |  | |  |  |  |  | |
|  |  | | | | 60,735 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | | | |  |  | 38,43 | | 47,55 | 234,23 | 1471 | 3,8 | |

**МЕНЮ пятнадцатого дня (пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 121 | **Омлет натуральный** |  |  | | 65 | | 5,52 | 10,21 | 2,02 | 112 |  | |
| Яйцо категории Д1 | 1 шт | 40 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | 12 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 24 | 18 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай с медом** |  |  | | 200/20 | | 0,3 |  | 16,6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мед | 30 | 30 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11  4 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 37 | **Ягоды быстрозамороженные с сиропом** |  |  | | 75 | |  |  | 4,1 | 21 |  | |
| Ягоды замороженные | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сироп из ягод | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 8,33 | 24,99 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 6 | **Салат из огурцов и помидоров свежих** |  |  | | 1000 | | 9,64 | 64,37 | 30,83 | 714 | | 191 |  |
| Помидоры свежие | 564 | 48 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Огурцы свежие | 438 | 350 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Лук зеленый | 150 | 120 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Или лук репчатый | 150 | 120 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло раст | 60 | 60 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 25 | **Суп крестьянский с крупой** |  |  | | 150 | | 2 | 4 | 7 | 98 | 4 | |
| Капуста белокочанная | 22,5 | 18 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Картофель молодой | 56,25 | 45 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 7,5 | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 7,5 | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло раст | 1,8 | 1,8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Крупа пшеничная | 4 | 4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 114 |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сметана | 3,75 | 3,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 129 | **Котлеты рыбные** |  |  | | 75 | | 9,2 | 0,9 | 11,8 | 92 | 0,3 | |
| Омуль | 75 | 45 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Филе, выпускаемое промышленность | 52 | 45 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Молоко пастеризованное 2,5%** | 19 | 19 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб пшеничный формовой | 14 | 14 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сухари | 7 | 7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло раст для смазки | 2 | 2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая йодированная | 0,22 | 0,22 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 9 | **Макаронные изделия** |  |  | | 1000 | | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 1034 |  | |
| Макаронные изделия | 350 | 350 | |  | |  |  |  |  |  | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 342 | **Компот из груш** |  |  | | 1000 | | 0,8 | 0,6 | 140,4 | 573 | 13,5 | |
| Груша | 222 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 860 | 860 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар-песок | 120 | 120 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кислота лимонная | 1 | 1 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 43 | **Кисломолочный продукт (йогурт)** |  |  | | 150 | | 3 | 3 | 5 | 81 | 1 | |
| Йогурт 1,5% | 279 | 270 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 13 | **Печенье витаминизированное** |  |  | | 90 | | 1 | 2 | 13 | 80 | 1 | |
| Мука пшеничная | 85,5 | | 85,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 99,85 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 84 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 27 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай сладкий** |  | |  | 200 | 0.3 | |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | | 50 |  |  | |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | | 150 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | | 10 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 82,26 | | 101,82 | 539,1 | 3437 | 210,8 | |

**Меню шестнадцатого дня (понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 33 | **Каша перловая рассыпчатая** |  |  | | 120 | | 3 | 4 | 22 | 134 | 1 | |
| *Крупа перловая* | 39,96 | 39,96 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 96 | 96 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Каша рассыпчатая |  | 120 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 3,96 | 3,96 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай с медом** |  |  | | 200/20 | | 0,3 |  | 16,6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мед | 30 | 30 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11  4 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
|  | Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 50 | **Фрукты** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Банан | 167 | 100 | | 100 | | 1 | 2 | 21 | 96 | 10 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 117 | **Салат из картофеля с морской капустой и свеклой** |  |  | | 1000 | | 19,86 | 52,45 | 115,2 | 1012 | | 260,3 |  |
| Картофель | 60 | 450 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Капуста морская консерв | 202 | 200 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Свекла | 166 | 130 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Морковь | 100 | 80 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Лук репчатый | 83 | 70 | |  | |  |  |  |  | |  |  |
| Масло раст | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  | |  |  |
| Петрушка | 41 | 30 | |  | |  |  |  |  | |  |  |
| 39 | **Суп рыбный (из натуральной рыбы)** |  |  | | 150 | | 6 | 2 | 10 | 79 | 4 | |
| Омуль | 40,7 | 28,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Картофель | 45 | 31,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 12 | 9,6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 7,5 | 6,3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Пшено | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Укроп | 1,5 | 1,11 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Петрушка | 3 | 2,22 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 180 | 180 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая | 0,525 | 0,525 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса вареной рыбы |  | 22,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 118 | **Гуляш из отварного мяса** |  |  | | 60 | | 8 | 6 | 2 | 94 |  | |
