

ДЕНЬ 1									
10:00 Завтрак	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	Химический состав		
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы
	№ 219 стр. 228 № 218 стр. 227	Макароны с маслом и кабачковой икрой	макароны	52,5	52,5		5,25	1,42	26,75
			вода	105	100				
			масло сливочное крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,05
			икра кабачковая	60	60		1,14	5,34	4,62
			Итого			150/60	6,42	10,89	31,42
	№ 411 стр.326	Чай сладкий	чай сухой	0,5	0,5	200/8	0,24	0,74	
			сахар	8	8				15
			вода	205	200				
							0,23		0,65
			Итого				0,47	0,74	15,65
	№ 1 стр 8	Бутерброды с джемом или повидлом	батон "Рябинушка"	30	30	55	2,3	0,3	15,6
			джем или повидло	20,2	20				
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,05
			Итого				2,33	4,43	15,65
Обед		Кондитерские изделия	Вафли\печенье	40	40	40	5,59	5,28	9,98
	№ 208 стр.88	Компот из сушеных фруктов				200			
			сухофрукт ассорти	16	16		0,33	0,05	3,60
		Суп картофельный с макаронными изделиями	картофель	80	60		1,20		11,76
			макаронные изделия	10	10		1,00	0,22	7,00
			морковь	12,5	10		0,16		0,53
			лук репчатый	15	13		0,12		0,13
			масло слив. крестьянское	4	4		0,02	4,13	0,04
			масло растительное	2	2		0,02	4,13	0,04
			вода или бульон	155	150				
			Итого		150		2,50	4,35	19,46
		Биточки рубленые /из говядины/	говядина /котлетное мясо/	7069	78	80	12,6	8,6	

	№ 299стр270		хлеб пшеничный	10	10	150	0,78	0,1	5,2		
			молоко или вода	12	12		0,33	0,38	0,56		
			сухари панировочные	7	7		0,84	0,1	5,2		
			масло растительное	5	5			4,9			
			Масса полуфабриката		98						
			Масса жариных биточков		80						
			Итого				14,12	9,04	20,26		
	339стр295	Картофельное пюре	вода или овощной отвар	40	40	2,56	0,13	25,09			
			картофель	171	128						
			молоко	24	24				1,88	0,76	1,40
			масло слив. крестьянское	5	5				0,03	4,13	0,18
			Итого						4,47	5,02	26,67
	№ 759 стр. 336	Соус красный основной	бульон/или вода	52	50	50	0,07	0,83	0,01		
			Масло слив. крестьянское	1	1		0,27	0,03	2		
			мука пшеничная	2,5	2,5		0,08		0,34		
			томат-пюре	5	5		0,02		0,06		
			лук репчатый	1,2	1				0,7		
			сахар	0,7	0,7		0,06		0,27		
			морковь	5	4		0,5	0,86	3,38		
			Итого				1,46	0,58	14,64		
		Хлеб	хлеб пшеничный	20	20	20/50	3,00	0,50	23,00		
			хлеб ржано-пшеничный	50	50		4,46	1,08	37,64		
			Итого								
	№881 стр. 376	Кисель из повидла, джема, варенья	повидло или джем, или варенье	24	24	200	1,92	1,88	15,28		
			сахар	6	6				6,00		
кислота аскорбиновая			0,05	0,05							

ДЕНЬ 2									
Завтрак	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	Химический состав		
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы
	182 стр 198	Каша гречневая/ вязка/молочная	крупа гречневая	50	50	200	5,80	0,50	39,60
			молоко	125	120		2,50	2,80	4,20
			вода	85	80				
			сахар	6	6				6,00
			масло сливочное	6,4	6,4		0,02	5,00	0,19
			Итого				8,32	8,30	49,99
	№ 416 стр. 328	Какао с молоком	какао порошок	2,5	2,5	200	2,37	4,00	7,75
			молоко	105	100		2,80	3,20	4,70
сахар			8	8				8,00	
вода			105	100					
Итого					5,17		7,20	20,45	
№ 1стр8	Бутерброд с маслом				30\5				
		масло слив. крестьянское	5	5					
		батон	30	30					
		Итого				2,33	4,43	15,65	
10.0 0		Фрукты свежие	яблоко или бананы	1	1	1	0,50		15,60
Обед	№ 63стр132	Борщ с капустой со сметаной	крупа рисовая	5	5	200/12			
			картофель	51	33		0,66	0,03	6,50
			лук репчатый	15	13		0,20		0,87
			капуста свежая или квашеная	20	16		0,26		0,11
			морковь	15	12		0,19		0,80
			вода или бульон	135	130				
			лимонная кислота	0,1	0,1				
			масло растительное	5	5			4,91	

