

ДЕНЬ 1						
Завтрак	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход
				Брутто	Нетто	
	№ 219 стр.228 № 218 стр.227	Макаронные изделия с кабачковой икрой	макаронные изделия,макароны,лапшу,вермишель и др	51,1	51,1	
			вода	105	100	
			масло сливочное крестьянское	3,6	3,6	
икра кабачковая			63	60		
		Итого			150/60	
№ 411 стр.326	Чай сладкий	чай сухой	0,6	0,6	200/11	
		сахар	11	11		
		вода	216	216		
		Итого				
№ 2	Бутерброд с джемом или повидлом	джем или повидло	20,2	20	55	
		масло слив. крестьянское	5	5		
		батон	30	30		
		Итого				
##		Сок яблочный	сок яблочный	203	200	200
Обед	№ 88 стр144	Суп картофельный с макаронными изделиями	картофель	76	60	200
			макаронные изделия, вермишель ,лапша,макар изд фиг	8	8	
			морковь	10	8	
			лук репчатый	9,6	8	
			вода или бульон	140	140	
			масло растительное	2	2	
			Итого			
	№ 299 стр 270 тех.карта 46	Биточки рубленые /из говядины/	Говядина /котлетное мясо/	80	55,3	80
			хлеб пшеничный	14	13	
			Молоко или вода	19	17,8	
			Сухари панировочные	8	7,5	
			масло слив. крестьянское		5	
			масло растительное	5	5	
			масса полуфабриката		99	
			масса запеченных котлет		80	
			Итого			
	366 стр 306	Соус томатный	масло сливочное	2	2	45
			мука пшеничная	2	2	
			вода	45	45	
			томатное пюре	6,75	6,75	
			лук репчатый	1,5	1,2	
			масло сливочное	0,6	0,6	
			сахар	0,5	0,5	
			соль	0,5	0,5	
			морковь	3,1/3,4	2,5	
			Итого:			
	339 стр 295	Картофельное пюре	картофель	169,5/180/193,5/213,4	135	150
			молоко	24	24	
			масло слив. крестьянское	3	3	
			Итого			
		Хлеб	хлеб пшеничный	20	20	20/50
			хлеб ржано-пшеничный	50	50	
			Итого			
	№881 стр. 376	Кисель из повидла, джема, варенья	повидло или джем, или варенье	24	24	200
			сахар	6	6	
			кислота аскорбиновая	0,05	0,05	
			вода	190	190	
			крахмал	8	8	
Итого						
Полдник	№ 117	Запеканка творожная с изюмом	творог	97,5	97,5	130
			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			
	№28	Молоко сгущенное	молоко сгущенное	15	15	15
	№ 411стр.326	Чай сладкий	чай сухой	0,6	0,6	200/10
			сахар	10	10	
			вода	216	216	
			Итого			
	Ужин	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	15	15
сахар				8	8	
вода				200	200	
Итого						
		Кондитерские изделия	Вафли/печенье/пряник	40	40	40
			Итого за весь день			

ДЕНЬ 2						
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход
				Брутто	Нетто	
Завтрак	№ 182 стр. 198	Каша (вязкая) молочная гречневая	крупа гречневая	22.5	22.5	180/5
			молоко	75.8	75.8	
			вода	71.7	71.7	
			сахар	5	5	
			масло сливочное	5	5	
			Итого			
	№ 416 стр. 328	Какао с молоком	какао порошок	1.8	1.8	180
			молоко	91.5	91.5	
			сахар	10	10	
			вода	66.5	66.5	
	№ 1 стр 8	Бутерброды с маслом	батон "Рябинушка"	30	30	30/5
			масло слив. крестьянское	5	5	
			Итого			
10.		Фрукты свежее	Яблоко	1 шт	1 шт	1 шт
Обед	№ 63 стр 132	Борщ с капустой и картофелем	Свекла	40	32	200/10
			картофель	24	16	
			лук репчатый	12	8	
			морковь	15	10	
			масло растительное	4	4	
			Томатная паста	6	6	
			Капуста белокочанная свежая	20	16	
			Вода	160	160	
			сметана	10	10	
			Итого			