| Говядина | 65,628 | 48,372 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 7,128 | 5,628 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 6,372 | 5,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Томат-паста | 2,25 | 2,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 1,872 | 1,872 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная | 1,5 | 1,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Овощной отвар |  | 19,872 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Или вода |  | 19,872 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 53 | **Картофельное пюре** |  |  | | 120 | | 3 | 4 | 6 | 99 | 3 | |
| Картофель | 126 | 88,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 33,6 | 33,6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая йодированная | 1,2 | 1,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса отварного картофеля |  | 85,56 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 29 | **Напиток фруктовый** |  |  | | 100 | | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |  | |
| Напиток | 100 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 82 | **Ватрушка с джемом** |  |  | | 50 | | 2 | 2 | 13 | 81 |  | |
| Тесто для простых жареных пирожков №437,1 |  | | 36,225 |  |  | |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная высшего сорта | 1,08 | | 1,08 |  |  | |  |  |  |  | |
| Повидло | 18,72 | | 18,72 |  |  | |  |  |  |  | |
| Или Джем | 18,72 | | 18,72 |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 0,945 | | 0,945 |  |  | |  |  |  |  | |
| Кулинарный жир | 0,15 | | 0,15 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 49,47 | | 81.8 | 258.03 | 1990 | 278.3 | |

**МЕНЮ** **семнадцатого дня (вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 85 | **Каша манная молочная** |  |  | | 170 | | 7 | 6 | 29 | 201 | 3 | |
| Крупа манная | 37,4 | 37,4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 39,1 | 39,1 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 102 | 102 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 2 | **Молоко ультра пастеризованное** |  |  | | 200 | | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 | В12 | |
| Молоко | 211 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11  4 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 5 | **Фрукты** |  |  | | 100 | |  |  | 10 | 10 |  | |
| Яблоки | 100 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 38 | **Салат из свежих огурцов с растительным маслом** |  |  | | 45 | | 3 | 3 | 1 | 30 | | 4 |  |
| Огурцы | 52,3 | 41,85 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное |  | 2,9 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Соль пищевая | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 126 | **Суп лапша домашняя** |  |  | | 1000 | | 27,4 | 25,3 | 92,4 | 707 | 2 | |
| Вода или бульон | 950 | 950 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса вареной лапши | 200 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Яйцо категории Д1 | 92 | 80,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лапша домашняя | 80 | 80 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная высшего сорта | 70 | 70 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 50 | 30 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук репа | 48 | 40,3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Петрушка корень | 13 | 9,7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая йодированная | 8 | 8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 8 | **Фрикадельки мясные** |  |  | | 100 | | 15 | 11 | 6 | 188 |  | |
| Говядина 1 категории | 104 | 77 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Пшеничный хлеб | 14 | 14 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 19 | 19 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая йодированная | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса п/фабриката |  | 118 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 9 | **Рожки отварные** |  |  | | 1000 | | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 1034 |  | |
| Макаронные изделия | 350 | 350 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 127 | **Напиток витаминизированный из местных ягод** |  |  | | 150 | |  |  | 13 | 52 | 30 | |
| Плоды | 15,75 | 15,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 6,75 | 6,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 175,5 | 175,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 12 | **Кисломолочный продукт (кефир)** | 103,6 | 100 | |  | | 3 | 3 | 4 | 59 |  | |
| 36 | **Чай сладкий** |  |  | | 200 | | 0.3 |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 13 | **Печенье витаминизированное** |  |  | | 90 | | 1 | 2 | 13 | 80 | 1 | |
| Мука пшеничная | 85,5 | | 85,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 99,85 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 84 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 27 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 110 | | 70.24 | 481.45 | 2984 | 40 | |

**МЕНЮ восемнадцатого дня (среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 214 | **Омлет натуральный с морковью** |  |  | | 65 | | 5,52 | 10,21 | 20,02 | 112 |  | |
| *Яйцо категории Д1* | 1 шт | 40 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко или вода | 12 | 12 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 24 | 18 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 21 | **Какао с молоком** |  |  | | 200 | | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |  | |
| Какао-порошок | 6 | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 200 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб с маслом:** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 4 | Масло | 10 | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 23 | **Фрукты** |  |  | | 100 | |  |  | 10 | 46 | 5 | |