Полдни к			масло слив. крестьянское	2	2			
			сахар	2	2			1,99
			Томатная паста	6	6		0,01	0,40
			свекла	40	32		0,70	2,16
			сметана	12	12		0,34	2,40
			Итого				2,00	5,12
	№ 321стр285	Плов из птиц	цыпленок бройлера	249	184	130/80	19,08	19,80
			или филе птицы	112	109		8,82	8,82
			Масса отворной птицы		80			
			масло сли.крестьянское	8	8		0,03	4,13
			морковт	17,4	13		0,16	0,90
			лук репчатый	13,2	9		0,25	1,38
			Томатная паста	7	7		0,01	0,40
			Масса готового риса с овощами		130			
			крупа рисовая	46	46		5,39	4,45
			Итого					
		Овощи свежие	огурец или помидор	55	50		1,60	0,00
							1,60	1,72
			Итого					
	№ 526п	Компот из свежих плодов или ягод	яблоки	36	17	200	0,45	9,92
			вода	170	170			
			сахар	13	13			7,00
			Итого				0,33	0,05
		Хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,00	0,50
			хлеб пшеничный	20	20	20	2,19	0,87
			Итого			50/20	5,19	1,37
	№511 стр 229	Шницель рыбный натуральный	рыба треска	88	64	75	17,28	0,30
			рыба минтай	139	64		17,28	0,30

Ужин			масло растительное	5	5			4,90	
			молоко	7	7		0,42	0,38	0,70
			лук репчатый	16	14		0,22		0,94
			сухари	6	6		0,47	0,06	3,12
			яйцо	3	3		0,40	0,45	0,02
			Масса полуфабриката		94				
			Итого				36,07	6,39	4,78
	№ 322	Пюре картофельное с морковью	картофель	138	104	150	2,56	0,13	25,09
			морковь или свекла	39	31		0,16		0,90
			молоко	18,9	18		2,50	2,80	4,20
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,05
			Итого				3,80	4,62	18,01
		Хлеб	хлеб пшеничный	20	20	20	2,19	0,87	15,39
	№ 944 стр 398	Чай	чай сухой	0,5	0,5	200	0,24	0,74	
			сахар	8	8				8,00
			вода	205	200				
			Итого				0,24	0,74	8,00
	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	15	15	200	0,45		9,92
			сахар	8	8				7,00
			вода	200	200				
			Итого				0,45	0,00	16,92
		Кондитерские изделия	печенье/вафли /пряник	40	40	40	0,73	0,29	7,32
		Итого за весь день				73,32	46,98	250,05	
ДЕНЬ 3									
Завтрак	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	Химический состав		
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы
		Омлет с морковью	яйцо	2	80	100	9,63	8,63	0,56

10.00	№ 448 стр.192		молоко или вода	30	30		1,05	0,95	1,75
			вода	85	80				
			Масса смеси	112,5	112,5				
			масло сл. крестьянское	2,5	2,5		0,01	2,50	0,03
			Масса готового омлета		100				
			масло растительное	4	4			5,00	
			Итого				10,69	17,08	2,34
	№ 1 стр 8	Бутерброды с маслом	батон "Рябинушка"	30	30	30/5	2,30	0,30	15,60
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,05
			Итого				2,33	4,43	15,65
	№ 944 стр.398	Чай сладкий с лимоном	чай сухой	0,5	0,5	200/15/7	0,24	0,74	
			сахар	8	8				8,00
			вода	205	200				
			лимон	8	7		0,23		0,65
			Итого				0,47	0,74	8,65
		Кефир или ряженка	кефир/ряженка	202	200	200	11,20	10,00	16,60
			Итого				11,20	10,00	16,60
Обед	№ 86 стр. 143	Суп картофельный с крупой	крупa рисовая или пшено	4	4	200	1,56	0,58	
			картофель	80	60		0,78		7,73
			крупa перловая,овсяная,пшеничная	8	8		1,01	0,21	5,44
			лук репчатый	9,6	8		0,25		1,38
			морковь	10	8		0,16		0,90
			масло сливочное	1,2	1,2		0,01	1,32	0,01
			масло растительное	2	2			1,59	
			Итого				3,77	3,70	15,46
	№ 304 стр.273	Тефтели с рисом	говядина котлетное мясо	50,7	50,7	80	10,14	3,60	
			крупa рисовая	6,7	6,7		5,63	1,51	39,40
			(вода)	8	8				
			лук репчатый	28	24		0,01	3,33	0,03