	№ 321 стр 285	Плов из птицы	Цыпленок-бройлер	249	184	130/80
			или Филе птицы	112	109	
			Масса отварной птицы		80	
			Масло сливочное крестьянское	8	8	
			Морковь	17.4	13	
			лук репчатый	13.2	9	
			Томатная паста	7	7	
			Крупа рисовая	46	46	
			Масса готового риса с овощами		130	
			Итого			
	№ 390 стр.316	Компот из свежих плодов	яблоко, айв, груша.	45	40	200/16
			или слива, персик	44	40	
			черешня или вишня	42	40	
			или абрикос	47	40	
			кислота лимонная	0.2	0.2	
			вода	172	172	
		Хлеб	сахар	16	16	200/16
			Итого			
	№274 стр 256	Шницель рыбный натуральный	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50/20
			хлеб пшеничный	20	20	
			Итого			
			рыба треска	98.5	68	
			рыба минтай	136	68	
			масло растительное	3	3	
			молоко	6	6	
			лук репчатый	16	13	
			сухари	10	10	
			яйцо	0.08	0.08	
			Масса полуфабриката		100	
			Масса готового шницеля		80	
			Масло сливочное	5	5	
			Итого			
	№ 340 стр 295	Пюре картофельное с морковью	картофель	138	104	150
			морковь или свекла	39	31	
			молоко	18.9	18	
			масло слив. крестьянское	5	5	
	№ 944 стр 398	Чай	Итого			200/15
			хлеб пшеничный	20	20	
			чай сухой	0.5	0.5	
			сахар	15	15	
Ужин	№ 419 стр.330	Молоко кипяченое	вода	205	200	180
			Итого			
		Кондитерские	печенье или вафли или пряник	40	40	
			Итого			

ДЕНЬ 3						
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход
				Брутто	Нетто	
Завтрак	№ 448 стр.192	<i>Омлет с морковью</i>	яйца	55	55	105
			молоко	21	21	
			морковь	41	31	
			масло слив. крестьянское	5	5	
			Масса готового омлета		100	
			масло слив. крестьянское		5	
			Итого			
	№ 1 стр 8	<i>Бутерброды с маслом</i>	батон "Рябинушка"	30	30	30/5
			масло слив. крестьянское	5	5	
			Итого			
10.00	№ 944 стр.398	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	чай сухой	0.5	0.5	200/15/7
			сахар	15	15	
			вода	205	200	
			лимон	8	7	
			Итого			
			Итого			
		<i>Кефир/ряженка</i>	кефир/ряженка	202	200	200
			Итого			
Обед	№ 86 стр. 143	<i>Суп картофельный с крупой</i>	вода	150	150	200
			картофель	80	60	
			крупя ,перловая,овсяная,пшеничная,	8	8	
			или рисовая или пшено или геркулес	4	4	
			или манная	6	6	
			лук репчатый	9,6	8	
			морковь	10	8	
			масло растительное	2	2	
			Итого			
	№ 304 стр.273	<i>Тефтели с мясом</i>	говядина котлетное мясо	70	51	80
			крупя рисовая	7	7	
			(вода)	8	8	
			лук репчатый	18	15	
			масло слив. крестьянское	6	6	
			мука пшеничная	5	5	
			масса готового риса		20	
			масса полуфабриката		95	
			Итого			
	№ 384 стр. 167	<i>Каша пшеничная</i>	крупя пшеничная	37,5	37,5	150
			вода	120	120	
			масло слив. крестьянское	5	5	
			Итого			
		<i>Хлеб</i>	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50/20
			хлеб пшеничный	20	20	
			Итого			
	№ 394 стр.318	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	сухофрукты ассорти	16	16	200/16
			или яблоки сушеные	42	40	
			вода	170	170	
			сахар	16	16	
			Итого			
		<i>Огурец свежий</i>	Огурец свежий	53	50	50
			Итого:			
Полдник	№ 384 стр. 167	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	крупя пшеничная	35	35	200
			молоко	125	120	
			вода	85	80	
			сахар	6	6	