| Груша | 17,76 | 16 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 63 | **Салат морковный с яблоками** |  |  | | 1000 | | 8,61 | 52,2 | 78,71 | 819 | | 69,5 |  |
| Морковь | 938 | 750 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Яблоки свежие | 284 | 250 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Или чернослив | 222 | 250 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Сахар | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 87 | **Суп картофельный с макаронными изделиями** |  |  | | 250 | | 4,69 | 2,84 | 17,14 | 166,75 | 10,25 | |
| Картофель молодой | 100 | 75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Макаронные изделия | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 12,5 | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук репчатый | 12 | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло растительное | 2,5 | 2,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода | 188 | 188 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 118 | **Гуляш мясной** |  |  | | 60 | | 8 | 6 | 2 | 94 |  | |
| Говядина | 65,62 | 48,37 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 7,12 | 5,62 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук | 6,3 | 5,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Томат-паста | 2,25 | 2,25 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 1,87 | 1,87 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная | 1,5 | 1,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая |  | 19,87 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 27 | **Рис отварной** |  |  | | 100 | | 2 | 4 | 24 | 140 |  | |
| Рис | 35,7 | 35,7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 3 | 3 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 10 | **Напиток из сухофруктов** |  |  | | 200 | | 2 |  | 31 | 128 | 1 | |
| Сухофрукты (ассорти) | 20 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 54 | **Кисломолочный продукт (ряженка)** |  |  | | 150 | | 3 | 3 | 4 | 51 |  | |
| Ряженка | 154,17 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай сладкий** |  |  | | 200 | | 0.3 |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 124 | **Пирог открытый сладкий** |  |  | | 100 | | 6 | 3 | 55 | 275 | 0,08 | |
| Мука пшен | 54,6 | | 54,6 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло слив | 2,7 | | 2,7 |  |  | |  |  |  |  | |
| Яйцо категории Д1 | 2,95 | | 2,95 |  |  | |  |  |  |  | |
| Или Меланж | 2,7 | | 2,7 |  |  | |  |  |  |  | |
| Дрожжи прессованные |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Соль пищевая йодированная | 0,5 | | 0,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Вода питьевая |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Повидло | 33,3 | | 30 |  |  | |  |  |  |  | |
| Или джем | 33,3 | | 30 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло раст | 0,3 | | 0,3 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 55.72 | | 96.22 | 368.09 | 2540.95 | 85.83 | |

**МЕНЮ**  **девятнадцатого дня (четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | | | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | **Суп молочный с крупой** |  | | |  | | 1000 | | 24 | 25 | 82,2 | 650 | 4,6 | |
| *Молоко пастеризованное 2,5%* | 700 | | | 700 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 300 | | | 300 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Крупа рисовая | 60 | | | 59,4 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 10 | | | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 8 | | | 8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищ йодир | 6 | | | 6 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай с медом** |  | | |  | | 200/20 | | 0,3 |  | 16,6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | | | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мед | 30 | | | 30 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | | | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб с маслом:** |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб | 100 | | | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 4 | Масло | 10 | | | 10 | | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | **Фрукты** |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  | |
| Банан | 167 | | | 100 | | 100 | | 1 | 2 | 21 | 96 | 10 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | **Салат из моркови и яблок** |  | | |  | | 1000 | | 8,61 | 52,2 | 78,71 | 819 | | 69,5 |  |
| Морковь | 938 | | | 750 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Яблоки свежие | 284 | | | 250 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Или чернослив | 222 | | | 250 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Сахар | 10 | | | 10 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 122 | **Суп-пюре из птицы** |  | | |  | | 1000 | | 38,48 | 49,05 | 50,02 | 795 | 2,69 | |
| Курица | 228 | | | 157 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса отварной мякоти (без кожи) |  | | | 60 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Крупа рисовая | 50 | | | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло слив | 20 | | | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 300 | | | 300 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Бульон или вода | 700 | | | 700 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 127 | **Мясо тушенная с картофелем по домашнему** |  | | |  | | 200 | | 8 | 4 | 9 | 124 | 3 | |
| Говядина | 73,962 | | | 54,324 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | | 3,276 | 2,61 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук репчатый | | 3,276 | 2,61 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Жир топленый | | 3,276 | 3,276 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Томатное пюре | | 7,848 | 7,848 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Мука пшеничная | | 2,61 | 2,61 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса тушеного мяса | |  | 32,724 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масса соуса | |  | 49,086 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| Макароны отварные2 № 198 | |  | 98,12 | | |  | |  |  |  |  |  | |
| 127 | **Напиток витаминизированный из местных ягод** |  | | |  | | 150 | |  |  | 13 | 52 | 30 | |