	№ 959 стр. 403	Кофейный напиток	кофейный напиток	2	2	200	1,19	2,00	3,90
			молоко	50	45		5,60	5,00	7,00
			сахар	8	8				8,00
			вода	105	100				
Итого				6,79	7,00		18,90		
Ужин	№ 944 стр.398	Чай	чай сухой	0,5	0,5	200/15	0,24	0,74	
			сахар	8	7				15,00
			вода	205	200				
			Итого					0,24	0,74
		Кондитерские изделия	печенье/вафли/пряник	40	40	40	0,73	0,29	7,32
			Итого за весь день				71,05	67,84	270,16
	ДЕНЬ 4								
Завтрак	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	Химический состав		
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы
	№ 235 стр. 100	Суп молочный с макаронными изделиями	макаронные изделия	30	30	200	3,00	0,81	21,00
			молоко	125	120		2,50	2,80	4,20
			сахар	6	6				6,00
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,05
			вода	85	80				
			Итого					5,53	7,74
	№ 2	Бутерброд с джемом или повидлом	джем или повидло	20,2	20	55			
			масло слив. крестьянское	5	5				
			батон	30	30				
			Итого					2,49	3,93
	№ 958 стр.403	Кофейный напиток	кофейный напиток	2	2	200	1,19	2,00	3,90
			сахар	8	8				8,00

			вода	175	170				
			молоко	50	45		5,60	5,00	7,00
			Итого				6,79	7,00	18,90
10.00		Фрукты свежие	яблоко или банан	1	1	1	11,20	10,00	15,60
			Итого				11,20	10,00	15,60
Обед	№ 63 стр.132	Борщ с капустой и картофелем	свекла	40	32	200	0,56		2,10
			картофель	44	33		0,66	0,03	6,50
			капуста белокачан.свеж или квашенная	20	16		1,40	0,90	9,80
			морковь	15	12		0,19		0,80
			лук репчатый	15	13		0,20		0,87
			Томатное пюре	6	6		0,01		0,40
			масло слив. крестьянское	2	2		0,03	4,13	0,18
			сахар	1,2	1,2				1,20
			вода	135	130				
			сметана	12	12		0,34	2,40	0,48
			Итого				3,39	7,46	22,33
	№ 561 стр. 254	Бефстроганов	говядина	80	79	50/50	14,20	9,70	
			лук репчатый	29	25		0,38		0,17
			масса лука пассерованного	12	12				
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,18
			мука пшеничная	4	4		0,42	0,05	2,92
			сметана	20	20		0,56	4,00	0,80
			томатная паста	3	3		0,05		0,02
			масса жаренного мяса		50				
			масса соуса и пассерованного лука		50				
			Итого				15,64	17,88	4,09
	№ 682 стр. 316	Рис отварной	рис	53,7	53,7	150	5,39	1,45	37,52
			масло слив. крестьянское	6,7	6,7		0,03	5,57	0,06
			Итого				5,42	7,02	37,58
		Компот из сушеных фруктов	смесь сухофруктов	16	16	200	44,00	0,02	27,76

Уж ин Подник	№ 394 стр 318								
			вода	203	203				
			сахар	8	8				15,00
			Итого				0,45		18,00
		Хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50/20	3,00	0,50	23,00
			хлеб пшеничный	20	20		2,19	0,87	15,39
			Итого				5,19	1,37	38,39
	№ 510стр.229	Котлета рыбная	рыба мороженная /минтай/	85,4	51,3	75	16,74	0,30	
			сухари	7,4	7,4		0,37	0,00	1,51
			хлеб пшеничный	15	15		0,20		0,67
			рыба хек	85,4	85,4		0,16	0,00	0,62
			масло растительное	5,3	5,3			3,24	
			вода или молоко	20	20				
			лимонная кислота	0,1	0,1				
									1,60
			Итого				17,47	3,54	4,40
	№ 339 стр. 295	Картофельное пюре	картофель	171	128	150	3,00	0,15	29,80
			молоко	24	24		1,88	0,76	1,40
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,18
			Итого				4,91	5,04	31,38
	№ 944 стр.398	Чай сладкий с лимоном	чай сухой	0,5	0,5	200/15/7	2,56	0,13	25,09
			сахар	8	8				8,00
			вода	205	200				
			лимон	8	7		0,23		0,65
			Итого				2,79	0,13	33,74
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	2,34	0,30	13,90
	Напиток шиповника	плоды шиповника	15	15	200	0,45		9,92	

	№ 1014 стр. 415		сахар	8	8				7,00
			вода	200	200				
			Итого				0,45	0,00	16,92
		Кондитерские изделия	печенье/вафли/пряник/	40	40	40	0,73	0,29	7,32
			Итого за весь день				84,79	71,70	307,66
	ДЕНЬ 5								
Завтрак	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
	№ 199 стр.209	Каша пшенная молочная /вязкая/	крупа пшенная	35	35	200	3,50	0,95	24,50
			молоко	125	120		3,36	3,84	5,64
			вода	85	80				
			сахар	6	6				6,00
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,18
			масса каши		200				
			Итого				6,89	8,92	36,32
	№ 1стр8	Бутерброды с сыром	батон "Рябинушка"	30	30	35/15	2,30	0,30	15,60
			сыр Российский	16	15				
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,05
			Итого				5,72	7,64	15,42
	№ 944 стр.398	Чай сладкий	чай сухой	0,5	0,5	200/15	24,00	0,74	
			сахар	15	15				15,00
			вода	205	200				
			Итого				5,59	5,28	15,00
10.00		Фрукты свежие	яблоко или банан	1шт.	1шт.	1шт.	0,50		15,40
			Итого				0,50	0,00	15,40
Обед		Суп картофельный с бобовыми (горох)	картофель	52,8	36,8	200	0,67		0,30