			масло слив. крестьянское	5	5	
			Масса каши	200	200	
			Итого:			
	№ 959 стр. 403	<i>Какао с молоком</i>	какао порошок	2,5	2,5	200
			молоко	105	100	
			сахар	8	8	
			вода	105	100	
			Итого			
Ужин	№ 944 стр.398	<i>Чай</i>	чай сухой	0.5	0.5	200/15
			сахар	15	15	
			вода	205	200	
			Итого			
		<i>Кондитерские изделия</i>	Вафли/печенье/пряник	40	40	40
			Итого за весь день			

ДЕНЬ 4							
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	
				Брутто	Нетто		
Завтрак	№ 235 стр. 100	Суп молочный с макаронными изделиями	макаронные изделия		30	30	
			молоко		125	120	
			сахар		6	6	
			масло слив. крестьянское		5	5	
			вода		85	80	
	Итого						200
	№ 2	Бутерброд с джемом или повидлом	джем или повидло		20.2	20	
			масло слив. крестьянское		5	5	
			батон		30	30	
	Итого						55
	№ 419 стр.330	Молоко кипяченое	молоко		189	180	
Итого					180		
####		Яблоко свежее	яблоко		1	1	1
Обед	№ 63 стр. 132	Борщ с капустой и картофелем	свекла		40	32	
			картофель		24.8	16	
			капуста белокочанная свежая		20	16	
			морковь		12.6	10	
			лук репчатый		11.5	8	
			Томатное пюре		6	6	
			масло растительное рафинированное		4	4	
			вода		160	160	
			сметана		10	10	
	Итого						200/10
	№ 561 стр. 254	Бефстроганов	говядина		80	79	
			лук репчатый		29	25	
			масса лука пассерованного		12	12	
			масло слив. крестьянское		5	5	
			мука пшеничная		4	4	
			сметана		20	20	
			томатная паста		3	3	
			масса жаренного мяса			50	
			масса соуса и пассерованного лука			50	
			Итого				
	№ 384 стр. 167	Каша пшеничная рассыпчатая	крупа пшеничная		37.5	37.5	
			вода		120	120	
			масло слив. крестьянское		5	5	
	Итого						150
	№ 394 стр.318	Компот из сушеных фруктов	сухофрукты ассорти		16	16	
			или яблоки сушеные		42	40	
			вода		203	203	
			сахар		16	16	
			Итого				
		Хлеб	хлеб ржано-пшеничный		50	50	
			хлеб пшеничный		20	20	
			Итого				
	Полдник	№ 510стр 229	Котлета рыбная	рыба хек		85.4	51.3
рыба минтай					85.4	51.3	
масло растительное рафинированное					5.3	5.3	
сухари					7.4	7.4	
молоко или вода					20	20	
хлеб пшеничный					15	15	
Итого							75
№ 339 стр.295		Картофельное пюре	картофель		113	90	
			Молоко		16	16	
			масло слив. крестьянское		2	2	
			Итого				
№ 944 стр.398		Чай сладкий с лимоном	чай сухой		0.5	0.5	
			сахар		15	15	
			вода		205	200	
			лимон		8	7	
			Итого				
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		20	20	20	
Ужин	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника		15	15	
			сахар		8	8	
			вода		200	200	
			Итого				
	Кондитерские изделия	Вафли или печенье		40	40	40	
			Итого за весь день				

ДЕНЬ 5						
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Брутто	Нетто	Выход
Завтрак	№ 199 стр. 209	Каша пшениная молочная жидкая	крупа пшениная	27	27	
			молоко	79.5	79.5	
			вода	105	105	
			сахар	5	5	
			масло слив. крестьянское	5	5	
			масса каши		180	
			Итого			
	№ 1 стр 8	Бутерброды с сыром	батон "Рябинушка"	30	30	
			сыр Российский	16	15	
			масло слив. крестьянское	5	5	
			Итого			
	№ 419 стр.330	Молоко кипяченое	молоко	189	180	
			Итого			
10.00		Яблоко	яблоко	1шт.	1шт.	