| Плоды | 15,75 | | | 15,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 6,75 | | | 6,75 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 175,5 | | | 175,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | | | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | **Кисломолочный продукт (йогурт)** |  | | |  | | 150 | | 3 | 3 | 5 | 81 | 1 | |
| Йогурт 1,5% | 279 | | | 270 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 36 | **Чай сладкий** |  | | |  | | 200 | | 0.3 |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | | | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | | | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | | | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 13 | **Печенье витаминизированное** |  | | |  | | 90 | | 1 | 2 | 13 | 80 | 1 | |
| Мука пшеничная | 85,5 | | | | 85,5 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 99,85 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 84 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Меланж | 27 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Молоко | 12 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | | | |  |  | 96.77 | | 148.5 | 389.26 | 3329 | 121.79 | |

**МЕНЮ двадцатого дня (пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тех карта** | **Названия продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **С** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 67 | **Яйца вареные** |  |  | | 1 шт | | 5 | 4,6 | 0,3 | 63 |  | |
| Яйца категории Д1 (в шт) | 1 | 40 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 2 | **Молоко ультра пастеризованное** |  |  | | 200 | | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 | В12 | |
| Молоко | 211 | 200 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 130 | **Бутерброд с сыром** |  |  | | 30 | | 3 | 7 | 8 | 114 |  | |
| Сыр голландский 8% | 10,77 | 9,9 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 5,1 | 5,1 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Пшеничный хлеб | 15 | 15 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 29 | **Напиток фруктовый** |  |  | | 100 | | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |  | |
| Напиток | 100 | 100 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 6 | **Салат из свежих помидоров и огурцов** |  |  | | 1000 | | 9,64 | 64,37 | 30,83 | 714 | | 191 |  |
| Помидоры свежие | 564 | 480 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Огурцы свежие | 438 | 350 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Лук зеленый | 150 | 120 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Или лук репчатый | 150 | 120 | |  | |  |  |  |  | |  |
| Масло раст | 60 | 60 | |  | |  |  |  |  | |  |
| 110 | **Борщ сибирский** |  |  | | 150 | | 5 | 5 | 11 | 112 |  | |
| Свекла | 28,98 | 23,19 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Капуста свежая | 14,49 | 11,595 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Или Капуста квашеная | 12,465 | 8,7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Картофель | 7,68 | 5,79 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Фасоль | 5,79 | 5,79 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Морковь | 7,245 | 5,79 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Лук репчатый | 6,96 | 5,79 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Томатное пюре | 4,35 | 4,35 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кулинарный жир | 2,325 | 2,325 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Чеснок | 0,72 | 0,585 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар-песок | 1,455 | 1,455 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Уксус 3% | 0,87 | 0,87 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Бульон №151 |  | 115,935 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Или Вода | 115,935 | 115,935 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Фрикадельки мясные №141 |  | 10,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 129 | **Котлеты рыбные** |  |  | | 75 | | 9,2 | 0,9 | 11,8 | 92 | 0,3 | |
| Омуль | 75 | 45 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Филе, выпускаемое промышленность | 52 | 45 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Молоко пастеризованное 2,5% | 19 | 19 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Хлеб пшеничный формовой | 14 | 14 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сухари | 7 | 7 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло раст для смазки | 2 | 2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищевая йодированная | 0,22 | 0,22 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 131 | **Картофель отварной с маслом** |  |  | | 105 | | 2 | 5,4 | 11,1 | 101 | 14,5 | |
| Картофель | 138 | 103,5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Масло раст | 5 | 5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Или масло слив | 5 | 5 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Соль пищ йодир | 0,8 | 0,8 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 11 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 100 | | 100 | | 6 | 2 | 42 | 215 |  | |
| 10 | **Напиток из сухофруктов** |  |  | | 200 | | 2 |  | 31 | 128 | 1 | |
| Сухофрукты (ассорти) | 20 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар | 20 | 20 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 36 | **Чай сладкий** |  |  | | 200 | | 0.3 |  | 16.6 | 68 |  | |
| Чай заварка | 50 | 50 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | |  | |  |  |  |  |  | |
| Сахар песок | 10 | 10 | |  | |  |  |  |  |  | |
| 94 | **Блины с повидлом или джемом** |  |  | | 50 | |  | 2 | 19 | 61 | 5 | |
| Мука пшеничная | 22,06 | | 22,06 |  |  | |  |  |  |  | |
| Сахар-песок | 0,88 | | 0,88 |  |  | |  |  |  |  | |
| Вода | 34,7 | | 34,7 |  |  | |  |  |  |  | |
| Дрожжи (прессованные) | 0,88 | | 0,88 |  |  | |  |  |  |  | |
| Соль пищевая | 0,44 | | 0,44 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масса теста |  | | 57,355 |  |  | |  |  |  |  | |
| Маргарин | 1,47 | | 1,47 |  |  | |  |  |  |  | |
| Масса готовых блинов |  | | 44,12 |  |  | |  |  |  |  | |
| Джем | 5,94 | | 5,88 |  |  | |  |  |  |  | |
| Повидло | 5,94 | | 5,88 |  |  | |  |  |  |  | |
| **Итого** |  |  | |  |  | 45.44 | | 94.57 | 196.43 | 1773 | 211.8 | |