	№ 206 стр. 87		горох	19,36	17,6		0,10		0,43
			морковь	12	10		0,15		0,43
			лук репчатый	9,6	6,4		0,15		0,43
			вода или бульон	132	128				
			масло слив. крестьянское	4	4		0,02	3,30	0,15
			Итого				1,09	3,30	1,74
	№ 322 стр. 285	Котлеты рубленные из бройлеров цыплят	мясо цыпленка бройлера с кост	119	49	80	8,82	8,82	0,34
			или филе птицы	60	59		8,20		0,34
			куры	98	79				
			хлеб пшеничный	15	15		0,75	0,08	4,25
			молоко или вода	21	21		0,48	0,54	0,80
			сухари панировочные	8	8		0,47	0,06	3,12
			масло слив. крестьянское	3	3			3,93	
			масса полуфабриката		100				
			внутренний жир	2	2		0,53	0,06	3,66
			масса запеченых котлет		80				
			Масса жареных биточков		80				
			Итого				10,52	13,43	8,51
	№55 стр.126	Икра свекольная	свекла свежая	115	90	120	3,20	1,00	22,40
			или морковь	113	90				
			лук репчатый	25	21				
			томатное пюре	12	12				
			масло растительное	9	9				
			сахар	1,4	1,4				
			Итого				1,66	3,2	11,08
	№ 944 стр.398	Чай	чай сухой	0,5	0,5	200	0,24	0,74	
			сахар	8	8				8,00
			кислота аскорбиновая	0,05	0,05				
			вода	189	180				
			Итого				0,24	0,74	15,00

		Хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50/20	3,00	0,50	23,00
			хлеб пшеничный	30	21		3,29	1,31	23,09
			Итого				6,29	1,81	46,09
			Итого				6,29	1,81	46,09
Полдник	№ 384 стр. 167	Каша ячневая вязкая	крупа ячневая	30	30	200	3,00	0,81	21,00
			молоко	125	120		3,36	3,84	5,64
			вода	85	80				
			сахар	6	6				6,00
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,18
			масса каши		200				
			Итого				6,39	8,78	32,82
	№ 944 стр.398	Чай сладкий с лимоном	чай сухой	0,5	0,5	200/15/7	0,24	0,74	
			сахар	8	8				8,00
			вода	205	200				
			лимон	8	7		0,23		0,65
			Итого				0,47	0,74	8,65
	№ 1050 стр. 428	Плюшка с сахаром	мука	44,8	44,8	60/4	5,40	6,20	9,10
			сахар	7,2	7,2				1,99
			масло слив. крестьянское	4	4			1,39	
			яйцо	4,8	4,8		0,25	0,23	0,01
			дрожжи сухие	0,4	0,4		0,02	4,20	0,04
			вода	12	12				
			масло растительное	0,2	0,2				
			ванилин	0,05	0,05				
			Итого				5,67	12,02	11,14
Ужин	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	15	15	200	0,45		9,92
			сахар	8	8				7,00
			вода	200	200				
			Итого				0,45	0,00	16,92

		Кондитерские изделия	печенье/вафли/пряник	40	40	40	0,73	0,29	7,32	
Итого за весь день							52,21	66,15	241,41	
Завтрак	ДЕНЬ 6									
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
	№ 199 стр.188	Каша манная жидкая	крупа манная	27	27	200/5	2,76	0,74	19,32	
			молоко	125	120		2,50	2,80	4,20	
			вода	85	80					
			сахар	5	5				6,00	
			масло сливочное	5	5		0,03	4,13	0,18	
			Итого					5,29	7,67	29,70
	№1стр8	Бутерброд с маслом				30/5				
			масло слив. крестьянское	5	5					
			батон	30	30					
			Итого					2,49	3,93	13,86
	№ 416 стр328	Какао с молоком	какао порошок	1,8	1,8	200/15	2,37	4,00	7,75	
			сахар	8	8				8,00	
			или молоко	205	200		2,80	3,20	4,70	
			Итого					3,67	3,19	15,82
			Компот с сушеными фруктами							
				компот с сушеными фруктами	16	16	200	5,59	5,28	9,98
	10.00			Кондитерские изделия	печенье\вафли	40	40	40	5,59	5,28
Обед	№ 82 стр.141	Рассольник ленинградский	картофель	86	60	200/12	1,20	0,06	11,80	
			масло слив. крестьянское	2	2		0,03	4,13	0,05	
			лук репчатый	15	13		0,20		0,87	