			Итого			
	№ 206 стр. 87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	картофель	52.8	36.8	
			горох	19.36	17.6	
			морковь	12	10	
			лук репчатый	9.6	6.4	
			вода или бульон	132	128	
			масло слив. крестьянское	4	4	
			Итого			
	№ 322 стр.285	Котлеты рубленные из бройлеров цыплят	цыпленок бройлер	119	49	
			куры	98	79	
			или Филе птицы	60	59	
			хлеб пшеничный	15	15	
			молоко или вода	21	21	
			сухари панировочные	8	8	
			масса полуфабриката		100	
			масло слив. крестьянское	3	3	
			масса запеченных котлет		80	
			внутренний жир	2	2	
Обед	№ 55 стр.126	Икра свекольная	свекла свежая	51/61.2	40	
			или морковь	50.2/62.7	40	
			лук репчатый	9.7/11.6	8.2	
			томатное пюре	13.7	13.7	
			масло растительное	2.5	2.5	
			сахар	0.6	0.6	
			Итого			
	№ 390 стр 316	Компот из свежих плодов	яблоко, айва, груша	45	40	
			или слива, персик	44	40	
			или абрикос	47	40	
			кислота лимонная	0.2	0.2	
			сахар	16	16	
			вода	172	172	
			черешня или вишня	42	40	
		<i>Хлеб</i>	Итого			
			хлеб ржано-пшеничный	50	50	
			хлеб пшеничный	30	21	
Полдник	№ 384 стр. 167	Каша ячневая вязкая	крупа ячневая	30	30	
			молоко	125	120	
			вода	85	80	
			сахар	6	6	
			масло слив. крестьянское	5	5	
			масса каши		200	
			Итого			
	№ 944 стр.398	Чай сладкий с лимоном	чай сухой	0.5	0.5	
			сахар	15	15	
			вода	205	200	
			лимон	8	7	
	№ 1050 стр. 428	Плюшка с сахаром	Итого			
			мука	44.8	44.8	
			сахар	7.2	7.2	
			масло слив. крестьянское	4	4	
			яйцо	4.8	4.8	
			дрожжи сухие	0.4	0.4	
			вода	12	12	
			масло растительное	0.2	0.2	
Ужин	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	ванилин	0.05	0.05	
			Итого			
			плоды шиповника	15	15	
			сахар	8	8	
		Кондитерские изделия	вода	200	200	
			Итого			
		печенье или вафли		40	40	

	ДЕНЬ 6				
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса	
				Брутто	Нетто
Завтрак	№ 199 стр. 209 таблица 1 стр 188	Каша манная жидкая	крупа манная	27.7	27.7
			молоко	102	102
			вода	42	42
			соль	0.5	0.5
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
			Итого		
	№ 1 стр 8	Бутерброды с маслом	батон "Рябинушка"	30	30
			масло слив. крестьянское	5	5
			Итого		
	№ 416 стр 328	Какао с молоком	какао порошок	1.8	1.8
			сахар	10	10
			молоко	91.5	91.5
			вода	66.5	66.5
			Итого		
					180/5
					30/5
					180
10.00		Яблоко	яблоко свежее	1	1
					1
Обед	№ 82 стр. 141	Рассольник ленинградский	картофель	80/84/88,2/97,2/102	60
			лук репчатый	4,8/5,8	5
			морковь	10/12,5	10
			крупа рисовая,пкровая	4	4
			масло растительное	4	4
			огурцы соленые	13.4	12
			сметана	10	10
			бульон или вода	150	150
			Итого		
	№ 299 стр. 270 тех карта 46	Биточки рубленные /из говядины/	говядина (котлетное мясо)	80	55.3
			хлеб пшеничный	14	13
			молоко или вода	19	17.8
			сухари панировочные	8	7.5
			масло сливочное		5
			Масло растительное	5	5
			Масса полуфабриката		99
			Масса запеченных котлет		80
			Итого		
	№ 330 стр.291 тех кар73	Каша рассыпчатая гречневая	крупа гречневая	53.6	53.6
			вода	105	100
			масло слив. крестьянское	5.25	5.25
			Итого		
	№881 стр. 376	Кисель из повидла, джема, варенья	повидло или джем, или варенье	24	24
			сахар	6	6
			кислота аскорбиновая	0.05	0.05
			вода	190	190
			крахмал	8	8
			Итого		
		Огурец свежий или помидор	огурец свежий или помидор	50	50
					50
		Хлеб	хлеб пшеничный	20	20
			хлеб ржано-пшеничный	50	50
			Итого		
Полдник	№ 251 стр 243	Запеканка из творога	творог	122	122
			сахар	10.4	10.4
			яйцо	0.13	0.13
			сухари панировочные	5.2	5.2
			масло сливочное	5.2	5.2
			мука пшеничная (на панировку)	6	6
			сметана	5.2	5.2
			манка	7.8	7.8
			Итого		
		Молоко сгущенное	Молоко стущенное	15	15
			Итого		
	419стр 330	Молоко кипяченое	молоко	189	180
			Итого		
Ужин	№ 944 стр.398	Чай сладкий	чай сухой	0.5	0.5
			сахар	15	15
			вода	205	200
			Итого		
		Кондитерские изделия	печенье/пряник/вафли	40	40
			Итого за весь день		

ДЕНЬ 7						
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход
				Брутто	Нетто	
Завтрак	№ 448 стр.192	Омлет с морковью	яйцо	55	55	100/5
			молоко	21	21	
			морковь	41	31	
			масло слив. крестьянское	5	5	
			масло слив. крестьянское	5	5	
			масса готового омлета		100	
			Итого			
	№ 412 стр.326	Чай сладкий с лимоном	чай сухой	0,5	0,5	180/10/7
			сахар	10	10	
			вода	150	1500	
			лимон	8	7	
			Итого			
	№ 1 стр 4	Бутерброд с маслом	батон "Рябинушка"	30	30	30/5
			масло слив. крестьянское	5	5	
			Итого			
10.00		Яблоко свежее	яблоки	1	1	1
Обед	№ 63 стр. 132	Борщ с капустой и картофелем	картофель	21,4/22,5/23,6/24,8/26	16	200/10
			капуста белокочанная свежая	20/25	16	
			или капуста квашенная	17,2	12	
			морковь	12,6/15,6	10	
			Лук репчатый	9,6/11,5	8	
			вода или бульон	160	160	
			масло растительное	4	4	
			сметана	10	10	
			свекла	40/50	32	
			томат пюре	6	6	
			Итого			
	№ 649 стр. 299	Птица тушеная в соусе с овощами	цыпленок бройлера	147	106	75/150
			лук репчатый	21	18	
			морковь	37,5	30	
			картофель	107	80	
			горошек зеленый	7,5	5	
			томат пюре	2,5	2,5	
			мука пшеничная	1,5	1,5	
			масло слив. крестьянское	5	5	
			тушеная птица		75	
			масса гарнира		150	
			бульон	25	25	
			Итого			
		Огурец свежий или помидор	Огурец свежий или помидор	53	50	50
		Хлеб	хлеб пшеничный	20	20	20/50
			хлеб ржано-пшеничный	50	50	
			Итого			
	№ 390 стр 316	Компот из свежих плодов или ягод	яблоко, айва, груша	45	40	200/16
			или слива, персик	44	40	
			черешня или вишня	42	40	
			вода	172	172	
			сахар	16	16	
			Итого			
Полдник	№ 272 стр 255	Котлеты рыбные любительские	минтай 50	110	55	80
			треска 31	80	55	
			лук репчатый	11,2	7,5	
			морковь	22	16	
			хлеб пшеничный	6	6	
			молоко или вода	8	8	
			масса полуфабриката		101	
			масло слив. крестьянское	3	3	
			яйцо	0,25	0,25	
			Итого			
	№ 330 стр. 291	Каша рассыпчатая рисовая	крупа рисовая	53,6	53,6	150
			масло слив. крестьянское	6,25	6,25	
			Итого			
	№ 944 стр.398	Чай сладкий с лимоном	чай сухой	10	10	180/10/7
			сахар	10	10	
			вода	150	150	
			лимон	8	7	
			Итого			
		Кондитерские изделия	печенье/вафли/пряник	40	40	40
Ужин	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	15	15	200
			сахар	8	8	
			вода	200	200	
			Итого			
		Кондитерские изделия	печенье/вафли/пряник	40	40	40
			Итого за весь день			

ДЕНЬ 8

	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход
				Брутто	Нетто	
Завтрак	№ 199 стр. 209	Каша жидкая молочная пшеничная	Крупа пшеничная	27	27	180/5