		морковь	15	12		0,19		0,80
		крупа перловая или рисовая	4	4		0,80	0,22	5,60
		Масло растительное	4	4		0,02	4,13	0,04
		огурец консервированный или соленый	13	12		0,19		0,80
		сметана	10	10		0,34	2,40	0,48
		бульон или вода	145	140				
		Итого				2,97	10,94	20,44
№ 299 стр. 270	Биточки рубленые из /говяжьи/	говядина (котлетное мясо)	80	55,3	80	12,60	8,60	
		хлеб пшеничный	14	13		0,78	0,10	5,20
		молоко или вода	19	17,8		0,33	0,38	0,56
		сухари панировочные	8	8		0,84	0,10	5,20
		масло слив. крестьянское		5				
		Масло растительное	5	5			4,90	
		Масса полуфабриката		99				
		Масса жареных биточков		80				
		Итого				14,55	14,08	10,96
№ 330 стр.291	Каша гречневая рассыпчатая	крупа гречневая	50	50	150	5,00	1,35	35,00
		вода	105	100				
		масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,18
		Итого				5,03	5,48	35,18
№881 стр. 376	Кисель из повидла, джема, варенья	повидло или джем, или варенье	24	24	200	1,92	1,88	15,28
		сахар	6	6				6,00
		кислота аскорбиновая	0,05	0,05				
		вода	190	190				
		крахмал	8	8				6,40
		Итого				1,92	1,88	27,68
	Овощи свежие	огурец или помидор	51	50	50	0,50	0,45	0,85
		Итого:				0,50	0,45	0,85
	Хлеб	хлеб пшеничный	20	20	20/50	1,46	0,58	14,64

			хлеб ржано-пшеничный	50	50		3,00	0,50	23,00	
			Итого				4,46	1,08	37,64	
Полдник	№ 251стр243	Запеканка из творога	творог	122	122	150				
			сахар	8	8					
			яйцо	12	12					
			мука пшеничная	15	15					
			масло растительное	3	3					
			мука пшеничная (на панировку)	6	6					
			сметана	6	6					
			манка	7,5	7,5					
			Итого				24,82	15,91	31,22	
	№28	Молоко сгущенное				15				
			молоко сгущенное	15	15		0,75	1,27	8,40	
			Итого				0,75	1,27	8,40	
	№ 958 стр. 403	Кофейный напиток	кофейный напиток	2	2	200	1,19	2,00	3,90	
			молоко	50	45		5,60	5,00	7,00	
			сахар	8	8				8,00	
			вода	105	100					
			Итого				6,79	7,00	18,90	
	Ужин	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	15	15	200	0,45		9,92
				сахар	8	8				7,00
				вода	200	200				
				Итого				0,45	0,00	16,92
		Кондитерские изделия	печенье\вафли/пряник/	40	40	40	0,73	0,29	7,32	
		Итого за весь день				74,98	72,97	249,69		

	ДЕНЬ 7								
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	Химический состав		
				Брутто	Нетто			Белки	Жиры
Завтрак	№ 448 стр.192	Омлет с морковью	яйцо	55	55	105	3,40	0,90	24,00
			молоко	21	21		2,50	2,80	4,20
			морковь	41	31		0,16		0,53
			сахар	10	10				10,00
			Масса готового омлета		100				
			мссло слив.крестьянское		5		0,03	4,13	0,18
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,18
			Итого				7,02	14,52	3,48
	№ 412 стр.326	Чай сладкий с лимоном	чай сухой	0,5	0,5	200/15/7	0,24	0,74	
			сахар	15	15				15,00
			вода	205	200				
			лимон	8	7		0,23		0,65
			Итого				0,47	0,74	15,65
	№ 1стр4	Бутерброд с маслом	батон "Рябинушка"	30	30	30\5			
			масло слив. крестьянское	5	5				
			Итого				2,33	4,43	15,65
10.00		Фрукты свежие	яблоко или банан	1шт	1шт	1шт	0,50		15,40
			Итого				0,50	0,00	15,40
Обед	№ 63 стр.132	Борщ с капустой со сметаной	картофель	51	33	200/12	0,66	0,03	6,50
			капуста свежая или квашеная	20	16		0,26		0,11
			морковь	15	12		0,19		0,80
			Лук репчатый	15	13		0,20		0,87
			вода или бульон	135	130				
			масло растительное	4	4			4,91	