			молоко	79.5	79.5	
			сахар	5	5	
			масло слив.крестьянское	5	5	
			вода	105	105	
			Итого			
	2 стр 104	Бутерброд с джемом или повидлом	Батон "Рябинушка"	30	30	55
			джем или повидло	20	20	
			масло слив.крестьянское	5	5	
			Итого			
	419 стр330	Молоко кипяченое	молоко	189	180	180
			Итого			
10.00		Яблоко свежее	яблоко	1	1	1
			Итого			
Обед	№ 87 стр. 144	Суп картофельный с бобовыми	картофель	53,4/66,7/69,4/72,1/100,9	40	200
			горох лущенный или фасоль	16,2	16	
			морковь	12,8/16	10	
			лук репчатый	9,6/12,5	8	
			вода или бульон	140	140	
			масло растительное	4	4	
	№ 329 стр290	Кнели куриные с рисом	Цыпленок-бройлер	174	76	80/5
			или филе птицы /полуфабрикат/	77	76	
			молоко (вода)	8	8	
			масло сливочное	3	3	
			крупа рисовая	7	7	
			масса вязкой рисовой каши		30	
			масса полуфабриката		107	
			масса готового кнели		80	
			масло сливочное	5	5	
			Масса соуса с овощами		155	
			Итого			
	143 стр169	Капуста тушеная	капуста свежая	206	165	150
			морковь	10	8	
			лук репчатый	13	11	
			сахар	4	4	
			масло растительное	6	6	
			мука пшеничная	3	3	
			томат пюре	5	5	
			Выход			
	№ 394 стр 318	Компот из сушеных фруктов	сухофрукты /ассорти/	16	16	200
			или яблоки сушеные	42	40	
			вода	203	203	
			сахар	16	16	
			Итого			
		Хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50/20
			хлеб пшеничный	30	21	
			Итого			
Полдник	№ 117	Запеканка творожная с изюмом	творог	97.5	97.5	130
			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			
	119 стр.183	Соус фруктовый	повидло,джем или варенье	30	30	50
			сахар	3	3	
			мука пшеничная	4	4	
			Итого			
	419стр 330	Молоко кипяченое	молоко	189	180	180
			Итого			
Ужин	№ 944 стр.398	Чай	чай сухой	0.5	0.5	200/15
			сахар	15	15	
			вода	205	200	
			Итого			
		Кондитерские изделия	печенье/пряник/вафли	40	40	40
Итого за весь день						

ДЕНЬ 9						
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход
				Брутто	Нетто	
Завтрак	№ 390 стр. 169	Каша геркулесовая жидкая	крупа геркулесовая	30	30	200
			молоко	125	120	
			вода	85	80	
			сахар	6	6	
			масло слив. крестьянское	5	5	
			Масса каши		179	
			Итого			
	№ 1 стр 8	Бутерброд с маслом	масло слив. крестьянское	5	5	30/5
			батон	30	30	
			Итого			
	№ 959 стр. 403	Какао с молоком	какао порошок	2,5	2,5	200
			молоко	105	100	
			сахар	8	8	
			вода	105	100	
			Итого			
####		Яблоко свежее	яблоки	1	1	1
Обед	№ 86 стр. 143	Суп картофельный с крупой	картофель	80	60	
			морковь	12,5	8	
			лук репчатый	12	8	
			круп перловая	8	8	
			масло растительное	2	2	
			вода или бульон	150	150	
			крупа геркулесовая	4	4	
			или пшено	4	4	
			или рис	4	4	
			или манная	6	6	
			или пшеничная	8	8	
			или крупа овсяная	8	8	
			Итого			
	№ 592 стр.269	Печень тушеная в соусе	печень говяжья	127	105	110
			мука пшеничная	5	5	
			масса полуфабриката		110	
			соус373			
			Итого			
	№ 373стр. 310	Соус сметанныйс томатом	вода питьевая	30	30	40
			мука пшеничная	3	3	
			сметана	10	10	
			масса белого соуса		30	
			лук репчатый	9,5	8	
			масло слив. крестьянское	0,8	0,8	
			соль		0,32	
			томатное пюре	0,8	0,8	
			Итого:			
	№390стр316	Компот из свежих плодов или ягод	яблоки или айва	45	40	200/16
			или слива или персик	44	40	