Полдник			сметана	12	12		0,34	2,40	0,48
			лимонная кислота	0,1	0,1				
			сахар	2	2				1,99
			свекла	40	32		0,70		2,16
			томат пюре	6	6		0,01		0,40
			Итого				2,36	7,34	13,31
	№ 649 стр. 299	Птица тушеная в соусе с овощами	цыпленок бройлера	147	106	75/150	19,08	19,80	1,00
			лук репчатый	21	18		0,30	0,02	1,40
			морковь	37,5	30		0,20	0,03	2,50
			картофель	107	80		2,20	0,10	21,90
			горошек зеленый	7,5	5		0,80	0,20	5,20
			томат пюре	2,5	2,5		0,05		0,02
			мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,01	1,10
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,10	0,18
			тушеная птица		75				
			масса гарнира		150				
			бульон	25	25				
			Итого				22,81	24,26	33,30
		Хлеб	хлеб пшеничный	20	20	20/50	1,46	0,58	14,64
			хлеб ржано-пшеничный	50	50		3,00	0,50	23,00
			Итого				4,46	1,08	37,64
	№ 526п	Компот из свежих плодов или ягод	яблоки	20	17	200			
			или слива (садовая)	16	16				
			вода	170	170				
			сахар	13	13				
			Итого				0,33	0,05	20,12
	№ 255	Котлеты или биточки рыбные	рыба филе	75	52	70			
			хлеб пшеничный	12	12				
			молоко или вода	17	17				
			масса полуфабриката	8	80				
			масло слив. крестьянское	3,5	3,5				

Ужин			масса готовых изделий		70				
			Итого				10,09	3,26	6,79
	№ 330 стр.291	Рис отварной	рис	53,7	53,7	150	5,39	1,45	37,52
			масло слив. крестьянское	6,7	6,7		0,03	5,57	0,06
			Итого				5,42	7,02	37,58
	№ 944 стр.398	Чай сладкий с лимоном	чай сухой	0,5	0,5	200/15/7	0,24	0,74	
			сахар	10	10				15,00
			вода	205	200				
			лимон	8	7		0,23		0,65
			Итого				0,47	0,74	15,65
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	2,34	0,30	13,90
	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	15	15	200	0,45		9,92
			сахар	8	8				7,00
			вода	200	200				
			Итого				0,45	0,00	16,92
		Кондитерские изделия	печень/вафли/пряник/	40	40	40	0,73	0,29	7,32
			Итого за весь день				59,78	64,03	252,71

ДЕНЬ 8

	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	Химический состав		
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	№ 199 стр.209	Каша жидкая молчная пшеничная	крупа пшеничная	27	27		3,40	0,90	24,00
			молоко	125	125		2,50	2,80	4,20
			вода	85	80				
			масло слив.крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,18
			сахар	8	8				8,00
			Итого				200	5,93	7,83
							6,00	1,62	42,00

							6,00	1,62	42,00
		Бутерброд с джемом или повидлом	Батон "Рябинушка"	30	30		2,30	0,30	15,60
			масло слив крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,18
			повидло или джем	20	20				
			Итого			55	2,30	0,30	15,60
	№ 944 стр.398	Чай	чай сухой	0,5	0,5		0,24	0,74	
			сахар	8	8				7,00
			вода	205	200				
							0,23		0,65
			Итого				200/15	0,47	0,74
10.00		Фрукты свежие	яблоко или банан	1	1		0,50		15,40
			Итого				1шт.	0,50	0,00
Обед	№ 206 стр. 87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	картофель	52,8	36,8		0,67		0,30
			горох	19,36	17,6		0,10		0,43
			морковь	12	10		0,15		0,43
			лук репчатый	9,6	6,4		0,15		0,43
			вода или бульон	132	128				
			масло слив. крестьянское	4	4		0,02	3,30	0,15
			Итого				200	1,09	3,30
	№ 329 стр. 290	Кнели куриные с рисом	цыпленок бройлер	174	76		14,20	9,70	
			или филе птицы/полуфабрикат/	77	76		0,02	2,47	0,03
			молоко или вода	8	8		0,21		0,09
			масло слив.крестьянское	3	3			3,93	
			крупа рисовая	7	7		0,47	0,06	3,12
			масса вязкой рисовой каши	5	5		0,08		0,34
			картофель		30		2,40	0,12	23,50
			Масса полуфабриката		50				
			Масса соуса и овощей		107		80/5		

Полдник			масло сливочное	5	5				
			масса готовой кнели		80		0,27	0,03	0,73
			Итого				17,39	16,22	24,78
	143стр169	Капуста тушеная	капуста свежая	206	165		0,26		0,11
			морковь	10	8		0,19		0,80
			сахар	4	4				10,00
			масло растительное	6	6			4,91	
			мука пшеничная	3	3		0,30	0,01	1,10
			томат пюре	5	5		0,01		0,40
			лук репчатый	13	11		0,20		0,80
			Итого			150	2,29	11,00	14,44
	№394 стр.318	Компот из сушеных фруктов	смесь сухофруктов ассорти	16	16		0,45		10,00
			сахар	8	8				8,00
			кислота аскорбиновая	0,05	0,05				
			вода	189	180				
			Итого			200	0,45	0,00	18,00
		Хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	50		3,00	0,50	23,00
			хлеб пшеничный	30	21		3,29	1,31	23,09
			Итого			50/21	6,29	1,81	46,09
	№ 117	Запеканка творожная с изюмом	творог	97,5	97,5				
			молоко	22,5	22,5				
			сахар	4,5	4,5				
			яйца	5	5				
			масло сливочное	4	4				
			манка	9	9				
			ванилин	0,01	0,01				
			изюм	5	5				
			сметана	6	6				
			Итого			150	15,78	13,07	25,37
	№ 119 стр. 183	Соус фруктовый	повтдло, джеи или варенье	30	30				
			сахар	3	3	50			