			черешня или вишня	42	40	
			вода	172	172	
			кислота лимонная	0,2	0,2	
			сахар	16	16	
			Итого			
	339 стр295	Картофельное пюре	картофель	169,5/180/193,5/213,4	135	
			молоко	24	24	
			масло слив. крестьянское	3	3	
			Итого			150
		Хлеб	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50
			хлеб пшеничный	20	20	20
			Итого			50/20
Полдник	№ 384 стр. 167	Каша пшениная вязкая	крупа пшениная	35	35	200
			сахар	6	6	
			масло крестьянское	5	5	
			вода	85	80	
			масса каши	200	200	
			молоко	125	120	
			Итого			
	№ 419 стр.330	Молоко кипяченое	молоко	189	180	180
			Итого	189	180	
Ужин	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	8	8	200
			сахар	200	200	
			вода			
		Хлеб пшеничный	Итого	10	10	10
			хлеб пшеничный			
			Итого за весь день			

ДЕНЬ 10							
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	
				Брутто	Нетто		
Завтрак	№ 199 стр.209таб 1 стр188	Каши жидкая молочная рисовая		23	23	180	
			крупа рисовая	140	140		
			вода	5	5		
			сахар	5	5		
			масло сливочное	95	95		
			Итого	30	30	30/5	
	№ 1 стр 8	Бутерброды с маслом	батон "Рябинушка"	5	5		
			масло слив. крестьянское				
	№ 944 стр.398	Чай сладкий с лимоном	Итого	0.5	0.5		200/15/7
			чай сухой	15	15		
			сахар	205	200		
			вода	8	7		
лимон							
10.00		Фрукты свежие	Яблоко	1шт.	1шт.	1шт.	
			Итого				
Обед	№ 86 стр.143	Суп картофельный с крупой				200	
			крупа рис или пшено или геркулес	76/80/84/88,2/92,6	60		
			картофель	8	8		
			крупа перловая или пшеничная	9,6/12	8		
			лук репчатый	10/12,5	8		
			морковь	150	150		
			вода	2	2		
			масло растительное				
	№ 322 стр.285	Котлета рубленая из птицы	Итого	119	52	70	
			цыпленок-бройлер	52	51		
			или филе птицы	4	4		
			масло растительное	10	10		
			хлеб пшеничный	17	17		
			молоко/вода/	6	6		
			сухари	2	2		
			внутренний жир	86			
	148 стр.171	Рагу из овощей	Масса полуфабриката			150/5	
			Итого:	24	20		
			лук репчатый	59/64/67,5/70,9/74,4	47.5		
			картофель	28/30	22.5		
			морковь	27	18		
			кабачки	21	17		
			капуста свежая	5	5		
			масло сливочное		150		
	№ 636(3) /ЯС	Компот из сушеных фруктов	масса рагу	6	6	200	
			масло растительное				
Итого			16	16			
сухофрукты ассорти			203	203			
		вода	16	16	50		
		сахар					
		Итого	50	50			
		хлеб ржано-пшеничный	20	20			
Полдник	№ 384 стр. 167	Каши пшениная вязкая	хлеб пшеничный			50/20	
			Итого	35	35		
			крупа пшениная	125	120		
			молоко	85	80		
	№ .450стр348	Булочка ванильная	вода	6	6	200	
			сахар	5	5		
			масло слив. крестьянское	200	200		
			Масса каши				
			Итого:	50	50		
			мука пшеничная	1	1		
мука пшеничная /на подпыл/			10	10			
молоко			1.3	1.3			
дрожжи			8	8			
сахар			1.6	1.6			
№ 419 стр.330	Молоко кипяченое	масло растительное /для смазки/	4	4	180		
		масло сливочное	0.025	0.025			
		ванилин	0.01	0.01			
		яйцо/ для смазки/	0.47	0.47			
		соль	15	15			
		вода питьевая	9	9			
		яйцо		47.95			
		итог сырья		58.5			
		Итого					
		Ужин	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника		молоко	189
Итого							
		Кондитерские изделия	плоды шиповника	15	15	40	
			сахар	8	8		
			вода	200	200		
			печенье или вафли или пряник	40	40		

		Итого за весь день	
--	--	--------------------	--