			мука	4	4				
			Итого				0,93	0,04	13,37
	№ 958 стр.403	Кофейный напиток	кофейный напиток	2	2	200	1,19	2,00	3,90
			сахар	8	8				8,00
			вода	175	170				
молоко			50	45	5,60		5,00	7,00	
Итого							6,79	7,00	18,90
Ужин	№ 944 стр.398	Чай	чай сухой	0,5	0,5	200/15	0,24	0,74	
			сахар	15	15				15,00
			вода	205	200				
			Итого				0,24	0,74	15,00
		Кондитерские изделия	печенье/вафли/пряник/	40	40	40	0,73	0,29	7,32
	Итого за весь день						64,89	52,96	287,60
	ДЕНЬ 9								
Завтрак	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	Химический состав		
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы
	№ 390 стр. 169	Каша геркулесовая жидкая	крупа геркулесовая	30	30	200	3,00	0,80	21,00
			молоко	125	120		3,40	3,80	5,60
			вода	85	80				
			сахар	6	6				6,00
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,18
			Масса каши		179				
			Итого				6,43	8,73	32,78
	№ 1стр8	Бутерброд с джемом или повидлом	джем или повидло	20,2	20	55			
			масло слив. крестьянское	5	5				
			батон	30	30				
			Итого				2,49	3,93	13,86

	№ 959 стр. 403	Какао с молоком	какао порошок	2,5	2,5	200	2,37	4,00	7,75
			молоко	105	100		2,80	3,20	4,70
			сахар	8	8				8,00
			вода	105	100				
			Итого				5,17	7,20	20,45
	0,50							15,40	
10.00		Фрукты свежие	яблоко или банан	1шт	1шт	1шт	0,50		15,40
Обед	№ 86 стр143	Суп картофельный с крупой	картофель	115	75	200	0,84		5,90
			морковь	12,5	10		0,09		0,40
			лук репчатый	12	10		0,12		0,40
			крупa пшeннo	4	4		0,13		0,54
			масло сливочное	2,5	2,5		0,03	5,77	0,06
			вода или бульон	200	200				
			или перловая	8	8		0,12		0,40
			масло растительное	2	2		0,03	5,77	0,06
			крупa рис	4	4		5,39	1,45	37,52
			Итого				2,14	2,24	13,71
			№ 592 стр269	Печень,тушенная в соусе	печень говяжья		127	105	110
	мука пшеничная	5			5	3,34	0,17	32,73	
	масса готовой печени				110				
	соус 373								
	масло растительное	5			5	0,40	0,05	2,60	
						0,28		1,20	
						0,01	1,65	0,02	
						0,02	3,30	0,04	

Полдник	№ 373 стр.310	Соус сметанный с томатом	Итого				17,35	14,27	36,59
			бульон или вода	30	30				
			Масло слив. крестьянское	0,8	0,8		0,07	0,83	0,01
			мука пшеничная	3	3		0,3	0,03	2
			томат-пюре	0,8	0,8		0,08		0,34
			сметана	10	10		0,34	2,4	0,48
			лук репчатый	9,5	9,5		0,9		0,06
			сахар	0,7	0,7				0,7
			Итого:			40	1,69	3,26	3,59
	339стр295	Картофельное пюре	картофель	171	128	150	2,56	1,13	25,09
			молоко	24	24		1,88	0,76	25,09
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,18
			Итого				4,47	5,02	26,67
	№ 944 стр 398	Компот из свежих плодов или ягод	яблоко или айва	45	45	200	0,24	0,74	
			сахар	16	16				7,00
			вода	205	200				
			лимонная кислота	0,2	0,2				
			или слива или вишня	44	44		44,00		6,00
			Итого				0,33	0,05	20,12
		Хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,00	0,50	23,00
			хлеб пшеничный	20	20	20	2,19	0,87	15,39
			Итого			50/20	5,19	1,37	38,39
	№ 424 стр. 184	Каша ячневая вязкая	крупа ячневая	30	30	200	3,40	0,90	24,00
			вода	85	80				
			сахар	8	8				10,00
			молоко	125	120		2,50	2,80	4,20
			масло сливочное	5	5		0,03	4,13	0,80
			Итого				5,93	7,83	38,38
		Хлеб	хлеб пшеничный	20	20	20	2,19	0,87	15,39
		Чай сладкий	чай сухой	0,5	0,5	200/15/	0,24	0,74	

	№ 411 стр.326		сахар	15	15				15,00
			вода	205	200				
							0,24	0,74	15,00
			Итого				0,48	1,48	30,00
Ужин	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	15	15	200	0,45		9,92
			сахар	8	8				7,00
			вода	200	200				
			Итого				0,45	0,00	16,92
		Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	10	10	10	0,73	0,29	7,32
			Итого за весь день				55,54	56,54	329,57
	ДЕНЬ 10								
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	Химический состав		
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	№ 199 стр.209	Каша рисовая жидкая молочная	крупа рисовая	30	30	200	1,00	1,09	28,28
			вода	85	80				
			сахар	10	10				10,00
			масло сливочное	5	5		0,02	3,47	0,03
			молоко	125	120		2,50	2,80	4,20
			Итого				3,52	7,36	42,51
	№ 1 стр 8	Бутерброды с маслом	батон "Рябинушка"	30	30	30/5	2,30	0,30	15,60
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,05
			Итого				2,33	4,43	15,65
	№ 944 стр.398	Чай сладкий с лимоном	чай сухой	0,5	0,5	200/15/7	0,24	0,74	
			сахар	15	15				15,00
			вода	205	200				
			лимон	8	7		0,23		0,65

10.00			Итого				0,47	0,74	15,65
		Фрукты свежие	яблоко или банан	1 шт.	1 шт.	1 шт.	0,50		15,40
			Итого				0,50	0,00	15,40
Обед	№ 86 стр143	Суп картофельный с крупой	крупа рисовая или пшено	8	8	200	1,56		
			картофель	80	60		0,78		7,73
			крупа перловая или пшеничная	8	8		1,01		5,44
			лук репчатый	9,6	8		0,25		1,38
			морковь	10	8		0,16		0,90
			масло сливочное	1,2	1,2		0,00	1,32	0,01
			масло растительное	1	1			1,59	
			Итого				3,76	2,91	15,46
	№ 322стр.285	Котлета рубленная из птицы	мясо цыпленка бройлера	119	49	70	8,82	8,82	0,34
			хлеб пшеничный	10	10		0,75	0,08	4,25
			молоко -водо	17	17		0,48	0,54	0,80
			масло растительное	4	4			3,93	
			сухари	6	6		0,47	0,06	3,12
			внутренний жир	2	2				
			масса полуфабриката		86				
			или филе птицы	52	51			3,90	0,34
			Итого:				10,52	13,43	8,51
	148стр171	Рагу из овощей	картофель	88/66	63		1,49	0,07	18,00
			капуста свежая	56/45	35				
			лук репчатый	10,5/8,8	6		0,15	3,73	0,64
			кабачки свежие	27	18		229,00	11,00	
			масло растительное	6	6			4,60	
			масса готовых овощей		105				
			морковь	40/32	16		0,19		1,27
			Соус336						

Полдник			морковь	4,5	3,6		0,58		0,02
			мука пшеничная	2,25	2,25		0,19	0,02	1,31
			масло растительное	1	1			0,68	
			лук репчатый	1,1	0,9		0,01		0,06
			сахар	0,7	0,7				0,50
			вода	45	45				
			томат паста	2	2		0,38		0,24
			Итого			150	2,43	13,02	13,70
	№ 868 стр.372	Компот из смеси из сухофруктов	смесь сухофруктов	15	15		0,45		10,00
			сахар	8	8				8,00
			кислота аскорбиновая	0,05	0,05				
			вода	189	180				
			Итого			200/12	0,45	0,00	18,00
		Хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,00	0,50	23,00
			хлеб пшеничный	20	20	20	2,19	0,87	15,39
			Итого			50/20	5,19	1,37	38,39
	№ 384 стр. 167	Каша пшенная вязкая	крупа пшенная	35	35		3,50	0,95	24,50
			молоко	125	120		3,36	3,84	5,64
			вода	85	80				
			сахар	6	6				6,00
			масло слив. крестьянское	5	5		0,03	4,13	0,18
			Масса каши	200	200				
			Итого:			200	6,89	8,92	36,32
	№ 450 стр.348	Булочка ванильная	мука пшеничная	42	42		4,45	0,50	30,70
			яйцо	0,16	6,3		0,76	0,76	0,04
			молоко	30	30		0,84	0,76	1,40
			дрожжи	1,4	1,4		0,20		0,20
			сахар	5	5				5,00
			масло растительное	2	2	80		2,00	

Ужин			масло сливочное	4	4		0,02	3,30	0,04	
			ванилин	0,05	0,05					
							2,67		6,90	
			Итого				8,94	7,32	44,28	
	№ 411 стр.326	Чай сладкий	чай сухой	0,5	0,5	200/15/7	0,24	0,74		
			сахар	15	15				15,00	
			вода	205	200					
			лимон	8	7		0,23		0,65	
			Итого				0,47	0,74	15,65	
	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	15	15	200	0,45		9,92	
			сахар	8	8				7,00	
			вода	200	200					
			Итого				0,45	0,00	16,92	
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	10	10	10	0,73	0,29	7,32		
		Итого за весь день				44,22	47,51	290,06		